

Танго-осознанность

В поиске взаимосвязи, самопознания и смысла в танго

Dimitris Bronowski - Димитрис Броновски

Авторские права 2021 Dimitris Bronowski - Димитрис Броновски

Дизайн обложки – Нелли Саврани. Нелли занимается дизайном рекламных материалов для танго-мероприятий, маэстрос и сайтов о танго. Посмотреть её портфолио и предложить сотрудничество можно через её страницу на Facebook: “Nelly Savrani - Graphic Design” и @nellysavrani.

ISBN: 978-1-6780-8231-4

Imprint: Lulu.com

Все права защищены. Никакая часть этого текста не может быть воспроизведена, скопирована или передана любым способом, включая ксерокопирование, запись и прочие электронные и механические методы без письменного согласия издателя, за исключением кратких цитат для литературных обзоров, фотографий страниц (две страницы максимум) для социальных сетей и прочих некоммерческих случаев, предусмотренных законом об авторском праве. Если вы хотите получить согласие автора, свяжитесь с издателем по электронной почте tango@tangoargentinfestivals.com, указав в теме письма «Attention: Permissions Coordinator».

Хотя издатель и автор приложили все усилия для того, чтобы информация в этой книге была достоверной во время печати, и хотя настоящая публикация предназначена для предоставления точной информации в отношении рассматриваемого предмета, издатель и автор не несут никакой ответственности за ошибки, неточности, упущения или любые другие несоответствия в данном тексте и настоящим отказываются от какой-либо ответственности перед любой стороной за любые убытки, ущерб или нарушения, вызванные ошибками или упущениями, независимо от того, являются ли такие ошибки или упущения результатом небрежности, несчастного случая или любого другого события.

Издатель и автор просят вас взять на себя полную ответственность за свою безопасность и знать свои пределы. Прежде чем практиковать навыки, описанные в

этой книге, убедитесь, что используемое оборудование подходит для этого, и не практикуйте то, что выходит за рамки вашего опыта, способностей, подготовки и комфорта.

Данная книга является источником ценной информации для читателя, однако она не является заменой профессиональной помощи. Если вам требуется профессиональная помощь, обратитесь к компетентному специалисту.

Эта книга лишь предоставляет информацию нашим читателям. Покупая её, вы понимаете, что издатель не дает никаких психологических, юридических или иных профессиональных консультаций. Содержание каждой главы отражает мнение автора, но не обязательно издателя. Издатель не гарантирует, что содержание данной книги является его выбором. Ни издатель, ни автор не несут ответственности за любой физический, психологический, эмоциональный, финансовый или коммерческий ущерб, включая, но не ограничиваясь, специальный, случайный, косвенный или иной ущерб. Каждый несет ответственность за свой собственный выбор, действия и результаты.

ПОСВЯЩЕНИЕ

Моей жене Елене. Твоя любовь, твоя улыбка, твое
объятие. Это всё, что мне нужно.

Моему сыну Андреасу. Спасибо, что учишь меня играть и
задавать вопросы.

Танго. Спасибо, что помогло мне понять и исцелить себя.

Танго – это..
ТАНГО – это...
Танго - ЭТО...

Здесь появляюсь я: человек, который пытается
определить его;

Определить его качества, плюсы и минусы,
что хорошо, что можно улучшить.

И, как человек, который смотрит на тень,
мне кажется, что я вижу реальную картину.

- Посмотри повнимательнее, - *сказал мудрый голос*, - и ты увидишь, что тени – это не реальность.
- Загляни глубоко внутрь себя и ты увидишь, что «Я» не существует.

Добро пожаловать в эту книгу, в которой мы попытаемся
рассмотреть тени танго.

Смотрите дольше, смотрите глубже, пока «Я» не
исчезнет.

Пока не останется только «encuentro», встреча.

Пока не останется только одно:

Танго.

Димитрис Броновски
TangoTipsByTheMaestros.com

Многие люди помогли мне сделать эту книгу реальностью. Спасибо, что поверили в то, что моё видение поможет найти новые смыслы в танго.

Огромная благодарность Николаевой Алёне за перевод книги на русский язык.

содержание

Вступление	9
Перед тем как начать	14
Об ожидании.....	16
Об умении контролировать ощущение счастья.....	21
Об объятии	26
О цели	33
О взаимопонимании	39
Об осознанном понимании партнера	42
Об ожидании.....	50
О противодействии.....	54
О музыке.....	59
Небольшая пауза	65
О доверии.....	66
О коммуникации.....	77
О кабасео.....	83
О молчании	87
О вашем теле	93
О сексуальном желании.....	103
О дыхании	107
О технике	113
О ролях	118
О танде.....	125
О персональном развитии в танго	131
Перед тем как попрощаться	136
Последнее (?) слово	137

Рекомендованная литература.....	138
Димитрис Броновски	139

Вступление

Где она?

Я окинул взглядом танцпол. Нет, нет, нет. Я думал. Танда только началась. Вальс. Я видел, как спонтанно формируются десятки пар. Одна за другой они ступали на танцпол, и музыка словно подхватывала их. Одна за другой они начинали вращаться. Мне на секунду показалось, что ими управляет некое невидимое устройство, которое аккуратно берет каждую пару и слегка закручивает. Где она?

Времени у меня было немного. Как только на танцпол выйдет ещё несколько пар, я уже не смогу перехватить её взгляд. Что это за вальс? Я не слышал его раньше, хотя танцевал танго уже более десяти лет. От звуков скрипки у меня появились мурашки. Это был один из тех вальсов, которые вызывают чувство светлой грусти. Каждая следующая музыкальная фраза была похожа на предыдущую, но при этом в ней присутствовало и небольшое отличие от прошлой. Это заставляло думать, будто ты знаешь, что будет дальше, но при этом мелодия не была полностью предсказуемой. Чёрт, где же она?

Мне нравятся небольшие марафоны для пятидесяти-восьмидесяти пар, но это был не тот случай. Здесь собралось около двухсот. Словно шведский стол из объятий: близкое, открытое, теплое, напряженное. Здесь можно было найти любое. Где ты?

Я чувствовал, что первая часть мелодии близится к завершению. Не то чтобы я хорошо разбираюсь в музыке, просто было ощущение, что сейчас что-то изменится. И я был прав. Чёрт! Значит, уже прошло около сорока секунд. Где же ты?

Моё сердце всегда замирает при нежных звуках вальса, а я будто раздваиваюсь. Одна часть меня хочет закрыть глаза и ничего не делать, просто слушать музыку и улыбаться той счастливой улыбкой, которая появляется на лице при воспоминаниях о детстве с его играми во дворе и подарками на Новый год. Другую часть меня за невидимую веревочку, идущую из самого центра груди, некая волшебная сила мягко подталкивает к танцполу, приглашая последовать за

музыкой. При этом я чувствую себя в полной безопасности, будто я, ребенком, проснулся среди ночи, убедился, что мама рядом, и всё хорошо. И в то же время этот «зов» напоминает мне тот прекрасный день, когда мой трехлетний сын впервые прокатился на карусели. Я смотрел в его глаза и видел, как он открывает для себя волшебный мир. Он разглядывал золотые шесты, пластмассовые цветы и других детишек. На некоторых фигурках уже облупилась краска – доказательство тысяч счастливых моментов. Когда его лошадка начала двигаться вверх-вниз, на его лице появилась улыбка до ушей; он смотрел то на меня, то на маму, то снова на меня. Фоном играла какая-то рождественская песенка, и всё вокруг кружилось в едином порыве. Я отпустил его: «Теперь ты сам по себе, дружище». После секундной растерянности его глаза засияли ещё ярче. Он это сделал. Сам. Вверх, вниз и вокруг, и всё это под музыку. Не она ли это?

Среди пар я видел, как она смотрит на меня и, когда танцующие расступились, она мне кивнула и улыбнулась. Именно в этот момент скрипки заиграли по-другому. Мы подошли друг к другу и обнялись. Нас закружила карусель.

Я был не здесь, казалось, я даже не сделал ни одного шага. Музыка окутывала нас словно облако, и мы парили в ней и кружились. Между нами было полное взаимопонимание. Каждый шаг, простой ли, сложный ли, был естественным. Объятие было гибким и сердечным. Мы разделяли наше пространство друг с другом, а пространство разделяло нас. Время пролетело незаметно, но при этом каждое мгновение было долгим и наполненным.

Танда закончилась. Я немного посидел, прижав руки к сердцу.

Целыми днями я думал об этом танце. Как мне испытать эти чувства снова и как их испытывать чаще? У меня зависимость? Очень похоже, что да. Я начал искать ответы на свои вопросы. Откуда возникает эта связь? Я чувствовал, что разгадку следует искать не в танго. Подобное чувство единения с другим человеком присуще каждому из нас, каждый способен его испытать. Как же я тогда могу привнести это ощущение во все мои танды или хотя бы в большинство из них? Возможно ли это?

Что вообще я пытаюсь найти? Я попытался подобрать нужное слово. *Связь*? Да, но не совсем. *Осознанность*? Не