Анастасия Трещилова

18+



Экстатик дэнс

танец твоей свободы

Анастасия Трещилова

Экстатик дэнс: танец твоей свободы

«Издательские решения»

Трещилова А.

Экстатик дэнс: танец твоей свободы / А. Трещилова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-697394-7

Путеводитель по международной танцевальной практике экстатик дэнс: что это такое, почему она работает и как подготовиться. Это не про мистику, но про гармонию с телом, душой и разумом, чек-листы, цитаты и идеи для личных записей, самоанализа и совершенствования себя. Узнайте, почему 98% участников отмечают улучшение настроения и зачем тысячам людей танец заменяет психотерапию. Для новичков и тех, кто уже танцует. Для тех, кто заботится о себе и о своем психическом и физическом здоровье.

ISBN 978-5-00-697394-7

© Трещилова А.
© Издательские решения

Содержание

Вступление: Письмо к тебе 8
Древние корни: танец как способ выжить 10
Рождение экстатик дэнс: вулкан, океан и электронная музыка 12
Что тебе это даст 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Экстатик дэнс: танец твоей свободы

Анастасия Трещилова

© Анастасия Трещилова, 2026

ISBN 978-5-0069-7394-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero


COACHELLA
COACHELLA

Вступление: Письмо к тебе

Знаешь это чувство, когда за день так устаешь быть удобным, что к вечеру хочется снять с себя не только обувь, но и собственную кожу?

Когда надо улыбаться, хотя внутри пусто. Когда надо успевать, хотя силы на нуле. Когда надо быть хорошим родителем, партнером, сотрудником, другом, а хочется просто выдохнуть и вспомнить: а где в этом списке я?

Я долго искала место, где можно ничего из себя не строить.

Йога – прекрасно, но там надо держать позу и следить за дыханием. Психолог – чудесно, но там надо говорить, подбирать слова, объяснять. Спортзал – полезно, но скучно до зубного скрежета.

А потом я впервые пришла на экстатик дэнс.

Первый час я простояла у стены, прикрываясь руками, как стеснительный подросток на школьной дискотеке. Я выгляжу глупо? А вдруг кто-то смотрит? А у меня вообще есть слух?

А потом случилось это.

Я закрыла глаза.

И мир, который весь день требовал моего внимания, вдруг перестал существовать. Осталась только музыка, она входила в каждую клетку, разрешала то, что я запрещала себе годами. Осталось тело, оно двигалось само, без команд из головы, и это было так естественно, будто я вспомнила язык, который знала до рождения.

Я не умею танцевать. Я умею быть собой – и этого оказалось достаточно.

Через час, мокрая, растрепанная, с потекшими от слез глазами (да, я плакала от облегчения, от освобождения, от того, что наконец-то можно), я стояла посреди зала и чувствовала: я вернулась.

С тех пор прошло несколько лет. Я видела сотни людей, которые заходили в зал с круглыми от страха глазами и уходили с расправленными плечами. Которые впервые за долгое время чувствовали свое тело не как «проблемную зону», а как источник радости. Которые разрешали себе двигаться некрасиво, и находили в этом невероятную красоту.

Танец не делает тебя другим. Он возвращает тебя настоящего.

Я не планировала становиться организатором. Я вообще не планировала ничего, кроме как ходить и кайфовать. Но через несколько месяцев поняла: мне хочется, чтобы этот опыт был у других. Чтобы люди, которые устали быть удобными, успешными, правильными, могли прийти и просто быть.

Без оценок, «правильно-неправильно» и необходимости соответствовать.

Я искала книги об экстатик дэнс на русском языке. Думала: ну должно же быть что-то, что можно почитать, вдохновиться, подготовиться. И не нашла вообще ничего.

Тогда я решила написать эту книгу сама.

Не как учебник, не как инструкцию, а как приглашение, разговор с тем, кто пока не знает, что его ждет или карту, с которой первый раз будет чуточку легче.

Здесь нет сложных терминов (а если есть, я их объяснила в словарике в конце). Нет глав, которые хочется пролистывать, только то, что правда работает.

Если ты держишь эту книгу в руках, значит, что-то внутри тебя уже откликнулось. Какая-то часть тебя уже знает: пора вспомнить, что тело умеет радоваться без причин, музыка может быть лекарством, а танец – это не про технику, а про свободу.

Мы не учим танцевать. Мы создаем пространство, где можно перестать притворяться.

Я не знаю, придешь ли ты на наши встречи. Но я очень хочу, чтобы эта книга стала для тебя первой дверью.

Дальше все просто: открываешь, читаешь, а потом просто пробуешь.

Ты справишься. Твое тело справится, оно только этого и ждало.

Добро пожаловать домой. По тебе скучали.

С любовью и музыкой в сердце,
Твоя Анастасия Трещилова.

Древние корни: танец как способ выжить

На самом деле экстатик дэнс – практика настолько древняя, что наши предки танцевали его у костров, когда еще и слов таких не знали.

Если верить историкам, ритуальные танцы первобытных людей были прямой дорогой в измененное состояние сознания. Кружение, тряска, спонтанные движения под ритмичные звуки соплеменников – это был способ выйти за пределы себя, найти скрытые резервы, почувствовать единение с племенем.

В Древней Греции этим промышляли менады – спутницы бога Диониса. Их безумные танцы босиком впервые описываются именно как способ выхода за пределы тела и обретения магических сил. Они не просто плясали – они входили в состояние одержимости, неистовства, экстаза. Отсюда, кстати, и название.

Позже восторженные танцы стали частью шаманских практик по всему миру. Шаманы кружились, тряслись, танцевали до изнеможения, чтобы войти в транс, пообщаться с духами, исцелить соплеменника, и это работало.

А еще есть суфийские дервиши с их знаменитым кружением, где танец как молитва, способ приблизиться к божественному и найти путь внутрь себя.

Так что, когда ты закрываешь глаза на экстатик дэнс и тело начинает двигаться само, ты подключаешься к чему-то очень древнему. К опыту, который живет в людях тысячи лет.

В 60-е годы в Америке творилось что-то невероятное. Хиппи, свобода, поиски новых смыслов, интерес к восточным практикам. В этой атмосфере молодая женщина из Сан-Франциско начала свой танец, который изменит всё.

Габриэлла Рот не была обычным хореографом. Она называла себя «городским шаманом» и искала ответ на простой вопрос: как современному человеку, оторванному от природы и ритуалов, вернуть контакт с собой? Она много лет наблюдала за танцующими людьми и заметила одну закономерность: все движения укладываются в пять основных ритмов. Пять паттернов, через которые проходит энергия в теле. Пять способов быть в движении.

Поток – текучесть, плавность, женское начало, контакт с землей.

Стаккато – четкость, прерывистость, мужское начало, границы, концентрация.

Хаос – отпускание контроля, сдача, момент, когда волна разбивается о берег.

Лиричность – легкость, игра, творчество, свобода быть собой.

Покой – тишина, неподвижность, полное присутствие здесь и сейчас.

Габриэлла создала практику, которую назвала «5 ритмов». Это была медитация в движении. Способ успокоить ум через тело. Путь к себе через танец. В своей книге «Молитва потом» она написала фразу, которая станет манифестом целого движения: «Переставая танцевать, петь, очаровываться историями или находить покой в тишине, мы теряем души. Танец, пение, рассказывание историй и тишина – это четыре вселенских способа исцеления».

Она объездила полмира, записала много альбомов и воспитала тысячи последователей.

Но главное, что она сделала – вернула людям танец. Не тот, где надо выучить па и не сбиться. А тот, где ты просто двигаешься так, как дышит тело.



Рождение экстатик дэнс: вулкан, океан и электронная музыка

В 2000 году на Гавайях случилось то, что можно назвать точкой рождения современного экстатик дэнс.

Макс Фатом, участник сообщества осознанного танца, вдохновился электронной музыкой и решил создать новый формат. Место выбрали соответствующее – в нескольких километрах от активного вулкана Пеле, на обрыве среди огромных волн Тихого океана. Первая встреча экстатик дэнс была дикой, жаркой, влажной и по-настоящему экстатичной.

Что сделал Макс? Он взял идею пяти ритмов, но вместо живой музыки (как у Габриэллы) поставил электронный сет. Это был вызов для диджеев – сводить треки так, чтобы провести людей через всю волну: от спокойствия через драйв к хаосу и обратно к покою. Так родился целый жанр диджеинга – экстатик дэнс.

Восемь лет они развивали практику на островах. А в 2008 году привезли ее в Калифорнию. И тут случилось самое важное. Макс и его команда приняли гениальное решение. Они не стали патентовать название, не построили франшизу, не ввели платное обучение. Они объявили экстатик дэнс открытой практикой – свободной, доступной каждому, кого вдохновляет эта идея. И практика поползла по миру.

Сначала Калифорния, потом вся Америка, потом Европа, Австралия, Азия. Сегодня экстатик дэнс танцуют в пустыне Намибии и лесах Нигерии, в горах Санта-Круз и Марокко. В Австралии проводят фестиваль Rainbow Serpent, где экстатик дэнс – важная часть программы.

В Россию практика пришла относительно недавно, но прижилась быстро. Сначала в Москве и Петербурге, потом в Екатеринбурге, Новосибирске, Казани, других крупных городах.

У нас появились свои фишки. Например, экстатик-карнавалы, где люди танцуют в костюмах и масках. Психологи говорят, что это помогает новичкам чувствовать себя защищеннее – через игру легче отпустить контроль и разрешить себе двигаться свободно.

Где-то танцуют с завязанными глазами, чтобы создать безопасное, безоценочное пространство. Где-то собираются на природе, где-то – в уютных залах. Главное, что везде работают одни и те же принципы: музыка, движение, свобода быть собой.

Танец не делает тебя другим. Он возвращает тебя настоящего.

Что тебе это даст

Если ты читаешь эту книгу, у тебя наверняка уже есть вопрос: «Ок, история красивая, но зачем это мне? Что я получу, если приду на встречу?»

Ответ – много чего. Исследования последних лет подтверждают то, что танцующие люди знали всегда: свободное движение под музыку меняет состояние на всех уровнях. Тело, голова, душа – всё включается в процесс.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.