

## Гимн инклюзивному танцу

*Сизова Екатерина Владимировна,  
руководитель студии инклюзивного творчества, Россия г. Самара*



Рисунок 1. Екатерина Сизова  
у балетного станка

В силу обстоятельств, которые ограничивают нашу жизнь, постоянно приходится преодолевать себя, заниматься до потери пульса, истязать свое бедное тело и верить, что только от наших усилий зависит наше выздоровление, восстановление, и, как следствие, качество нашей жизни. Во многом так оно и есть, но вряд ли кто-то из нас получает от этого удовольствие, радуется жизни под тяжестью тренажеров, разъезжая по больницам, реабилитационным центрам, тренажерным залам.

Кому-то везет найти себя в спорте. Есть и баскетбол, и большой теннис, и регби на колясках, бодибилдинг, керлинг. Думаю, паралимпиада, прошедшая столь грандиозно в нашей стране, многих вдохновила. Так вот те, кто занялись спортом, прекрасно совмещают тренировки с реабилитацией, т.к. одно без другого невозможно. А как быть тем, кто далек от спорта и воспринимает эти нагрузки лишь как необходимые условия восстановления утраченных функций? Я расскажу про свой опыт, кому-то он ляжет на сердце, кто-то посчитает это бредом, но мое дело писать, а ваше – делать выбор. Выбор у нас один: или заикливаться

только на восстановлении, принимая жизнь только при условии полного здоровья, или получать от жизни удовольствие, занимаясь любимыми, интересными занятиями, и, как следствие, выздоравливать эмоционально, душевно и физически!

Само понятие «инклюзия» – это процесс социализации граждан, и в первую очередь, имеющих трудности в физическом развитии.

Танец - самый волшебный способ такого процесса, потому что танцует человек больше душой, и не важно при этом, каковы его физические ограничения!

Мне посчастливилось побывать на Первом Самарском инклюзивном балу, организованном «Инклюзивным клубом добровольцев» в партнерстве со студией исторических и салонных танцев «Империya».

Это был волшебный день, логическим продолжением которого стала поездка в школу инклюзивного танца в г. Москва, организованная Центром социокультурной анимации «Одухотворение».

Участие в обоих мероприятиях принимали ребята от 13 до 30 лет с различными формами инвалидности, а также волонтеры, желающие посвятить себя танцам, добру и милосердию. Моя задача поделиться теми эмоциями, которые я испытала. Скажу честно, не принимала танцы на колясках никогда, так как на ногах протанцевала 18 лет в профессиональном коллективе, и принять себя, танцуя на колесах – тяжелое испытание. Но сомнения были лишь до первого занятия. В процессе понимаешь, что твое тело не ограничивается неработающими частями, что есть в тебе много того, чем можно танцевать! Голова, глаза, руки, спина и даже хвост! И чем больше отпускаешь себя в движении, тем больше понимаешь, что нагрузка на тело потрясающая, с тренировок я выползала. Получается, мало того, что тренируешь тело, так еще и удовольствие получаешь. Все дело в самом формате занятий именно потому, что есть ИНКЛЮЗИЯ. Ребята понимают, что они не просто вращаются в своем маленьком инвалидном мире, а что есть люди без инвалидности, стремящиеся к общению, танцам и жизни бок о бок с нами. Это дает

громадную поддержку, веру в себя и понимание своей нужности. Многие из нас считают, что раз оказались инвалидами, то общество нас теперь не примет, отторгнет, будет осуждать, жалеть. Но именно такие мероприятия показывают в первую очередь нам, в том числе и окружению, что все мы РАВНЫЕ, хоть и такие РАЗНЫЕ.

Именно в процессе инклюзивных танцев я поняла, как меняется мир к лучшему, как меняемся мы, люди с инвалидностью, и как меняются те, кто осмелился вступить с нами в тесный контакт. Это огромной важности работа: нам - принятие себя, окружению - перестать бояться людей с инвалидностью, ведь именно из-за страха и нет в нашем обществе союза, нет понимания того, что мы как все, что мы ЛЮДИ, а не ИНВАЛИДЫ!

Может быть, мой рассказ слишком пафосен и высокопарен, но я лишь хотела передать то, через что прошла сама. Хочется вдохновить вас, читающих эти строки, выйти за рамки своего привычного замкнутого круга реабилитации, попробовать жить иначе, и не просто жить, а жить с удовольствием на радость себе и окружающим!

Центр социокультурной анимации «Одухотворение» ежегодно проводит грандиозный Международный фестиваль «Inclusive Dance», принимающий заявки на участие от различных инклюзивных коллективов и пар в нескольких номинациях. Кто знает, быть может, Вы, прочитав эту статью, поверите в себя и мы обязательно встретимся на Гала-концерте этого фестиваля!



Рисунок 2. X Региональный Инклюзивный Бал 02.12.2019, г. Самара