



Dancing with Helen Moller

Her Own Statement of Her Philosophy and Practice
and Teaching Formed upon the Classic Greek
Model, and Adapted to Meet the
Aesthetic and Hygienic
Needs of To-Day

With forty-three full page Art Plates

Edited by
CURTIS DUNHAM

And with an Introduction by
IVAN NARGONY
Author of "The Dance," Department Editor of "The Art of Music"

NEW YORK: JOHN LANE COMPANY
LONDON: JOHN LANE, THE BODLEY HEAD
MCMXVIII

REFERENCE

798.18

51



2649 0648

TO THE READER

An Invitation from the Author.

Throughout the text of this book I have used the impersonal pronoun, "we," in proper acknowledgment of the fact that the basic ideas expressed therein are already accepted by a large number of the healthiest, the happiest and the most contented inhabitants of this and other countries. They are of all ages, from six and seven years up to sixty and seventy. They are not all "Greek Dancers," by any means; yet, owing to the natural and wholesome lives they live, in common with us who dance with the Arcadians, doubtless some of them will feel the impulse to celebrate their hundredth birthday in that way.

It is possible that you are one of this constantly increasing multitude of the healthy, the happy and the contented; if not, you are cordially invited to join us; not necessarily in our dancing—although that is the best and most efficacious way—but as an active enemy of all that is false and ugly and a practicing advocate of whatever enters our lives that is true and beautiful.

Helen Moller

The Temple,
New York,
New Years Day,
1918.

ACKNOWLEDGMENT

Many of the photographs reproduced in this book were taken by the author herself. For the privilege of reproducing other fine examples of the photographer's art, she desires to express her grateful acknowledgments to Moody, to Maurice Goldberg, to Charles Albin and to Underwood and Underwood; also to Arnold Genthe for the plate on Page 36; and to Jeremiah Crowley for his admirable arrangement of the entire series of illustrative art plates.

INTRODUCTION

THIS book, "Dancing with Helen Moller," is a new message of beauty to modern civilization. Besides attempting to lay the foundation for a new movement of terpsichory, she appears as a priestess of an ancient yet neglected truth: the return to nature, spontaneity, simplicity, health, grace and happiness by means of dancing. In doing so she goes wisely back to the fundamental principles which are the bases of all folk-arts, particularly of the folk-dances, and the ancient Greek dances.

As she so eloquently expresses in her series of philosophical essays on the subject, her "dancing is Greek plus American adaptability and creativeness." We find that no Athenian festivals ever were celebrated without dancing. The Pythian, Marathon, Olympic and all other great national games opened and ended with dancing. The designs with which the gods used to adorn the shields of heroes represented the dances contrived by Daedalus for fair-haired Ariadne. Socrates danced with Aspasia and Aristides danced at a banquet given by Dionysius of Syracuse. Thus the Greeks danced always and everywhere. They danced in the temples, in the woods and in the fields. Every social or family event, birth, marriage, and death,

gave occasion for a dance. Theseus celebrated his victory over the Minotaur with dances. Apollo dictated choreographic laws through the mouths of his priestesses.

The best Greek dancers came from the Arcadians. The main aim of the Arcadian dancers was to contrive the most perfect plastic grace in the various poses of the human body, and in this, classic sculpture was their ideal. It is said that the divine sculpture of Greece was inspired by the high standard of national choreography. Dancing in Greece was performed by men and women alike. In some of these dances they wore a loose garment, keeping their arms and legs bare, in others they danced perfectly naked. Through dancing the Greeks developed such beautiful bodies that they disliked to hide their plastic lines with any garments, therefore they preferred to appear naked, and more so in the temples and theatres than in their homes or in society. The fact that Greek sculpture is mainly nude can be attributed not so much to any abstract art ideals as to the actual custom of the time.

Helen Moller's ideal in dancing has been the same that actuated Rodin in his immortal works when he said: "To produce good sculpture it is not necessary to copy the works of Greece; it is necessary first of all to regard the works of nature, and to see in those of the classics only the method by which they have interpreted nature." Helen Moller says: "I am by no means copying the dancing of Greece. I am only learning from the ancient Greek art to regard the essential laws of symmetry and rhythm, Space and Time in nature. The ideal of my art is the

simple, majestic image of nature in all its simplicity and grace. Not tricky acrobatics, spinning whirls and spectacular technique, but soft, spontaneous expressions of Mother Earth have inspired my dancing."

In her efforts to inspire universal love of dancing, Helen Moller follows the fundamentals of all the folk-dances. All folk-dances have their peculiar psychology which varies according to racial temperament, climate and other conditions. Races which are notable for quickness of intelligence display similar racial characteristics in their folk-dances. For instance, we see vivacity and love of orderly design in the French, pathos and pugnacity in the Irish, sentimental reflectiveness in the Germans, spasmodic vehemence in the Hungarians, the passion of the Slavs, etc. The vigorous races of Northern Europe in their damp and cold climate developed dancing as a special function of the legs. The Scandinavian folk-dances betray more heavy and massive movements, while those of Spain, Italy and France give an impression of romantic grace, coquettish agility and fire. The folk-dances of the Cossacks are usually violent and acrobatic, as is their life. Energy and dreaminess, fire or coolness and a multitude of other racial qualities assert themselves automatically in a folk-dance. In the Far East, in Japan, Java, China and India, dancing consists in movements of the hands and the fingers alone.

As with all other arts, thus with the art of dancing: we have wandered far away from the vigor of naturalness. We have neglected the subjective issues of spontaneity,

dynamics and directness of expression in favor of the objective issues of form, polish and cleverness. Academic minds are wont to put a stamp of amateurishness on most of the attempts which cannot be measured with the scales of a given school with its technical rules. Dancing created upon the principles of folk-lore may seem uneven and amateurish at the first glance, yet nature and human life are also thus; but thank Heaven, they are not artificial and sophisticated.

The fundamental purpose of Helen Moller's dancing is to create beauties that emanate, not from a certain school or method, but directly from the soul of the individual. Her ideal is to create life from life. In order to accomplish this task she goes back to the rhythmic, plastic and emotional traditions of ancient Greek dancing, to the folk-dances, the metaphysical and physiological laws of life and nature. Democracy in dancing is her watchword; subjective individualism her supreme aim. Her tendency is not to seek any solution of the art of dancing in the arbitrary rules of certain masters but in the very heart, in the joys and sorrows of the common people. In avoiding artificialities, she has put into her system of dancing all the idiomatic peculiarities of an individual without polishing out of it the vigor of naturalness.

To produce in her dancing a direct expression of living Time and Space, is what Helen Moller is aiming at. "Space and Time are the fundamental conditions of all material existence—and for that same reason the inevitable conditions of all material manifestation of man

are within the limits of his earthly being," wrote Prince S. Volkhonsky in his masterly book on the ballet. If we agree that art is the highest manifestation of order in matter, and order in its essence nothing but division of space and time, we shall understand the fulness of artistic satisfaction which man must feel when both his organs of perfection, eye and ear, convey to him not only each separate enjoyment, but the enjoyment of fusion; when all his aesthetic functions are awakened in him, not separately but collectively, in one unique impression: the visible rhythm penetrated by the audible simple idea, the audible realized in the visible, and both united in movement. The combination of the spacial order with the temporal is that to which Helen Moller aspires. And when this combination is accomplished, and still more, when it is animated with expression of images, then no chord of human impressionability is left untouched, no category of human existence is neglected; space and time are filled with beauty, the whole man is but one aesthetic perception.

The fundamental elements which characterize the vigor and spontaneity of all folk-dances are derived from rhythm. Rhythm is that part of music which compels a listener to join with, mimic, body, hands and feet. Rhythm is also evidently the very essential of nature and human life, as not only rain drops rhythmically, but also our hearts beat rhythmically. Step, the most elemental form of expression of rhythm, is the secondary foundation of the dance. Modern musicians and dancers, however,

have been showing a tendency to ignore rhythm and its essentials of motion by hiding it carefully away in various sophistications and gymnastics. Pure unsophisticated rhythm belongs to the folk-songs and folk-dances, the most majestic masterpieces of humanity. In order to solve this matter, and rid the modern mind from the spell of sophisticated technicians, Helen Moller has launched her system of dancing by keeping in view the same natural principles that actuated our ancestors in devising their folk-dances,—that gave immortality to the dancing, no less than the sculpture, of ancient Greece.

IVAN NARODNY

TABLE OF CONTENTS

	Page
The Classic Ideal—and Ours	21
The Tyranny of Clothes	37
Our Debt to Classic Sculpture	53
Music: Twin Sister of the Dance	69
Our Contribution to Health	85
Dancing Back to Arcady	101

LIST OF ILLUSTRATIONS

I

	Page
The Unfolding Leap	20
Expressing Wistful Expectation	22
Atalanta—Expressing Opposing Motives	24
Unfolding—An Idea of Petals Opening	26
Adaptation of the Classic Idea of Pan	28
Different Individual Reactions	30
Rising Upon the Ball of the Foot	32

II

Graceful Swaying of the Erect Body	36
Coordination in a Very Young Dancer	38
Self-consciousness Wholly Obliterated	40
A Playful Spring Movement	42
Graceful Management of Draperies	44
Expression of Hands and Countenance	46
The Aesthetic Value of Simple Draperies	48

III

Caryatid of the Erechtheum	52
Classic Perfection of Repose	54
A Charming Unstudied Attitude	56
Bearing the Bowl of Wine	58
Hygienic Raising of the Chest	60
Votive Incense	62
Sudden Realization of Calamity	64

LIST OF ILLUSTRATIONS—Continued

IV

	Page
A Child's Spontaneous Interpretation	68
Depicting the Arrow's Flight	70
Children Facile in Forming Impromptu Ensembles	72
Classic Movements Interpreting Modern Music	74
Reacting to a Single Chord of Music	76
Reacting to a Pizzacato Movement	78
Beauty of Line in Bacchante Figures	80

V

Achievement of the Cloud-veiled Summit	84
Free and Vital Dancing Expression	86
Reacting to the Breath of Spring	88
Floating Forward Upon a Summer Breeze	90
Avoiding Unaesthetic Angles	92
A Gentle Expression of Aspiration	94
The Generative Source of True Expression	96

VI

A Modern Aurora on a Misty Morning	100
Bacchante—Lustful Anticipation	102
Expression of Pleasurable Relaxation	104
An Adaptation from Classic Greek Games	106
Response to Manifestations of Nature	108
Various Interpretations of Pan	110
Aphrodite—a Woodland Interpretation	112

DANCING: A STATE OF MIND
ACTING UPON THE EMO-
TIONS AND PRODUCING
PHYSICAL EXPRESSION

I

The Classic Ideal—and Ours

LET us begin with an intelligent definition. The subject discussed in these pages has two general aspects: Dancing, and the Art of the Dance. Nowadays the Art of the Dance, like Opera and the Drama, is confined almost exclusively to the stage; whereas to-day, and from the beginning, Dancing is a natural gift provided for the pleasure and benefit of all humanity.

In ancient times, when human nature was naive, its natural emotions unrepressed and its actions characterized by truth and sincerity, dancing reached a state of purity, grace and dignity of which the sophisticated world of to-day knows comparatively nothing. It was artless, in the sense of lacking refined technique; but it was truthful; it faithfully expressed emotion, and therein lay its surpassing beauty. Because it was healthful, it was moral; being artless, its enjoyment was universal—everybody danced. Joyous emotions being Nature's first Call to the Dance, and such emotions reacting most

Twenty-one

The Classic Ideal—and Ours

profoundly to the influence of the green earth under the blue sky, dancing was mainly an open air diversion. Fashion had not yet attempted the destruction of the strong and graceful human form by loading it down and compressing it with fantastic and unnecessary clothing. Doctors and medicine, finding no place in the Arcadian scheme of existence, were misfortunes yet to be invented. This was Dancing in its Golden Age—an ideal, worthy and entirely practicable which, fortunately with some success, we are endeavoring to restore.

In a score of thick volumes you may find the history of the Art of the Dance set forth with the most conscientious attention to detail—and very little of value about Dancing, in the true sense of the word. You may learn from those volumes that dancing is the most ancient of the arts; that its birth was coincident with the birth of religion; that the primitive tribes of every land danced; that all savages still dance, and that every stage of civilization has been marked by its own particular variation upon the ancient dance theme, with the people of every nation exploiting national dances of their own invention, while the stage has added all its traditional resources of exaggeration and spectacularization. Thus you may learn virtually all there is to be learned about *dances*—and miss pretty nearly the whole idea of Dancing.

Such knowledge is not to be despised. A faithful history of the dance is the virtual equivalent of a social

Twenty-three

The Classic Ideal—and Ours

history of the world, reflecting ethics, the graphic and plastic arts, the customs, manners and costumes in all countries and in each successive stage of civilization. All this material is of special and legitimate value to the stage, which, in these times, exercises a function of portrayal that is universal in its scope. Probably never before was the daily life of the people more closely associated with the atmosphere of the theatre. Thus, more than ever, every manifestation of decadence or of progress in human affairs must, sooner or later, find itself recorded in stage productions. More and more fully the stage is recording our progress in restoring the Arcadian natural grace and beauty of the dance. It invites us who dance as dancing ought to be, for our own joy and benefit, to make a public diversion of what is our pleasure and our duty to ourselves. And this is as it should be. It will contribute new-old beauties to the Art of the Dance, and it will help to convince the multitude that what they are witnessing as a stage performance is really what they themselves should be doing every day of their lives!

Because there existed just one country and one age in which simple beauty and high serenity of mind were exalted above all else, we are popularly called, "Greek Dancers." Let us try to merit that designation. What modern sculptor would not die content in the knowledge that his epitaph would proclaim, "Here lies another Phidias"? In our time we are ages distant from that living spirit. How quickly it vanished from the

Twenty-five

The Classic Ideal—and Ours

world! Not even Michael Angelo could grasp it. "His vision is of man burdened and disquieted, oppressed by mysteries which he cannot penetrate, writhing in conflict with forces too great for his control. In the sculptures of the Greeks, on the other hand, man is calm and untroubled—and the gods, we must remember, are but man exalted and made immortal. Strength, skill, wisdom, temperance and modesty are implied in his attitude of quiet and balanced grace. For him life as he knows it is good and fair. His reckoning squares itself on earth and calls for no celestial adjustment hereafter."*

The smug, squeamish, hypocritical Victorian Age produced poets and painters who sickened and died of nostalgia for its antithesis, the Age of Pericles. A warrior—Lord Elgin—committed the crime of ravishing the Parthenon of its chief sculptured glories for respectable sepulture in the British Museum. Wordsworth, in an hour of true poetic vision, penned a sonnet:

The world is too much with us; late and soon
Getting and spending, we waste our powers;
Little we see in Nature that is ours;
We have given our hearts away, a sordid boon!
The sea that bares her bosom to the moon,
The winds that will be howling at all hours,
And are upgathered now like sleeping flowers,
For this, for everything, we are out of tune;
It moves us not.—Great God, I'd rather be
A Pagan suckled on a creed outworn,
So might I, standing on this pleasant lea,
Have glimpses that would make me less forlorn;
Have sight of Proteus rising from the sea,
Or hear old Triton blow his wreathed horn.

* John Warrack, from his introduction to "Greek Sculpture."

The Classic Ideal—and Ours

Yes, the coveted spirit is Greek. But is that spirit forever lost because modern hands fail to reproduce it in marble? Our bodies are in no way different from theirs. In youth our minds are plastic; let us encourage them to so act upon our emotions that there will be true beauty in our dancing.

In America our prospects are brighter than anywhere elsewhere else in the world. The great mass of this country's population is unspoiled by the traditions of arts that have become decadent. Our "melting pot" is mingling the most vital blood of every enlightened race under the sun, thus obliterating national traits discovered to be disadvantageous and creating a new people devoid of belittling prejudices, fresh, strong and original in its creative impulses. What we have already accomplished in our reform of dancing has directed to this country the hopes and expectations of the connoisseurs and critical authorities of Europe. Especially with respect to dancing and music among the fine arts they seem to rely upon us for fresh, regenerative impulses.

Of course, in view of their source, these expectations concern dancing as an art for public representation. That is inevitable. From this viewpoint, Ivan Narodny, in a philosophical chapter in his *History of the Dance*, writes: "The future of the art of dancing belongs to America, the country of cosmic ideals. The past belongs to the aristocratic ideals, in which the Russian ballet reached the climax. The French were the found-

Twenty-nine

The Classic Ideal—and Ours

ers of aristocratic choreography; the Russians transformed it into an aristocratic dramatic art; to the Americans belongs the attempt at a democratic school.” *

When we realize that expressions of this kind are evoked by admiration of our achievements toward restoring the ancient Greek ideal of dancing we must feel especially encouraged; for, while our great object is to add something of permanent value to the beauty and joy of human life, to have our accomplishment accepted as a worthy foundation upon which to build an entire art structure that shall be new and original is the best possible assurance that we are on a firm footing, and in accord with the spirit of our time and our country.

We have one most decided advantage over the time and country of our model; we are near the beginning of our national existence and of our creative impulse, while they, having reached the summit, were trembling on the verge of decadence. Less than two centuries later, as Grecian ceramic art shows, the lofty deities of their pantheon were being forgotten in favor of the gods of disorder. Aphrodite, in her most carnal aspect, and vine-wreathed Dionysos were dissipating the serene dignity and grace wrought by the power of Pallas Athene, Hermes, Diana. Potter's clay largely sup-

* Narodny's argument on this point proceeds: "The chief characteristics of the American mind are to condense expressions and ideas into their shortest forms. This is most evident in the syncopated style of its music, in its language and in its architecture. Like the American ragtime tune, an American skyscraper is the result of an impressionistic imagination. Both are crude in their present form, yet they speak a language of an unethnographic race and form the foundation of a new art."

"Instead of having a floating, graceful and, so to speak, a horizontal

The Classic Ideal—and Ours

planted marble as material upon which the record of human life was graven. The little clay dancing figures of Tanagra, in the Fourth Century B. C., are charming, but they tell only too plainly the story of moral and spiritual degeneration, which, at the beginning of the Christian era, had placed the Golden Age in total eclipse.

In our country to-day the tendencies are exactly the reverse. We are rapidly ridding ourselves of our old-world heritage of drunkenness, profligacy and phariseism. With respect to drink we are becoming temperate almost to the point of abstention; over-eating is entirely out of fashion; many of our wealthiest families set examples of simple living, discouraging arrogant display, idleness and class distinctions. All our tendencies are toward nobler ideals. Psychologically, we are in a most fortunate position to begin—with our dancing, at least—where the Arcadians left off.

It would be absurd for us to believe that we are capable of no more than copying the Arcadians. As a matter of fact we are temperamentally incapable of slavishly copying from any model. Our ancient Greek dancing is, and will continue to be, Greek plus American

tendency like the aesthetic images of the Old World, American beauty is dynamic, impressionistic and denies every tradition. The underlying motives of such a tendency are not democratic but cosmic. While a nationalistic art is always based upon something traditional, something that belongs to the past evolution of a race, cosmic art strives to unite the emotions of all humanity. The task of the latter is much more difficult. It requires a universal mind to grasp what appeals to the whole world. It requires a Titanic genius to condense the aesthetic images so that in their shortest form they may say what the others would in a roundabout way. This gives to beauty a dynamic vigor and makes it so much more universal than the art of any age or nation could be."

Thirty-three

The Classic Ideal—and Ours

adaptability and creativeness; human nature has not stood quite still for twenty-five centuries. Eventually, upon our serenely pure and beautiful model we shall be able to build forms and movements that will make our dance really our own, and our lives the fuller and happier because of it.

What gives greater satisfaction than the certainty of being able always to give true expression to charming thoughts and swaying emotions? The speaking eye, the mirror-like, plastic countenance and the gracefully responsive body and limbs, form an instrument of interpretation capable of imaging forth the subtlest shade of meaning.

When numbers of us together are practising our variations upon the classic dance methods of interpreting musical themes, the spectator is apt to marvel at the diversity of individual expression. There are no hackneyed movements; in each individual case the response of the living interpretative instrument is original and spontaneous. And the familiar spectator's wonder turns to amazement on observing that however individual is each separate interpretation, all, nevertheless, are fused spontaneously into one mass interpretation that is far more aesthetic and truthful than is possible by means of artificial, prearranged figures, as in the conventional ballet.

CLOTHES: FASHION'S DIS-
TORTION OF DRAPERIES
WHICH SUFFICE FOR
MODESTY AND COMFORT

II

The Tyranny of Clothes

FOR more than twenty centuries dancing has suffered martyrdom to clothes. Clothes, as distinguished from robes, draperies sufficient for modesty and comfort, are an arbitrary, artificial creation expressing only vanity and defying nearly every attribute of nature and beauty. Worse yet, when we reflect we realize that Fashion, the modern Goddess, has undone all that was accomplished by the Olympian Goddess of Health—compressing and distorting the body and interfering disastrously with the important functions of the skin. Nature, in clothing the lower animals never has done this; even her work of ornamentation has ever been harmless from the health standpoint; nor can it be charged to vanity, for we know that the gorgeous tail of the peacock and the majestic mane of the lion serve the single purpose of attracting the female.

History shows us quite plainly that the ideal of human vigor and grace reached its zenith in Greece in the Fifth Century B. C. The sculptured remains of that pe-

Thirty-seven

The Tyranny of Clothes

riod prove to us that clothes had not yet been invented. That is one of several reasons why Greek sculpture of the Fifth Century remains unsurpassed. We have only to compare any figure of a Parthenon frieze with the best sculptured representation of human activity in our own time to be instantly aware of the woful decadence not only of vigor and grace, but of beauty; and to be able to fix the whole responsibility upon clothes. All competent sculptors, painters and critics agree upon this: "Nothing is more characteristic of the Greeks, nothing better illustrates their quickness to seize on the profound beauty which may transfigure common and familiar things, than their use of drapery. In drapery the sculptor saw not merely the appropriate clothing of the model, to be disposed as gracefully and tellingly as possible, but a material out of which he might weave a web of magical beauty, responsive to the activity of repose of the figure, and forming an emotional commentary on its attitude or movement. It was a filmy envelope enabling him to reveal the form in its structural meaning and beauty of line, and, again, to lose it in simple spaces or behind vigorous folds of the gathered material. Thus it supplied his art with an element of mystery, and gave him a new power of leading the eye of the spectator along an enchanting course of expectation and surprise." *

Those were the draperies ordinarily worn by the Greeks, and in which they danced. We, in our restora-

* Quoted from John Warrack's introduction to "Greek Sculpture."

The Tyranny of Clothes

riod prove to us that clothes had not yet been invented. That is one of several reasons why Greek sculpture of the Fifth Century remains unsurpassed. We have only to compare any figure of a Parthenon frieze with the best sculptured representation of human activity in our own time to be instantly aware of the woful decadence not only of vigor and grace, but of beauty; and to be able to fix the whole responsibility upon clothes. All competent sculptors, painters and critics agree upon this: "Nothing is more characteristic of the Greeks, nothing better illustrates their quickness to seize on the profound beauty which may transfigure common and familiar things, than their use of drapery. In drapery the sculptor saw not merely the appropriate clothing of the model, to be disposed as gracefully and tellingly as possible, but a material out of which he might weave a web of magical beauty, responsive to the activity of repose of the figure, and forming an emotional commentary on its attitude or movement. It was a filmy envelope enabling him to reveal the form in its structural meaning and beauty of line, and, again, to lose it in simple spaces or behind vigorous folds of the gathered material. Thus it supplied his art with an element of mystery, and gave him a new power of leading the eye of the spectator along an enchanting course of expectation and surprise." *

Those were the draperies ordinarily worn by the Greeks, and in which they danced. We, in our restora-

* Quoted from John Warrack's introduction to "Greek Sculpture."

The Tyranny of Clothes

ceremony, and Madame de Langeron, seizing the moment when he had his paws crossed like a lion, slipped upon him a waistcoat with diamond buttons. A *valet de chambre* frizzed him, powdered him. His suit was inestimably lovely; it was embroidered in very large diamonds, following the lines of a black pattern on a straw-colored velvet ground." Etc., etc.

Both sexes were corseted to the point of suffocation. Dancing? Clothes pretended to dance—their wearers couldn't; in the American slang of to-day, they were dead from the hips up—yes, and ought to have been buried all over!

We are now not much better off. Fashion still has us in her grip. That grip is somewhat relaxed, however, and it is to be hoped that our restoration of dancing as it is embalmed in Greek sculpture will apply the *coup de grace*, with adequate and beautiful draperies forever supplanting clothes.

In this connection one thing is always to be remembered: The scantiest of draperies are more modest than any clothes. Clothes are suggestive, and impure thoughts provoke impure manners. All our dancing modeled upon the Greek effects an illusion of absolute beauty so profound that bareness of feet and limbs occasionally escaping their drapings makes no separate appeal of any kind. As for clothes, it will be sufficient to quote Herrick, amorous poet of clothes' most triumphant period:

Forty-three

The Tyranny of Clothes

A sweet disorder in the dress
Kindles in clothes a wantonness.
A winning wave, deserving note,
In the tempestuous petticoat;
A careless shoestring, in whose tie
I see a wild civility,—
Do more bewitch me than when art
Is too precise in every part.

We have, fortunately, from other sources unquestioned authority to support our contention from the dancer's viewpoint that the tyranny of clothes, of fashion, amounts to a denial of our vaunted Twentieth Century civilization. From nearly every other form of tyranny we have escaped. Never before was the average human being throughout the world so nearly free from autocratic control, or so able to make intelligent personal use of the fruits of progress in science. Yet, curiously enough, while the whole world is making a fetish of hygiene, hygiene's arch enemy—the tyrant of conventional clothing—continues to sit securely upon his throne.

Every properly trained athlete understands the inconsistency of our use of conventional clothes. All capable physical instructors are missionaries for radical clothing reform. One of the most celebrated of these—Lieutenant Mueller, of the Danish Army—vies with the most uncompromising Greek dancer in reprobation of "the garb of civilization." In his "Fresh Air Book" he writes:

"What beautiful skins the ancient Greeks possessed, acquired by constant practice, body exercises,

Forty-five

The Tyranny of Clothes

which they performed without clothes in the open air, under a blazing sun! Their skins were of a golden-brown color, like bronze, and were as soft as velvet, but at the same time quite inured to all climatic conditions. That the skin is so inured does not mean that it is hard, but rather that it possesses the faculty of transmitting the warmth and coolness, dryness and moisture, and the different chemical and electric influences, so that these, instead of harming or weakening the body, invigorate and preserve its vitality. While the skin of the palms of the hands and the soles of the feet becomes hard and corny through constant use, the skin of the rest of the body has this entirely opposite peculiarity, that the more it is rubbed and exposed to the sun and the wind the softer it becomes. We who live in northern cities can make our skins as healthy and fine as those of the old Greeks, if we only do, as they did."*

We are entitled to remark here that we who dance as dancing ought to be, in this sense at least, actually do as the old Greeks did. Our heads and feet are bare; our

*In the same book Lieutenant Mueller presents these pertinent physiological facts: "Being naked, with a goodly current of cold or dry air playing on the body, the exudation from the pores does not always take the form of sweat, but sometimes that of gas. This kind of steam can be easily observed by standing in the bright sunshine on a cold day, and watching the outline of one's own figure, when little waves of shadow, like the dancing hot air above a flame, will be seen to rise upward quickly and continually. The skin is seen exhaling carbolic acid, steam, and a number of other poisonous matters, while it absorbs in the meantime the oxygen of the air. Everybody will understand that any check to this respiration of the skin, by diet or by thick apparel, prevents the free exchange of poisonous for pure gases, and, therefore, is injurious to health. It also proves that a skin that can breathe freely through its pores, and is accustomed to air-baths, and other kinds of gymnastics for the skin, has special faculties for cleansing and improving the blood, and healthy blood lays the foundation of a vigorous and fatigue-resisting organism."

The Tyranny of Clothes

bodies and limbs are draped only for modesty and grace; our skins are soft, healthy and fine. If we fall short of their state of physical perfection, doubtless the cause lies in the number of hours out of the twenty-four during which the social conventions of ordinary life compel us to confine and burden our bodies with unnecessary and unhygienic clothing.

Fashion, in modern times, is responsible for the worst possible crime against health and grace in its tyrannical treatment of our feet. The natural human foot not only is beautifully formed but is a marvel of strength and elasticity. It easily bears up the whole weight of the body, while, in the exercise of walking and running, the feet perform more work than any other member. Their structure is necessarily complex—a finely organized, shapely, mass of jointed bones, powerful muscles, ligaments, tendons, and sensitive nerves, with a circulatory system which depends for its efficiency upon freedom of movement of every part. Given this advantage, the ordinary exercise of the feet in bearing up the whole body and carrying it about from place to place maintains them in a state of symmetry and health. Dancing naturally in the bare feet, as we do, contributes such extra vitality that the entire body benefits.

Whatever confines and burdens our bodies, preventing the natural movements of our limbs and inclining us from that proudly upright position which distinguishes us most obviously from the lower animals, tends

Forty-nine

The Tyranny of Clothes

to limit the attribute of spirituality which we share with divinity. In our conventional harness of clothes we are not much better off than the poet's "man with a hoe," aptly described as, "brother to the ox." When in that harness one's gaze droops from the sky to the earth; he cannot escape his sense of being earth-born; spiritual ideals fade away, crowded out by gross materiality.

Unburdened by any such harness, the Greek dancer seems to deny for herself more than a casual and convenient connection with the earth. Her bare feet do not sink into it under the weight of her body. Indeed, her body appears to have no weight. Her feet lightly spurn the earth and her body soars. She is more of the air than of the earth—not only in appearance to the ordinary observer but in her own sense of delightful buoyancy. She is realizing in her conscious hours that familiar dream sensation of freedom from the earth's attraction in which the body seems to float through the atmosphere propelled by an occasional slight thrust of the foot against the ground. The almost universal experience of this soaring dream sensation seems to bear out the theory that dreams, in their fantastic way, fulfil, and are actuated by, desires of the conscious being; for, what human desire is more nearly universal than the desire for complete personal independence, of which independence of the earth's support would represent its most perfect realization?

CLASSIC SCULPTURE: THE
IMPERISHABLE IDEAL EM-
BODIMENT OF THOUGHT
AND EMOTION

III

Our Debt to Classic Sculpture

EARLY Greek sculpture, wrote Athenaeus, is a record of dancing. Even at this distance of twenty-five centuries, with only remnants of the record preserved to us, we discern truth in the statement and can understand the cause that went before the fact. The Greeks adored the human form, and most of all in graceful and vigorous action. Their dancing, more than any other motive for physical expression, combined these qualities. It did more than that. Lucian writes: "In this art the functions of mind and body are united. It exercises the limbs and at the same time employs the understanding; for in it nothing is done without wisdom and reason." Referring to emotional interpretations in the Greek dance, Xenophon says: "Nothing of the body should be idle; the neck, limbs and hands must all be made use of." When Demetrius witnessed a dancer, without any musical accompaniment, represent one of the old myths of the gods he cried out: "I not only see all you do, but even hear it also; for your hands seem to speak to me!"

Fifty-three

Our Debt to Classic Sculpture

Dimly, perhaps, but still plainly enough to convince us of their truth, all these testimonies are corroborated in what is preserved to us of the sculpture of that period. We who are earnest in our efforts to replace dancing upon its ancient foundation of truth and beauty should therefore give constant study to the sculptures which so faithfully portray it. A modern close student of the subject—John Warrack—has well written: “It would be difficult to overestimate the value of dancing of so highly intellectualized a type in educating a nation in the elements of sculpture. The dancer had to reproduce, with little if any external aid, the whole range of human thought and feeling in terms of bodily gesture and movement, and his art was closely followed and criticized by a crowd of keenly discriminating spectators, who condemned any departure from the severest artistic seemliness and restraint. His physical conformation, his fairness of proportion and his condition had to come up to the most exacting standards. The art of rhythmic balance and that perfect co-operation of the muscles which results in graceful and harmonious movements had to be studied and acquired under masters versed in the Greek tradition. And all this beauty of form and movement was to be, not an end in itself, but a medium through which an intellectual and poetic appreciation of Greek legend was to find expression.”

Nothing tangible which now exists upon the face of the earth except the sculpture of the age of Myron,

Fifty-five

Our Debt to Classic Sculpture

Phidias and Polyclitus can interpret for us the passionate and exalted sense of the beauty of form which was the heart of the life of the ancient Greeks. It is a beauty realized by no other people, before or since. It "has an immortal virtue, a flame-like efficacy for the spirit, which cold erudition cannot supply"; and if that flame be but once kindled it is inevitable that we should be led straight back to those who knew what they sought. They sought and found tranquillity, without which there is no beauty; and, learning to feel it, they were able to reproduce it in marble—an inheritance for us, who *feel* tranquillity so slightly and so sorely need its inspiration! So we know that man once, in one country and one period, was confident, undismayed, always equal to his task. "Even in the scenes of combat so frequent on pediment or frieze, he gives or receives the death-wound with the same gallant grace, neither arrogant in victory nor dishonest by defeat."

Although these priceless sculptures are not accessible to the average student, photographs of them are widely distributed. These indicate at once "how tranquil and unoppressed by their burden are the Caryatids of the Erechtheum, those serene maidens who bear on their heads the solid marble entablature!" Warrack is writing here, and what he writes is food for thought for every dancer: "The perfection of repose which characterizes most of the free single-figure statues which have come down to us is even more striking. We may

Fifty-seven

Our Debt to Classic Sculpture

almost reduce its secret to a formula. Unlike modern work, where, especially among northern races, the weight is apt to be borne by both feet, thus suggesting a disturbance of balance, if not actual motion, the Greek figure is supported by one only, while the other limb is relaxed, and the foot merely rests on the ground to secure stability.* One hip thus drops lower than the other, and this is balanced by an opposite inclination of the line of the two shoulders. If the right hip is up, the right shoulder is down; if the left hip rises, the left shoulder falls. As a natural sequel, the line of the knees follows that of the hips, while the ankles tend to revert to the line of the shoulders."

Without due recognition of these principles no dancer can express tranquillity in beauty. Having mastered them, she, or he, will naturally co-ordinate the relations of the lines of the shoulders, the hips, the knees, and the ankles respectively as to their backward or forward inclination in a horizontal plane. Analyses of this sort will lead the dancer far towards the appreciation of the subtleties of Greek balance, acquired in practice of the dance and recorded in sculpture.

Among the sculptures, of which replicas and photographs are accessible to everybody and which are use-

* It will be observed that throughout the text of these essays dealing with the fundamentals of the art which she teaches as well as practices, the author exercises a restraint quite out of the ordinary. Here, for example, she chooses to quote an art critic on a principle of technique which is demonstrated in the work of her youngest pupils trained in the New York City Temple of her school, or in its sylvan summer annex, "Wood Nymphs." It may interest the reader, by way of illustration, to compare the Caryatid reproduced for the frontispiece of this section with the figure of the young pupil in the plate next following.—Ed.

Our Debt to Classic Sculpture

ful for the constant study of dancers, are: Venus of Melos (Louvre); Antinous (Vatican, Rome); Dance of Nymphs in a Grotto of Pan (British Museum, from Athens); Marble Relief of a Dancer (Kgl. Museum, Berlin); Orpheus, Eurydice, and Hermes (Naples); Phigaleian Frieze or Greeks and Amazons (British Museum); Victory Binding Sandal (Acropolis Museum, Athens).

At this point it seems desirable to define a boundary beyond which our study of classic Greek sculpture ceases to be useful in aiding us to restore the spirit of dancing of that period. As we do not rely for our achievement upon any system of mechanical technique, the real value of the influence exerted by these sculptures ends where it has succeeded in transporting us, in our minds and emotions, back to Arcady. When we can mentally visualize Greece in her Golden Age, and have entered into the spirit which made the Arcadians what they were, then we can go on and freely express ourselves as they did; and, upon that foundation, proceed to adapt and originate in accordance with our native gifts and the added impulses belonging to our own age.

Our first object is to recreate and reinhabit Arcady, because we need a definite ideal that satisfies our aesthetic sense. Where has there existed another such ideal? Nowhere in the Orient in any period, for the reason that the Oriental mind and ours are at opposite poles. Our sagas of the West do not reveal anything of the kind, for in their heroes and heroines the essential quality of

Sixty-one

Our Debt to Classic Sculpture

serenity was wholly absent. Our fairy lore deals with the supernatural, the fantastic, and therefore helps us not at all. Only Arcady and the Arcadians supply what we lack, and their sculpture marks the only sure road leading back to them.

It is well known that others have been before us in this conclusion. It is equally apparent that something is lacking in what they have built upon that substructure. Upon analysis it appears that they have seized upon the essential elements, but that instead of assimilating and adapting them in a way consistent with practical as well as aesthetic usefulness in our modern world, they adhere rigidly to the unanimated fixed forms of a dead civilization.

For example, one very conscientious student of classic Greek sculpture and its literature confesses her inability to do satisfactory work amid the material distractions of the bustling New World; but place her feet on the modern soil (for soil remains no more old than does the air) of ancient Greece and her inspiration soars. To be able daily to contemplate the ruins of the Parthenon is to find that inspiration daily renewed. She feels herself to be, in fact, one of those favored dancers who was patronized by Aspasia, whose movements were imitated by the thoughtful Socrates for the good of his health, and who, perhaps, danced as a model for the great Phidias. She is not of this age at all. She belongs to the past, in which she dwells as a shadow and whose

Sixty-three

Our Debt to Classic Sculpture

spirit she has not the power to restore as a living thing for the benefit of the multitudes who are able to dwell only in the present.

Another fixes her attention upon a sculptured joint or swelling muscle and extracts therefrom a new Principle in which is centered the secret of the True Art of Dancing as revealed by herself! "The secret consists in a condition of the muscles totally different from any realized by athletes since the time of the Greeks, a condition of *Tension*, which transforms dead weight into a living force, and which made the Greek as different from the modern human being as a stretched rubber band differs from a slack one. Ah, "tension," that long lost secret, which our modern athletes know nothing about! Yet you can't pick up a pin from the floor without muscular tension. Did you ever observe on the "gridiron" a Yale "Centre Rush" "set" himself to withstand the enemy's catapulting onslaught? That is muscular tension pure and simple. And two modern sciences—Anthropology and Archaeology—have long since disproved the sentimental theory that, except in manners and customs, the man of twenty-five, or even fifty, centuries ago differed from the man of to-day. The advantage, if any, is in favor of the Twentieth Century man. It should be sufficient to remind the reader that the distance covered by the classic Marathon runner—who, on delivering his message, dropped dead from exhaustion—is recorded, and that quite a number of our own modern "Marathon rac-

Sixty-five

Our Debt to Classic Sculpture

ers" have exceeded it without suffering any ill consequences.

It is characteristic for novices in art to be over-enthusiastic and to misconstrue the meagre records of times long past. Not long ago one ingenuous dancer secured wide publicity of her "discovery" that the secret of graceful and intelligent physical expression had been revealed to her in familiar bas relief effigies on ancient Egyptian coins and mummy cases—those grotesque profiles of hatchet faces and bodies all angles and sharp elbows. All one had to do in order to become the regenerator of dancing was faithfully to copy the lines and angles of those Egyptian effigies—which exhibited the old Egyptians as they really were, going about their business affairs and ceremonies! It is sufficient to mention the established historical fact that it was forbidden by the all-powerful priests under those dynasties to *portray* the human face or figure; all their painters and sculptors were permitted to do was to indicate them in profile with the stiff conventionality with which archaeology has made us familiar.

It is for us to avoid misconceptions of that kind. Doubtless they are made and promulgated in good faith, but ignorance is hardly the proper preparation for anyone who assumes the functions of a teacher. There is nothing mysterious or enigmatic about classic Greek sculpture. It speaks for itself, and its last word, after ideal beauty, is Truth.

Sixty-six

MUSIC: TWIN SISTER OF
THE DANCE, SHARING ON
EQUAL TERMS CREATION
AND INTERPRETATION

IV

Music: Twin Sister of the Dance

WITH respect to our restoration and modern development of the classic Greek dance, the case of music is very different from that of sculpture. It is different from any other viewpoint. The complete and symmetrical structure of the science and art of music which we in these times possess is a modern creation, compared with which the music of even the most enlightened peoples in the Fifth Century B. C. was like a charming little embowered Temple of Artemis placed beside the Cathedral of St. Marks in Venice. Yet the music of the ancient Greeks, ingenuous and undeveloped though it was, held fundamental truth and beauty that made of it the worthy twin sister of their dance. The development of poetry and oratory was on a par with that of sculpture, and from music those arts borrowed their perfect and varied rhythms, their effective cadences and their exalted mental images. Much of their poetry is preserved to us, and from it we learn how exquisite was their sense of rhythm. Their dancing and their acting—

Sixty-nine

Music: Twin Sister of the Dance

their lyrical and dramatic representations—were combined in a single art, both designated by one Greek word. The dancer, without the aid of words, was expected to utilize all his powers of physical expression, all his mimetic ability, in portrayals from the epics and legends of his time; and often without the support of music in any form.

Music did not then, nor does it even now, possess any value as a medium for the expression of concrete ideas or images associated with nature or with the activities of human life. The naive notion is long since exploded that music is capable of definitely depicting the beauties of a summer sunrise or the horrors of a battlefield. That old fallacy was due to a misconception of the nature of the mental stimulus provided by manifestations of an art whose direct appeal is to the emotions only—and to the suggestion contained in the absurd statements formerly printed in concert programmes that such a number described a sunrise and such another number the battle of Austerlitz. Reading the programme, and while under the emotional influences of the music, no room was left for doubt!

But music does, always has and always will, more than any other single influence, perform the invaluable service of obliterating consciousness of self. The sum total of all the other inhibitions that stand in the way of truthful and convincing expression of mind or emotion do not equal the handicap of dominant self-conscious-

Seventy-one

Music: Twin Sister of the Dance

ness. It turns the mind inward upon itself, upon the body, the hands, the feet, the dress, evoking vanity or paralyzing with doubts and trepidations; the free mind that had the universe for its field of contemplation, and was capable of solving every finite problem, is enslaved to its unimportant envelope and can express nothing but inefficiency.

Good music almost instantly sets the mind free through its powerful action upon the emotions which belong to the sub-consciousness, the naked, potent ego constituting the real man or woman. Having accomplished this first essential, it marvellously stimulates the faculty of imagination. The mind leaps toward its ideal and its processes are clarified and quickened. Even the simple melodies played upon the primitive flute and the reed pipes of the Arcadians possessed these powers, for those melodies always contained rhythm and form; and it is rhythm and form more than harmony and color which, from the beginning, has bound music, poetry and dancing together in a union that is indissoluble.

For these reasons we should avail ourselves of every opportunity to listen to good music. We possess it in a volume so vast, with such enormous advantages of interpretation upon our perfected instruments and by the symphony orchestra, supplemented by widely distributed mechanical interpretations accessible to everybody, that music literally is almost as free as the air we breathe.

Seventy-three

Music: Twin Sister of the Dance

Good music declares itself, not only in its wholesome appeal to the emotions but in the constructive mental stimulus it provides. Tempted by the very perfections of the modern orchestra, certain composers with the noblest creations standing to their credit have exhibited decadent tendencies which have unfortunately become fashionable with the *dillitante*. In striving for new color combinations and startling effects they have sacrificed rhythm, the very quality necessary to keep music sane and truly beautiful. The result is confusion to the senses and debilitating to the mind. It was the philosopher Nietzsche's discovery of this crime against music which influenced him to recant much of his years-long public praise of Wagner—after a single evening spent under the spell of the exquisite and varied rhythms of Bizet. Latterly Wagner had paralyzed his reasoning faculties; he declared that Bizet's rhythms and pure melodies instantly resuscitated his constructive powers.

In our modern adaptation of the ancient Greek ideal in dancing, music supplies us with never-failing sources of inspiration. It opens our natures to perception of the beautiful, enriches our faculty of imagery, compels movements of grace and meaning, molds our bodies into expressions of its own forms of beauty upon which our chastened conscious minds play with all the virtuosity we can command.

By way of fair exchange, consider what we give to music. The greatest composers have turned to the con-

Seventy-five

Music: Twin Sister of the Dance

ventional, artificial ballet for themes and inspiration. There exists a large volume of music thus conceived, and through it all you seem to see pirouettes on painfully pointed toes, rigidly corseted waists and meaningless mechanical smiles. The music created under the influence of our dancing, the volume of which is steadily increasing, reveals no such ugly skeletons; it is as graceful and charming and spontaneous as are the gracious qualities of Nature herself.

Right here it seems well to point out, in its relation to classic dancing, a discovery about music which we have applied with the happiest results—results which are fundamental in their value, and which the minutiae of an arbitrary and rigid technique are powerless to produce. Reverting to the extraordinary power of good music in freeing and developing the subconsciousness, we wish now to go a step farther and declare that in its influence upon physical expression the unimpeded operation of the subconsciousness will produce instinctive postures, gestures and naturally graceful movements which not only clearly and adequately express the mood and embody the mental image but more than equal the effects of the highest art based upon a mechanical technique. It is obvious that this must be so, for the reason that the eurythmics of the ancient Greeks were developed by just this means. Their natures were open not alone to the influence of music but to every element of beauty entering into their lives. All these elements united to lend beauty to their

Seventy-seven

Music: Twin Sister of the Dance

bodies and their minds. Eurythmics became the technical basis of their art of dancing, but the source was the beautiful in nature and not the mechanics, the mathematics, of a technical art.

We ourselves do not rely wholly upon music for the purpose indicated. Serene contemplation of a charming landscape, of white clouds floating under a turquoise sky, of flowers, of trees, of shady groves beside rippling streams, the same as with the Arcadians, will obliterate consciousness of self and liberate the real understanding and creative ego. It is simply that music is the most complete, most accessible single influence of this sort of which we have any knowledge—besides the constant usefulness of its definite rhythms and image-producing character.

The most distinguished and successful modern attempt to combine these principles with technical training of mind and body is represented in the Eurythmics of Jaques-Dalcroze. We must admire and esteem the achievements of this great genius among educators, even if we do not agree that his methods with respect to dancing are an improvement upon our own, for his system is applied most happily to education in a larger field. Primarily, Jaques-Dalcroze is a musician and composer. He is a teacher by grace of his discovery that physical action marked and governed by the rhythms of music stimulated a deeper mental grasp of various subjects than could be gained in the usual ways. Of his philosophy

Seventy-nine

Music: Twin Sister of the Dance

Professor M. E. Sadler, of the University of Leeds, writes:

"The system of exercises known as Rhythmic gymnastics is based upon two ideas, (1) time is shown by movements of the arms, (2) time-values—note-duration—by movements of the feet and body. In the early stages of the training this principle is clearly observed, later it may be varied in many ingenious ways, for instance in what is known as plastic counterpoint, where the actual notes played are represented by movements of the arms, while the counterpoint in crotchets, quavers or semi-quavers, is given by the feet. . . . When the movements corresponding to the notes from the crotchet to the whole note of twelve beats have, with all their details, become a habit, the pupil need only make them mentally, contenting himself with one step forward. This step will have the exact length of the whole note, which will be mentally analyzed into its various elements. Although these elements are not individually performed by the body, their images and the innervations suggested by those images take the place of the movements. . . . The whole training aims at developing the power of rapid physical reaction to mental impressions." *

* Full justice to the Jacques-Dalcroze system seems to call for this additional quotation from the same writer: "Another part of the work is to teach the pupils to express the type of music that is being played; this is technically known as 'Plastic expression.' The alphabet of this consists of twenty gestures with the arms, which can be done in many various combinations and in various positions, and by means of these any kind of emotion can be expressed."

Eighty-one

Music: Twin Sister of the Dance

We may perceive from the foregoing that the Jaques-Dalcroze system is useful both in making sound musicians and in teaching rhythmical physical expression; but it is apparent that the advantage is much greater in the former than in the latter case—as, indeed, is intended. For the musician, the composer, an elaborate technique is essential. They are concerned with something that does not exist in nature; they are creators through the medium of an art having mathematical values for its foundation, and the ingredients for whose finished and compelling charm are always calculated. They interpret, too, but not as we do; their instruments—except the human voice—are purely mechanical, while we know and play upon but one—our sentient human body, within which the soul and the mind dwell, enlivening and actuating all its movements and expressions.

We dance in time to the rhythms of the music which inspire our interpretations; but music, above all, relaxes mind, muscles and nerves, enabling them to receive and physically express the images of beauty and grace which it so mysteriously evokes. Listening to music makes us superior to the needs of an elaborate mechanical technique.

HEALTH: THE PRICELESS
RESULT OF REGULAR AND
AGREEABLE EXERCISE OF
MIND AND BODY

Our Contribution to Health

IT is mainly from those cherished relics—single figures, groups, and friezes for the embellishment of Hellenic architecture—that we gain the knowledge which enables us to reconstruct the classic Greek dance, and to convince ourselves that it, as well, has never been excelled. In this task—which is literally a labor of love—we see more and more clearly that we are pursuing the highest hygienic ideal. The spirit of Health breathes in every inspiration and movement of the Greek Dance. But for the anachronism of associating one of the later deities with one of the original Greek pantheon we should be justified in the impression that Terpsichore, Goddess of the Dance, enjoyed the full confidence and counsel of Hygeia, Goddess of Health.

Happily, here we are in direct accord with the most advanced modern science. It is an axiom of physiology that rational—that is enjoyable, pleasurable—exercise of mind and body is the only single thing that can be depended upon to promote and maintain the condition

Eighty-five

Our Contribution to Health

of health. In the face of such a direct and simple method, what an extraordinary waste of time and energy is comprehended in the complicated structure of rules and regulations prescribed by Science for hygienic living! The chemistry of food, the balanced ration—so much protein in such ratio with carbohydrate, and so on, and so on; the intricacies of digestion and metabolism; in short, the elaborately worked out assumption that our poor finite minds are capable both of understanding and directing the operations of the most marvellous of laboratories, Nature's own—what a monument to squandered intelligence! All we have to do is to keep our minds and bodies normal by a natural way of living; Nature can be trusted to carry on her own processes. Regular and sufficient exercise in the open air maintains the efficiency of those processes. Normal appetite is the instinct which selects needful food and limits the amount consumed. Overeating is the result, as well as a cause, of lack of health. With natural living, needful sleep and bathing and clothing are secured instinctively. Rational exercise simply and agreeably solves the whole problem of health.

Of all systems of health-giving exercise, dancing as it ought to be is, from every viewpoint, the most desirable. We have endeavored to show that this means dancing developed from the Greek model. It is significant that the draperies of most of the sculptured Greek dancers seem blown by the wind. We have many rea-

Eighty-seven

Our Contribution to Health

sons for believing that dancing in its classic purity was nearly always in that temple roofed by the blue sky and floored by the green earth, decorated with living streams and shady groves. Here the first attribute of health was assured—serenity of mind. The Greek passion for the beauty of symmetry eliminated all forms of exercise calculated to develop one part of the body at the expense of the others. They adored strength, but abhorred muscle in disproportion. Strength with grace was their ideal, and this they gained with the greatest certainty through the rhythmical movements of their dance.

In our revival of dancing in its purest form we find all these theories amply borne out. Although we have not, at least in the same degree, the serene repose of mind and spirit which the ancient Greeks possessed as a heritage, we find that the habitual practice of dancing as they danced has a happy tendency to overcome any such deficiency. With our mercurial temperament we are able to add a certain gayety which, evidently, was not in their character; but it is, nevertheless, health-inspiring of itself, while broadening our powers of interpretation.

Not only health, but alertness of mind and general physical efficiency are the reward of truly beautiful dancing. Such a dancer walks like a superior being, surrounded by an atmosphere of personal triumph. Whatever the kind of work she does, it is performed with such economy of physical effort that her body hardly feels the poisons of fatigue. Having the soundest of health, she

Eighty-nine

Our Contribution to Health

is never handicapped by the inhibitions of depressed spirits. Efficient in dancing as dancing ought to be, and will be, she is efficient in all else she undertakes—according to her natural endowment of ability.

In considering the details which enter into this health consummation, these are important: The vital organs of this ideally normal being are not strangled by corsets laced up to the last notch—any form of stays, in fact, are prohibited as ridiculous. Toes are not dislocated in efforts to compel them to bear the body's entire weight; the effect of buoyancy is more effectively produced by graceful and natural poising of the body upon the ball of the foot. Neither are the feet, with their axis a straight line from the attachment of the Achilles tendon to the ball of the great toe, forced outward to form a grotesque right angle to their natural position—a torturing and injurious strain to the whole extremity to the height of the knee and a positive menace to the general health.

Nature designed every part of our bodies for use, and it is use in a natural manner that sustains health and vitality. In our revival of the dancing ideal which conforms to this law the feet and lower limbs are no more important than are other members of the body, except that they bear the burden of the body's weight. The arms, the hands, the chest, the neck, the head—all are employed at every moment, and never singly nor arbitrarily. The chest is expanded, the droop taken out of

Ninety-one

Our Contribution to Health

the shoulders; and with the raising of the chest in expansion the abdomen is automatically drawn in and held in place by the revitalized and strengthened broad ligament—and all fatiguing pressure is taken off the sensitive lower part of the back, where those delicate and important organs, the kidneys, are located.

Health: "A sound mind in a sound body." Hygeia was its goddess. The more we dwell upon the subject the more we are inclined to believe that Hygeia must have been the tutor of Terpsichore, as well as her sister deity!

In a previous chapter dealing with the unhygienic tyranny of conventional clothing we have quoted some admirable conclusions by Lieutenant Mueller, the celebrated physical expert of the Danish Army whose advice and personal training has been sought by many famous men and women. Perhaps with deeper insight and wider experience than are manifested by any other living authority, Lieutenant Mueller seems perfectly to actualize that axiom of Lord Bacon:

"There is wisdom in this beyond the rules of physic. A man's own observation, what he finds good of and what he finds hurt of, is the best physic to preserve health."

Through actual experience he finds "hurt of" clothes, and he finds healthful "good of" natural exercise in the open air, even under a blazing sun, to a degree that makes of medicine a useless invention. Our philosophy

Ninety-three

Our Contribution to Health

and practice of dancing are in perfect agreement with the precepts of this expert. In the way of exercise he gives running the highest place. We have the best of reasons to applaud this judgment, inasmuch as Lieutenant Mueller is not a dancer; for is not running an important element of all dancing founded upon the classic model? For health, our exercise of dancing includes his favorite exercise of running and adds to it not only every possible natural and graceful movement of the body and limbs but also the invaluable motive of definite and complete physical self-expression.

In these days of sun parlors and almost perfect systems of ventilation, all exercise becomes virtually open air exercise. In case weather conditions make it uncomfortable to be out of doors, there is no longer hardly any excuse for subjecting one's self to the evil influences of poisonous air.* It is therefore simply ignorance and neglect—which doubtless some day will be de-

* Therefore, we, even more than Mueller, are entitled to believe as he writes: "Fresh air being not only the preventive, but also the cure, of most diseases, it is surely the most powerful factor in promoting longevity. There is and always has been a good deal of speculation as to the length of man's life, as originally intended by Nature, and opinions as to the allotted span range between eighty and one hundred and forty years. There can be no doubt that the latter number is more nearly correct. If a man, from his birth upwards, lived under perfect hygienic conditions, senile decay could not possibly begin until he was nearing an age of one hundred and fifty years. Evidence in support of this is negative; in the face of the inexorable law, that every cause has its effect, it cannot be accepted that all the different hygienic offenses ought not to have any shortening influence on a man's age. The most common hygienic offense of which we all, without exception, are, or have been, guilty, is that of breathing tainted air. Here apparently is the chief cause of our too-limited existence. Every tissue and every nerve has been, therefore, inoculated with some kind of poison, and has lost entirely its power of resistance and its faculty of existence. . . . Nietzsche was certainly correct when he declared that the meanness of life of our present generation, and its lack of ability to live, was attributable to our 'musty store and cellar air.'"

Our Contribution to Health

clared criminal—which accounts for normally born persons missing the joys of life because of easily avoided insignificant ailments. The whole idea is far from new. Two centuries ago Dryden wrote:

Better to hunt in fields for health unbought
Than fee the doctor for a nauseous draught.
The wise for cure on exercise depend;
God never made his work for man to mend.

And Thomas Gray, of about the same period, picturing the healthy man:

From toil he wins his spirits light,
From busy day the peaceful night;
Rich, from the very want of wealth,
In heaven's best treasures, peace and health.

While Thomson, word-painter of the most exquisite landscapes that exist in English poetry, might almost be suspected of being a classic Greek dancer, writing thus:

I care not, Fortune, what you me deny:
You cannot rob me of free Nature's grace,
You cannot shut the windows of the sky
Through which Aurora shows her brightening face;
You cannot bar my constant feet to trace
The woods and lawns, by living stream, at eve:
Let health my nerves and finer fibres brace,
And I their toys to the great children leave:
Of fancy, reason, virtue, naught can me bereave.

And, as though to give the subject its final word:

Health is the vital principle of bliss,
And exercise, of health.

The Greek dancer alone, in all the world filled with people who practise some form of that art either for gain
G50024

Ninety-seven

Our Contribution to Health

or for recreation, fully justifies her right to the God-given upright position. Whatever postures or movements are demanded in her dancing creations or interpretations, the intervals, however brief, are always marked by an instant return to the erect, full-bosomed poise representing *aspiration*.

This habit of aspiring to the skies tends always to develop powers of mind and qualities of soul which are the most potent of all producers of health of body. The grovelling mind dwells in a flabby, cringing envelope incapable of resisting the evils that are ever ready to attack it, either from within or without. The bodies of the mentally deficient are always defective. But when the mind is alert and the spirit uplifted by the joy of physical participation in any of the aesthetic activities of civilized existence, continuous health of the normal body—barring accident—is assured.

We believe that we are warranted in the assertion that no known means of attaining this ideal condition equals the dance as we practise it.

HAPPINESS: HEALTH PLUS
KNOWING AND LIVING
THE THINGS THAT ARE
SERENELY BEAUTIFUL

VI

Dancing Back to Arcady

ALL that we have stated or quoted thus far bears directly upon the subject of our dancing. Our division of the general subject under such heads as Clothes, Sculpture, Music, Health, is to give emphasis to the importance of those elements. They are not to be dissociated from the practice of dancing according to the classic model. And this brings us to the element which is chief of them all—Happiness. For, besides being the greatest desire of humanity, happiness includes all of Health, much of Music, something of Sculpture, and is in perpetual warfare with the tyrant, Clothes. In dancing with us, who ignore Fashion for draperies that are graceful and adequate, you are delivering a mortal blow at that tyrant while pursuing the direct road to the goal of happiness. Happiness does not consist merely in being a spectator; it is in doing and living the things that are beautiful. Marcus Aurelius put it this way:

“The happiness and unhappiness of the rational, social animal depends not on what he feels but on what

One Hundred One

Dancing Back to Arcady

he does; just as his virtue and vice consist not in feeling but in doing."

When you dance with us you will "do" something which will give you a new understanding of at least two of the choicest gems in the poetry of Keats:

Beauty is truth, truth beauty—that is all
Ye know on earth, and all ye need to know.

And this other:

A thing of beauty is a joy forever;
Its loveliness increases; it will never
Pass into nothingness.

Now poets, of course, are endowed with a very exceptional capacity for perceiving and knowing beauty. The majority of human kind are comparatively undeveloped in this regard, and their capacity for happiness is correspondingly restricted. This is mainly because they do not habitually do and live the things that are beautiful. A fully developed aesthetic sense is not to be gained by the mere spectator; he must have a consciousness of participation, and in some way he must express that consciousness. We cannot all be creative geniuses—poets, sculptors, painters, composers of music; but all of us who are normal beings can learn to actively respond to the influences which they exert, especially the influence of music.

Young children usually are considered to be simply "little animals." But watch them in the presence of some powerful manifestation of beauty. What child

One Hundred Three

Dancing Back to Arcady

does not almost instantly respond, both physically and psychically, to that masterpiece of Nature, a perfect morning in June? The small boy tears off the hated shoes and stockings and races with joyous whoops over the cool greensward. The little girl shows her longing to follow him; she is only restrained by the conventions with which so many mothers oppress the souls and bodies of their feminine offspring. But her breast heaves, her eyes sparkle: she lets herself go to the limit of the sense of freedom left in her, and now and then there is one whose actions declare her to be in open revolt. She doesn't care! Let them call her a "tomboy" if they like! Off come *her* shoes and stockings, her hat, her apron—every article of clothing she can modestly dispense with—and away she goes! She is *expressing her sense of beauty* and developing her capacity for happiness. And from that cause will spring a contented and useful woman.*

And music. What normal child ever is seen to assume a detached attitude toward music which conveys

* Here, again, the author omits what her editor considers would be an interesting and valuable personal application. In one of a series of magazine articles bearing her signature she writes: "To tell you how I became interested in, absorbed by, the Greek dance, it will be necessary for me to depart briefly from my habit and become personal. I am a western girl and spent my childhood in the freedom of the western prairies. I shocked my family and our neighbors by running about barefoot. It wasn't a bad habit, but a very good one. All women would be healthier and more graceful if they bared their feet when in their own homes. I ran and played and tumbled with hunting dogs. They were pointers. How naturally graceful were all their movements! I have never had to unlearn what they taught me." The studious reader of the connected essays on classic Greek dancing which form the text of this book will, perhaps, find in the personal experience just described sufficient warrant for the author's repeated assertions that cultivation of the impulse to dance is more important and should precede any effort to acquire a mechanical technique.—Ed.

Dancing Back to Arcady

any sense of rhythm? You see at once that telltale livening of the eye, a spiritual exaltation reflected in the countenance, and soon the whole body begins to react to this special influence of beauty; the child is *living* that thing of beauty and creating more beauty—for she is dancing! In virtually the same way her body and her soul had reacted, and she had become a component part of the beauty of that perfect morning in June. Children are rarely outsiders; they do and live the things that are beautiful.

Herein is the lesson: Because the passing of years oppresses us with the thought that we are no longer children is not material, so long as we retain health and a certain amount of vigor; all we have to do is to destroy consciousness of self—health and vigor, and a restored receptivity will do the rest.

In our dancing according to the classic model, which makes of the body an instrument for the expression of all thought and emotion, there is a fundamental principle which we call “opening and closing,” or “folding and unfolding.” The latter, perhaps, is the more expressive. At the approach of danger, or when the emotion is the reverse of pleasurable from any cause, the body—the whole nature of the dancer—folds inward upon itself, as though shrinking from or denying the thing to which it is passively, or even actively antagonistic. If the emotion be pleasurable the body expresses it in a manner exactly the contrary; the whole nature, now

One Hundred Seven

Dancing Back to Arcady

joyously giving or receiving, unfolds—as the petals of a flower unfold to receive the warmth of the sun and to give forth the wealth of its perfume. Children, in the physical expression of their emotions, adhere to this principle instinctively. That is because they lack self-consciousness. This statement is proved by the well known facility children have for play-acting, for interpreting characters not their own. The illusion furnished by their “make believe” is almost perfect, for themselves as well as for the beholder. Only the born histrionic genius is more capable of utterly forgetting self. Superiority, in fact, lies on the side of the children, for in the adult actor, however versatile he may be, the effect is more apt to be calculated, the result of long-practised technique, than a consequence of perfect self-submergence.

This quality of childhood which unites ingenuousness with such natural versatility in portrayal is one that we cultivate most assiduously in our practice and teaching of dancing. It is our chief aid in realizing the all-important ideal of getting back to Arcady. If we are able to “make believe” that we are Arcadians, presto! to all intents and purposes we *are* Arcadians, and proceed to do as the Arcadians did.

The very moment in which that mental transformation is achieved one enters into possession of a repertory of characterizations the most poetic conceivable and covering the whole field of idyllic emotion and action.

One Hundred Nine

Dancing Back to Arcady

In their greater and lesser deities and the earth-born children of their gods and goddesses the ancient Greeks personified every attribute of Nature, every human ambition and activity. To them these beings were real, as actual as themselves. That they were not visible to mortal eyes served still further to exalt and permanently establish them, and to increase the potency of the spell which they exercised over all minds. What an advantage they held, still hold, over the frankly fictitious characters of our modern novels and dramas, the most heroic or charming of which seem to live for a day, then to gradually fade into the mists of memory!

Those ever-living creations of the classic Greek poets supplied every variant of interpretative inspiration of which the ancient Greek dancer felt the need. That was their task—to impersonate, to interpret the attributes of the immortal heroes and heroines of Olympus and to portray the lives and deeds of their children of earthly birth whose names sprinkle the pages of Homer and Virgil; and, in lighter vein, to depict the sports and loves of the humbler, happier creatures of the streams and woodland glades. That, too, is our most agreeable and beneficial task. For the advantage of self-submergence in a series of definite and inspiring characters cannot be over-estimated, and for us who dance the ideal characters are these immortal creatures of Arcady.

The moment you enter into the characters of an ancient Greek Nymph or Naiad, daughter of a River God,

One Hundred Eleven

Dancing Back to Arcady

you are emancipated from all that reminds you of the environment of your modern conventional existence. Your body no longer is the slave of Fashion. It is draped, not clothed. These draperies—merely a filmy envelope for the body—offer no restraint to the freest movement of any member, and they add, rather than detract as clothes do, to the body's grace and beauty. Perhaps you have a scarf, so light that it is the sport of every zephyr. This gracious freedom of the body is symbolical of all that enters into your idyllic life—your poetic sylvan environment, your ignorance of the meaning of such words as care or worry. You are a creature whose birthright is pure joy. Ordinary mortals walk; *you* dance. Of course—how can you help dancing? Now, throwing aside your scarf, you join a group of sister nymphs who are bathing in the sunlit stream. The rustling of the reeds on the bank is music in your ears. It blends with distant strains from the pipes of Pan. Presently you demonstrate that your shapely limbs are made for running as well as dancing. Startled by the approach of a mischievous young faun, you leave the stream and, seizing your scarf, run from his presence with the speed and grace of Atalanta herself. But it is only sport after all, for the fauns, the dryads, the naiads, are all daughters and sons of the deities of woods and streams, your fellow creatures of this happy sylvan world.

It is Autumn. The leaves are turning, the harvest is over and the vintage is on. Green leaves are entwined

One Hundred Thirteen

Dancing Back to Arcady

in your tresses—you are a Bacchante. You owe tribute of devotion to Dionysos, god of wine, whom the Romans called Bacchus. But as you are in the character of a bacchante of the classic period, the revels are not unseemly. You do not become intoxicated with wine, only mildly exhilarated. Ruthless satyrs and the gross Silenus came later when the Golden Age had passed from twilight into total darkness. You press out the purple grapes with your feet. You carry large bunches of the fruit in your hands, and you bear gracefully upon one shoulder, supported by the upraised arm, vessels brimming with the generous new vintage. As Dionysos represented the social and beneficent influences of the vintage, all your fellow creatures of the woods and streams are there— young fauns girdled with skins, trophies of the chase; Pan, discoursing sweet music on his pipes; sister bacchantes innumerable, and mortals old and young, for pressing the grapes and storing the wine is the serious business of mortals. It may be that Artemis—Diana of the Romans—lends her chaste beauty to the scene for a moment, returning with her nymphs and dogs from the chase. Perhaps Ares—the Roman Mars—god of war and half-brother to Dionysos, may pause in passing to doff his plumed helmet in honor of the occasion—in which event it would be reasonable to expect the presence of Aphrodite, also!

And it all means dancing. Dancing as we dance provides the only adequate visioning forth of the classic

Dancing Back to Arcady

activities of Arcady. And when we dance with our actual selves transformed into living embodiments of these fabled, yet immortal beings, our feet are upon the straight highway leading to our ultimate goal—creative adaptation of classic Greek dancing to the aesthetic and hygienic needs of our own time.

Greek dancing, as we practise and teach it, means infinitely more than the most faithful mere imitation of that very ancient art. It is a philosophy of living and doing which contains beneficent precepts available for the personal application of every human being. To be emancipated from the drag of ill health, or the dread of it; to be able laughingly to defy that curse of our very modern social life, neurasthenia; to smilingly face old age with every nerve still tingling with the joy of living; to know all beauty, not merely as a spectator but as an active participant—are not these real benefits, well worth seizing even from the hands of a “Greek dancer”? Greek games also are within the Greek dancer’s province. They will develop into Graeco-American games—more enticing, perhaps, to the masculine mind, and comprehending the same advantages. Truly, Arcady is a blessed land. Why not, everyone, say proudly with the poet Goethe: “I also was born in Arcady?” And add, with yet more significance: “And in Arcady henceforth shall I dwell.”

One Hundred Fifteen

[Станиславский зафиксировал один из рассказов Айседоры: «Говорят, что я копирую греческие вазы. Какая чушь! ...Правда, я люблю Грецию, мечтаю о ней. Вероятно, она засела в моей душе, и вот теперь — это душа моя (курсив К.С. Станиславского. — Е.Ч.) и сказывается в танцах». (Станиславский К.С. Из записных книжек. В 2-х тт. Т. II. 1912–1938. М., 1986. С. 49.)]

"Несмотря на восторг избранной публики, наполнявшей театр, я огорчилась, что мой родной город не откликается на призыв поддержать мой идеал будущей школы. В Сан-Франциско была уже целая толпа моих подражателей и несколько созданных по моему образцу школ, которыми жители, казалось, были вполне удовлетворены и даже, по-видимому, опасались, что мое более строгое искусство может вызвать нежелательные результаты. Мои подражатели были слащавы и приторны и проповедывали ту часть моего учения, которую называли «гармоничной и красивой», отбрасывая все более выдержанное и строгое, т. е. отказываясь от настоящего его значения и истинного источника."

[Айседора Дункан. Моя жизнь (с.30)]

Dancing with Helen Moller 1918 (1910s)

Краткий курс истории танца от Хелен Моллер - Сначала была дикая Природа и Лучшие греческие танцоры из Аркадии, а затем на свет вдруг явились американская Красота и Хелен Моллер собственной персоной. Остается загадкой - откуда она появилась, и куда бесследно исчезла? - ни опубликованных автобиографических сведений, ни последователей или действующей школы танца... Осталась эта книга, и всё.

#HelenMoller #Helen_Moller

<http://idvm.chat.ru/texts/bibe/helenmoller.htm>

<http://idvm.narod.ru/texts/bibe/helenmoller.txt>

<http://idvm.chat.ru/texts/bibe/helenmoller.txt>

<http://idvm.webcindario.com/texts/bibe/helenmoller.txt>

<http://idvm.freevar.com/texts/bibe/helenmoller.txt>

<http://idvm.webcindario.com/texts/bibe/helenmoller.htm>

<http://idvm.freevar.com/texts/bibe/helenmoller.htm#begin>

<http://idvm.chat.ru/texts/bibe/helenmoller.htm#begin>

<http://idvm.narod.ru/texts/bibe/helenmoller.htm>

<http://idvm.freevar.com/texts/bibe/helenmoller.pdf>

Helen Moller

<https://www.facebook.com/media/set/?set=oa.188871966740567&type=3>
#HelenMoller #Helen_Moller

* * *

Хелен Моллер

«Танцы с Хелен Моллер»

DANCING WITH HELEN MOLLER

Dancing with Helen Moller, 1918 (1910s)

Dancing With Helen Moller: Her Own Statement of Her Philosophy and Practice and Teaching Formed Upon the Classic Greek Model, and Adapted to Meet the aesthetic and hygienic needs of to-day, with forty-three full page art plates;

Танцы с Хелен Моллер: ее собственное изложение своей философии, практики и учения, основанное на классической греческой модели и адаптированное для удовлетворения эстетических и гигиенических потребностей сегодняшнего дня, с 43-мя полными страницами художественных пластин;

English:

Year: 1918 (1910s)

Authors: Moller, Helen Dunham, Curtis

Subjects: Dance Dance

Publisher: New York : John Lane company London, John Lane

Contributing Library: University of California Libraries

Digitizing Sponsor: Internet Archive

ISBN 978-5-8756-8107-3

* * *

DANCING WITH HELEN MOLLER

--05--

Dancing with Helen Moller
Her Own Statement of Her Philosophy and Practice
and Teaching Formed upon the Classic Greek
Model, and Adapted to Meet the
Aesthetic and Hygienic
Needs of To-Day

With forty-three full page Art Plates

Edited by
CURTIS DUNHAM

And with art Introduction by
IVAN NARODNY
Author HOLT CO.
NEW YORK, U. S. A.

* * *

--07--

TO THE READER
An Invitation from the Author.

Throughout the text of this book I have used the impersonal pronoun, "we," in proper acknowledgment of the fact that the basic ideas expressed therein are already accepted by a large number of the healthiest, the happiest and the most contented inhabitants of this and other countries. They are of all ages, from six and seven years up to sixty and seventy. They are not all "Greek Dancers," by any means; yet, owing to the natural and wholesome lives they

live, in common with us who dance with the Arcadians, doubtless some of them will feel the impulse to celebrate their hundredth birthday in that way.

На протяжении всего текста этой книги я использовала безличное местоимение «мы» в должном признании того факта, что основные идеи, выраженные здесь, уже приняты большим количеством самых здоровых, самых счастливых и самых довольных жителей этой и других стран. Они всех возрастов, от шести и семи лет до шестидесяти-семидесяти. Ни в коем случае не все они «греческие танцоры»; тем не менее, благодаря естественной и здоровой жизни, которую они ведут, как и мы, танцующие с аркадцами, несомненно, некоторые из них почувствуют побуждение отпраздновать их сотый день рождения таким образом.

It is possible that you are one of this constantly increasing multitude of the healthy, the happy and the contented; if not, you are cordially invited to join us; not necessarily in our dancing-although that is the best and most efficacious way - but as an active enemy of all that is false and ugly and a practicing advocate of whatever enters our lives that is true and beautiful.

Возможно, вы один из этого постоянно увеличивающегося множества здоровых, счастливых и довольных; если нет, приглашаем вас присоединиться к нам; не обязательно в наших танцах - хотя это лучший и наиболее эффективный способ - но как активный враг всего ложного и уродливого и практикующий защитник всего, что входит в нашу жизнь, что истинно и красиво.

The Temple,
New York,
New Years Day,
1918.

-08-

ACKNOWLEDGMENT

Many of the photographs reproduced in this book were taken by the author herself. For the privilege of reproducing other fine examples of the photographer's art, she desires to express her grateful acknowledgments to Moody, to Maurice Goldberg, to Charles Albin and to Underwood and

Underwood; also to Arnold Genthe for the plate on Page 36; and to Jeremiah Crowley for his admirable arrangement of the entire series of illustrative art plates.

Многие фотографии, представленные в этой книге, были сделаны самой автором. За привилегию воспроизвести другие прекрасные образцы искусства фотографа она желает выразить свою признательность Муди, Морису Голдбергу, Чарльзу Альбину, Андервуду и Андервуду; также Арнольду Генте за табличку на странице 36; и Иеремии Кроули за прекрасное оформление всей серии иллюстративных художественных пластин.

-09-

INTRODUCTION

THIS book, "Dancing with Helen Moller," is a new message of beauty to modern civilization. Besides attempting to lay the foundation for a new movement of terpsichory, she appears as a priestess of an ancient yet neglected truth: the return to nature, spontaniety, simplicity, health, grace and happiness by means of dancing. In doing so she goes wisely back to the fundamental principles which are the bases of all folk-arts, particularly of the folk-dances, and the ancient Greek dances.

ЭТА книга «Танцы с Хелен Моллер» - это новое послание красоты современной цивилизации. Помимо попытки заложить основу для нового движения Терпсихоры, она появляется как жрица древней, но забытой истины: возвращение к природе, непосредственность, простота, здоровье, изящество и счастье посредством танцев. Поступая так, она мудро возвращается к фундаментальным принципам, лежащим в основе всех народных искусств, особенно народных танцев и древнегреческих танцев.

As she so eloquently expresses in her series of philosophical essays on the subject, her "dancing is Greek plus American adaptability and creativeness." We find that no Athenian festivals ever were celebrated without dancing. The Pythian, Marathon, Olympic and all other great national games opened and ended with dancing. The designs with which the gods used to adorn the shields of heroes represented the dances contrived by Daedalus for fair-haired Ariadne. Socrates danced with Aspasia and Aristides danced at a

banquet given by Dionysius of Syracuse. Thus the Greeks danced always and everywhere. They danced in the temples, in the woods and in the fields. Every social or family event, birth, marriage, and death, gave occasion for a dance. Theseus celebrated his victory over the Minotaur with dances. Apollo dictated choreographic laws through the mouths of his priestesses.

Как она так красноречиво выражает в своей серии философских эссе на эту тему, ее «танцы - это греческое плюс американская адаптивность и креативность». Мы обнаруживаем, что ни один афинский праздник никогда не отмечался без танцев. Пифийские, марафонские, олимпийские и все другие великие национальные игры открывались и заканчивались танцами. Рисунки, которыми боги украшали щиты героев, представляли собой танцы, придуманные Дедалом для светловолосой Ариадны. Сократ танцевал с Аспасией, а Аристид танцевал на банкете, устроенном Дионисием Сиракузским. Так греки танцевали всегда и везде. Они танцевали в храмах, в лесу и в полях. Каждое социальное или семейное событие, рождение, брак и смерть давали повод для танцев. Тесей отпраздновал победу над Минотавром танцами. Аполлон диктовал хореографические законы устами своих жриц.

The best Greek dancers came from the Arcadians. The main aim of the Arcadian dancers was to contrive the most perfect plastic grace in the various poses of the human body, and in this, classic sculpture was their ideal. It is said that the divine sculpture of Greece was inspired by the high standard of national choreography. Dancing in Greece was performed by men and women alike. In some of these dances they wore a loose garment, keeping their arms and legs bare, in others they danced perfectly naked. Through dancing the Greeks developed such beautiful bodies that they disliked to hide their plastic lines with any garments, therefore they preferred to appear naked, and more so in the temples and theatres than in their homes or in society. The fact that Greek sculpture is mainly nude can be attributed not so much to any abstract art ideals as to the actual custom of the time.

Лучшие греческие танцоры пришли из Аркадии. Основной целью аркадских танцоров было создание совершенной пластической грации в различных позах человеческого тела, и в этом их идеалом была классическая скульптура. Говорят, что божественная скульптура Греции была вдохновлена высоким стандартом национальной хореографии. Танцы в Греции исполняли как мужчины, так и

женщины. В некоторых из этих танцев они носили свободную одежду, держа руки и ноги обнаженными, в других они танцевали совершенно обнаженными. Благодаря танцам греки развили такие красивые тела, что они не любили скрывать свои пластиковые линии какой-либо одеждой, поэтому они предпочитали появляться обнаженными, и больше в храмах и театрах, чем в своих домах или в обществе. Тот факт, что греческая скульптура в основном изображает обнаженную натуру, можно отнести не столько к каким-либо идеалам абстрактного искусства, сколько к действительным обычаям того времени.

Helen Moller's ideal in dancing has been the same that actuated Rodin in his immortal works when he said : "To produce good sculpture it is not necessary to copy the works of Greece; it is necessary first of all to regard the works of nature, and to see in those of the classics only the method by which they have interpreted nature." Helen Moller says : "I am by no means copying the dancing of Greece. I am only learning from the ancient Greek art to regard the essential laws of symmetry and rhythm. Space and Time in nature. The ideal of my art is the simple, majestic image of nature in all its simplicity and grace. Not tricky acrobatics, spinning whirls and spectacular technique, but soft, spontaneous expressions of Mother Earth have inspired my dancing."

Идеал Хелен Моллер в танце был тем же, что вдохновлял Родена в его бессмертных произведениях, когда он сказал: «Чтобы создать хорошую скульптуру, не обязательно копировать произведения Греции; необходимо прежде всего рассматривать творения природы и видеть в этих классиках только метод, с помощью которого они интерпретировали природу». Хелен Моллер говорит: «Я ни в коем случае не копирую танцы Греции. Я только учусь на древнегреческом искусстве, чтобы учитывать основные законы симметрии и ритма. Пространство и время в природе. Идеал моего искусства - простой, величественный образ природы во всей ее простоте и изяществе. Не хитрая акробатика, вращающиеся вихри и зрелищная техника, а мягкие, непосредственные выражения Матери-Земли вдохновили меня на танец».

In her efforts to inspire universal love of dancing, Helen Moller follows the fundamentals of all the folk-dances. All folk-dances have their peculiar psychology which varies according to racial temperament, climate and other

conditions. Races which are notable for quickness of intelligence display similar racial characteristics in their folk-dances. For instance, we see vivacity and love of orderly design in the French, pathos and pugnacity in the Irish, sentimental reflectiveness in the Germans, spasmodic vehemence in the Hungarians, the passion of the Slavs, etc. The vigorous races of Northern Europe in their damp and cold climate developed dancing as a special function of the legs. The Scandinavian folk-dances betray more heavy and massive movements, while those of Spain, Italy and France give an impression of romantic grace, coquettish agility and fire. The folk-dances of the Cossacks are usually violent and acrobatic, as is their life. Energy and dreaminess, fire or coolness and a multitude of other racial qualities assert themselves automatically in a folk-dance. In the Far East, in Japan, Java, China and India, dancing consists in movements of the hands and the fingers alone.

Стремясь вызвать всеобщую любовь к танцам, Хелен Моллер следует основам всех народных танцев. Все народные танцы имеют свою особую психологию, которая варьируется в зависимости от расового темперамента, климата и других условий. Расы, отличающиеся быстрым интеллектом, проявляют аналогичные расовые характеристики в своих народных танцах. Например, мы видим живость и любовь к упорядоченному дизайну у французов, пафос и драчливость у ирландцев, сентиментальную рефлексия у немцев, скачкообразную горячность у венгров, страсть славян и т.д. Влажный и холодный климат развил танец как особую функцию ног. Скандинавские народные танцы отличаются более тяжелыми и массивными движениями, а танцы Испании, Италии и Франции производят впечатление романтической грации, кокетливой ловкости и огня. Народные танцы казаков обычно жестокие и акробатические, как и их жизнь. Энергия и мечтательность, огонь или хладнокровие и множество других расовых качеств автоматически проявляются в народном танце. На Дальнем Востоке, в Японии, Яве, Китае и Индии танец заключается в движениях только рук и пальцев.

As with all other arts, thus with the art of dancing : we have wandered far away from the vigor of naturalness. We have neglected the subjective issues of spontaneity, dynamics and directness of expression in favor of the objective issues of form, polish and cleverness. Academic minds are wont to put a stamp of amateurishness on most of the attempts which cannot be

measured with the scales of a given school with its technical rules. Dancing created upon the principles of folk-lore may seem uneven and amateurish at the first glance, yet nature and human life are also thus; but thank Heaven, they are not artificial and sophisticated.

Как и во всех других искусствах, так и в искусстве танца: мы ушли далеко от энергии естественности. Мы пренебрегли субъективными вопросами спонтанности, динамики и непосредственности выражения в пользу объективных вопросов формы, лоска и сообразительности. Академические умы имеют обыкновение ставить печать дилетантства на большинство попыток, которые нельзя измерить шкалами данной школы с ее техническими правилами. Танцы, созданные по принципам фольклора, на первый взгляд могут показаться неровными и дилетантскими, но природа и человеческая жизнь тоже таковы; но, слава Богу, они не искусственные и не изощренные.

The fundamental purpose of Helen MoUer's dancing is to create beauties that emanate, not from a certain school or method, but directly from the soul of the individual. Her ideal is to create life from life. In order to accomplish this task she goes back to the rhythmic, plastic and emotional traditions of ancient Greek dancing, to the folk-dances, the metaphysical and physiological laws of life and nature. Democracy in dancing is her watch-word; subjective individualism her supreme aim. Her tendency is not to seek any solution of the art of dancing in the arbitrary rules of certain masters but in the very heart, in the joys and sorrows of the common people. In avoiding artificialities, she has put into her system of dancing all the idiomatic peculiarities of an individual without polishing out of it the vigor of naturalness.

Основная цель танцев Хелен Моуэр - создать красоту, исходящую не от определенной школы или метода, а непосредственно от души человека. Ее идеал - создавать жизнь из жизни. Для выполнения этой задачи она обращается к ритмическим, пластическим и эмоциональным традициям древнегреческого танца, к народным танцам, к метафизическим и физиологическим законам жизни и природы. Демократия в танце - ее девиз; субъективный индивидуализм - ее высшая цель. Она склонна искать решение искусства танца не в произвольных правилах определенных мастеров, а в самом сердце, в радостях и печалях простых людей. Избегая искусственности, она вложила в свою

танцевальную систему все идиоматические особенности индивидуума, не доводя до полировки энергии естественности.

To produce in her dancing a direct expression of living Time and Space, is what Helen MoUer is aiming at. "Space and Time are the fundamental conditions of all material existence - and for that same reason the inevitable conditions of all material manifestation of man are within the limits of his earthly being," wrote Prince S. Volkhonsky in his masterly book on the ballet. If we agree that art is the highest manifestation of order in matter, and order in its essence nothing but division of space and time, we shall understand the fulness of artistic satisfaction which man must feel when both his organs of perfection, eye and ear, convey to him not only each separate enjoyment, but the enjoyment of fusion; when all his aesthetic functions are awakened in him, not separately but collectively, in one unique impression: the visible rhythm penetrated by the audible simple idea, the audible realized in the visible, and both united in movement. The combination of the spacial order with the temporal is that to which Helen MoUer aspires. And when this combination is accomplished, and still more, when it is animated with expression of images, then no chord of human impressionability is left untouched, no category of human existence is neglected ; space and time are filled with beauty, the whole man is but one aesthetic perception.

Хелен Моуэр стремится создать в своем танце прямое выражение живого Времени и Пространства. «Пространство и время - фундаментальные условия всего материального существования - и по той же причине неизбежные условия всех материальных проявлений человека находятся в пределах его земного бытия», - писал князь С. Волхонский в своей мастерской книге о балете. Если мы согласимся с тем, что искусство есть высшее проявление порядка в материи, а порядок по своей сути не что иное, как разделение пространства и времени, мы поймем полноту художественного удовлетворения, которое человек должен испытывать, когда оба его органа совершенства, глаз и слух, передать ему не только каждое отдельное наслаждение, но и наслаждение от слияния; когда все его эстетические функции пробуждаются в нем не по отдельности, а все вместе, в одном уникальном впечатлении: видимый ритм пронизан слышимой простой идеей, слышимый реализуется в видимом, и оба соединяются в движении. Комбинация пространственного порядка с временным - это то, к чему стремится Хелен Моуэр. И когда эта комбинация

осуществлена, и тем более когда она одушевлена выражением образов, тогда ни один аккорд человеческой впечатлительности не останется нетронутым, ни одна категория человеческого существования не останется без внимания; пространство и время наполнены красотой, весь человек - лишь одно эстетическое восприятие.

The fundamental elements which characterize the vigor and spontaneity of all folk-dances are derived from rhythm. Rhythm is that part of music which compels a listener to join with, mimic, body, hands and feet. Rhythm is also evidently the very essential of nature and human life, as not only rain drops rhythmically, but also our hearts beat rhythmically. Step, the most elemental form of expression of rhythm, is the secondary foundation of the dance. Modern musicians and dancers, however, have been showing a tendency to ignore rhythm and its essentials of motion by hiding it carefully away in various sophistications and gymnastics. Pure unsophisticated rhythm belongs to the folk-songs and folk-dances, the most majestic masterpieces of humanity. In order to solve this matter, and rid the modern mind from the spell of sophisticated technicians, Helen MoUer has launched her system of dancing by keeping in view the same natural principles that actuated our ancestors in devising their folk-dances, вѣ” that gave immortality to the dancing, no less than the sculpture, of ancient Greece.

Основные элементы, характеризующие энергичность и непосредственность всех народных танцев, происходят из ритма. Ритм - это та часть музыки, которая заставляет слушателя соединяться, имитировать тело, руки и ноги. Ритм также, очевидно, очень важен для природы и человеческой жизни, потому что не только дождь падает ритмично, но и наши сердца ритмично бьются. Шаг, наиболее элементарная форма выражения ритма, является второстепенной основой танца. Однако современные музыканты и танцоры демонстрируют тенденцию игнорировать ритм и его основы движения, тщательно скрывая его с помощью различных приемов и гимнастики. Чистый незамысловатый ритм принадлежит народным песням и народным танцам, величайшим шедеврам человечества. Чтобы решить эту проблему и избавить современный разум от чар изощренных техников, Хелен Моуэр запустила свою систему танцев, принимая во внимание те же самые природные принципы, которые двигали нашими предками при разработке своих народных танцев, - которые дали бессмертие танцам, равно как и скульптурам Древней Греции.

IVAN NARODNY

-15-

TABLE OF CONTENTS Page

The Classic Ideal - and Ours	21
The Tyranny of Clothes	37
Our Debt to Classic Sculpture	53
Music : Twin Sister of the Dance	69
Our Contribution to Health	85
Dancing Back to Arcady	101
Классический идеал - и наш идеал	21
Тирания одежды	37
Наш долг классической скульптуре	53
Музыка: Сестра-близнец танца	69
Наш вклад в здоровье	85
Танцы назад к Аркадии	101

LIST OF ILLUSTRATIONS Page

I

The Unfolding Leap	20
Expressing Wistful Expectation	22
Atalanta - Expressing Opposing Motives	24
Unfolding - An Idea of Petals Opening	26
Adaptation of the Classic Idea of Pan	28
Different Individual Reactions	30
Rising Upon the Ball of the Foot	32
Разворачивающийся скачок	20
Выражение тоскливых ожиданий	22
Аталанта - Выражение противоположных мотивов	24
Раскладывание - идея раскрытия лепестков	26
Адаптация классической идеи Пана	28
Различные индивидуальные реакции	30
Подъем на подушечку стопы	32

II

Graceful Swaying of the Erect Body	36
Coordination in a Very Young Dancer	38
Self-consciousness Wholly Obliterated	40
A Playful Spring Movement	42
Graceful Management of Draperies	44
Expression of Hands and Countenance	46
The Aesthetic Value of Simple Draperies	48
Изящное покачивание прямо стоящего тела	36
Координация у очень молодого танцора	38
Самосознание полностью уничтожено	40
Весеннее игривое движение	42
Изящное управление драпировками	44
Выражение рук и выражение лица	46
Эстетическая ценность простых драпировок	48

III

Caryatid of the Erechtheum	52
Classic Perfection of Repose	54
A Charming Unstudied Attitude	56
Bearing the Bowl of Wine	58
Hygienic Raising of the Chest	60
Votive Incense	62
Sudden Realization of Calamity	64
Кариатида Эрехтейна	52
Классическое совершенство покоя	54
Очаровательная неизученная позиция	56
Поднимая чашу с вином	58
Гигиеническое поднятие груди	60
Вотивные благовония	62
Внезапное осознание бедствия	64

LIST OF ILLUSTRATIONS - Continued Page

IV

A Child's Spontaneous Interpretation 68
 Depicting the Arrow's Flight 70
 Children Facile in Forming Impromptu Ensembles 72
 Classic Movements Interpreting Modern Music 74
 Reacting to a Single Chord of Music 76
 Reacting to a Pizzicato Movement 78
 Beauty of Line in Bacchante Figures 80
 Спонтанная интерпретация ребенка 68
 Изображая полет стрелы 70
 Дети легко формируют импровизированные ансамбли 72
 Классические движения Интерпретация современной музыки 74
 Реагирование на отдельный аккорд музыки 76
 Реакция на движение пиццакато 78
 Красота линии в фигурах Вакханки 80

V

Achievement of the Cloud-veiled Summit 84
 Free and Vital Dancing Expression 86
 Reacting to the Breath of Spring 88
 Floating Forward Upon a Summer Breeze 90
 Avoiding Unaesthetic Angles 92
 A Gentle Expression of Aspiration 94
 The Generative Source of True Expression 96
 Достижение Завуалированного облаками Единения 84
 Свободное и жизненное танцевальное выражение 86
 Реагируя на дыхание весны 88
 Плывая вперед на летнем ветру 90
 Как избежать неэстетичных углов 92
 Мягкое выражение стремления 94
 Генеративный источник истинного самовыражения 96

VI

A Modern Aurora on a Misty Morning 100
 Bacchante - Lustful Anticipation 102
 Expression of Pleasurable Relaxation 104

An Adaptation from Classic Greek Games 106
 Response to Manifestations of Nature 108
 Various Interpretations of Pan 110
 Aphrodite - a Woodland Interpretation 112
 Современное сияние туманным утром 100
 Вакханка - похотливое ожидание 102
 Выражение приятного расслабления 104
 Адаптация классических греческих игр 106
 Ответ на проявления природы 108
 Различные интерпретации Пана 110
 Афродита - Лесная интерпретация 112

* * *

-19-

DANCING: A STATE OF MIND
 ACTING UPON THE EMOTIONS
 AND PRODUCING
 PHYSICAL EXPRESSION

DANCING: A STATE OF MIND ACTING UPON THE EMOTIONS AND
 PRODUCING PHYSICAL EXPRESSION
 ТАНЦЫ: СОСТОЯНИЕ РАЗУМА, ДЕЙСТВУЮЩЕГО НА ЭМОЦИИ
 И ПРОИЗВОДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВЫРАЖЕНИЯ

-20-[]

The Unfolding Leap .. 20

The unfolding leap, illustrating the important principle of open free unaffected management of the entire body even in moments of muscular stress.

Разворачивающийся прыжок, иллюстрирующий важный принцип открытого, свободного и незатронутого управления всем телом даже в моменты мышечного напряжения.

-21-

I. The Classic Ideal - and Ours .. 21

I

The Classic Ideal - and Ours

LET us begin with an intelligent definition. The subject discussed in these pages has two general aspects : Dancing, and the Art of the Dance. Nowadays the Art of the Dance, like Opera and the Drama, is confined almost exclusively to the stage; whereas to-day, and from the beginning, Dancing is a natural gift provided for the pleasure and benefit of all humanity.

Позвольте нам начать с разумного определения. У темы, обсуждаемой на этих страницах, есть два основных аспекта: танцы и искусство танца. В настоящее время искусство танца, подобно опере и драме, ограничивается почти исключительно сценой; тогда как сегодня и с самого начала, Танцы - это естественный дар, предназначенный для удовольствия и пользы всего человечества.

Twenty-one

-22=-[]

Expressing Wistful Expectation .. 22

Expressing wistful expectation - the hands in an upward receptive gesture and the countenance as of hope for some yeamed-for gift from above.

Выражение тоскливого ожидания - руки в приветствующем жесте и выражение лица надежды на какой-то желанный подарок свыше.

-23=-

The Classic Ideal - and Ours

In ancient times, when human nature was naive, its natural emotions unrepressed and its actions characterized by truth and sincerity, dancing reached a state of purity, grace and dignity of which the sophisticated world of to-day knows comparatively nothing. It was artless, in the sense of lacking refined technique ; but it was truthful ; it faithfully expressed emotion, and therein lay its surpassing beauty. Because it was healthful, it was moral ;

being artless, its enjoyment was universal - everybody danced. Joyous emotions being Nature's first Call to the Dance, and such emotions reacting most profoundly to the influence of the green earth under the blue sky, dancing was mainly an open air diversion. Fashion had not yet attempted the destruction of the strong and graceful human form by loading it down and compressing it with fantastic and unnecessary clothing. Doctors and medicine, finding no place in the Arcadian scheme of existence, were misfortunes yet to be invented. This was Dancing in its Golden Age - an ideal, worthy and entirely practicable which, fortunately with some success, we are endeavoring to restore.

В древние времена, когда человеческая природа была наивной, ее естественные эмоции не подавлялись, а ее действия характеризовались правдой и искренностью, танцы достигли состояния чистоты, изящества и достоинства, о котором сложный мир сегодня сравнительно ничего не знает. Это было бесхитростно в смысле отсутствия изощренной техники; но это было правдой; он точно выражал эмоции, и в этом заключалась его непревзойденная красота. Потому что это было полезно для здоровья, это было нравственно; будучи безыскусным, его удовольствие было универсальным - танцевали все. Радостные эмоции были первым Призывом Природы к Танцу, и такие эмоции, наиболее глубоко реагирующие на влияние зеленой земли под голубым небом, танцы были в основном развлечением на открытом воздухе. Мода еще не пыталась разрушить сильную и изящную человеческую фигуру, нагружая ее и сжимая фантастической и ненужной одеждой. Врачи и медицина, не имевшие места в аркадской системе существования, были несчастьями, которые еще не изобрели. Это были Танцы в их Золотом Веке - идеал, достойный и вполне осуществимый, который, к счастью, с некоторым успехом, мы пытаемся восстановить.

In a score of thick volumes you may find the history of the Art of the Dance set forth with the most conscientious attention to detail - and very little of value about Dancing, in the true sense of the word. You may learn from those volumes that dancing is the most ancient of the arts ; that its birth was coincident with the birth of religion; that the primitive tribes of every land danced ; that all savages still dance, and that every stage of civilization has been marked by its own particular variation upon the ancient dance theme, with the people of every nation exploiting national dances of their own

invention, while the stage has added all its traditional resources of exaggeration and spectacularization. Thus you may learn virtually all there is to be learned about dances - and miss pretty nearly the whole idea of Dancing.

В десятке толстых томов вы можете найти историю искусства танца, изложенную с самым тщательным вниманием к деталям - и очень мало ценным в отношении танцев в истинном смысле этого слова. Из этих сборников вы можете узнать, что танцы - древнейшее из искусств; что его рождение совпало с рождением религии; что первобытные племена всех земель танцевали; что все дикари по-прежнему танцуют, и что каждая стадия цивилизации была отмечена своей собственной вариацией на тему древнего танца, когда люди каждой нации использовали национальные танцы собственного изобретения, в то время как сцена добавила все свои традиционные ресурсы преувеличение и зрелищность. Таким образом, вы можете узнать практически все, что можно узнать о танцах, и пропустить почти всю идею танцев.

Twenty-three

-24=-[]

Atalanta - Expressing Opposing Motives .. 24

Atalanta. Depicting the classical moment of the most intense physical and mental concentration upon two opposing motives - to win the race, yet pause to seize the prize.

Аталанта. Изображая классический момент наиболее интенсивной физической и умственной концентрации на двух противоположных мотивах - выиграть гонку, но сделать паузу, чтобы захватить приз.

-25=-

The Classic Ideal - and Ours

Such knowledge is not to be despised. A faithful history of the dance is the virtual equivalent of a social history of the world, reflecting ethics, the graphic and plastic arts, the customs, manners and costumes in all countries and in each successive stage of civilization. All this material is of special and

legitimate value to the stage, which, in these times, exercises a function of portrayal that is universal in its scope. Probably never before was the daily life of the people more closely associated with the atmosphere of the theatre. Thus, more than ever, every manifestation of decadence or of progress in human affairs must, sooner or later, find itself recorded in stage productions. More and more fully the stage is recording our progress in restoring the Arcadian natural grace and beauty of the dance. It invites us who dance as dancing ought to be, for our own joy and benefit, to make a public diversion of what is our pleasure and our duty to ourselves. And this is as it should be. It will contribute new-old beauties to the Art of the Dance, and it will help to convince the multitude that what they are witnessing as a stage performance is really what they themselves should be doing every day of their lives!

Такое знание нельзя презирать. Верная история танца - это виртуальный эквивалент социальной истории мира, отражающий этику, графическое и пластическое искусство, обычаи, манеры и костюмы всех стран и на каждом последующем этапе цивилизации. Весь этот материал имеет особую и законную ценность для сцены, которая в наше время выполняет универсальную по своим масштабам функцию изображения. Наверное, никогда раньше повседневная жизнь людей не была так тесно связана с атмосферой театра. Таким образом, более чем когда-либо, каждое проявление упадка или прогресса в человеческих делах рано или поздно должно быть зафиксировано в сценических постановках. Сцена все более полно фиксирует наш прогресс в восстановлении аркадской природной грации и красоты танца. Он приглашает нас, которые танцуют так, как должны танцевать, для нашей собственной радости и пользы, чтобы публично развлечь то, что является нашим удовольствием и нашим долгом перед самими собой. Так и должно быть. Это внесет новую-старую красоту в искусство танца и поможет убедить множество людей в том, что то, что они наблюдают в качестве сценического представления, действительно то, чем они сами должны заниматься каждый день своей жизни!

Twenty-five

-26=-[]

Unfolding - An Idea of Petals Opening .. 26

Unfolding, as though giving or about to receive - an idea of petals opening to exchange the flower's perfume for the warmth of the sun's rays.

Раскладывание, как будто вы даете или собираетесь получить - идея раскрытия лепестков, чтобы обменять аромат цветка на тепло солнечных лучей.

-27-

Because there existed just one country and one age in which simple beauty and high serenity of mind were exalted above all else, we are popularly called, "Greek Dancers." Let us try to merit that designation. What modern sculptor would not die content in the knowledge that his epitaph would proclaim, "Here lies another Phidias"? In our time we are ages distant from that living spirit. How quickly it vanished from the world ! Not even Michael Angelo could grasp it. "His vision is of man burdened and disquieted, oppressed by mysteries which he cannot penetrate, writhing in conflict with forces too great for his control. In the sculptures of the Greeks, on the other hand, man is calm and untroubled - and the gods, we must remember, are but man exalted and made immortal. Strength, skill, wisdom, temperance and modesty are implied in his attitude of quiet and balanced grace. For him life as he knows it is good and fair. His reckoning squares itself on earth and calls for no celestial adjustment hereafter."*

Поскольку существовала только одна страна и одна эпоха, в которых простая красота и безмятежность ума были превыше всего, нас в народе называют «греческими танцорами». Попробуем заслужить это звание. Какой современный скульптор не умер бы, довольный тем, что его эпитафия провозгласит: «Здесь лежит другой Фидий»? В наше время мы на века далеки от этого живого духа. Как быстро он исчез из мира! Даже Микеланджело не мог этого понять. "Его видение - это обремененный и обеспокоенный человек, угнетаемый тайнами, в которые он не может проникнуть, корчащийся в конфликте с силами, слишком великими для его контроля. С другой стороны, в скульптурах греков человек спокоен и невозмутим - а боги Мы должны помнить, что они всего лишь человек, возвышенный и ставший бессмертным. Сила, умение, мудрость, умеренность и скромность заключаются в его спокойном и уравновешенном благодати. Для него жизнь, которую он знает, хороша и справедлива. Земля и не требует никакого небесного регулирования в будущем»*.

The Classic Ideal - and Ours

The smug, squeamish, hypocritical Victorian Age produced poets and painters who sickened and died of nostalgia for its antithesis, the Age of Pericles. A warrior - Lord Elgin - committed the crime of ravishing the Parthenon of its chief sculptured glories for respectable sepulture in the British Museum. Wordsworth, in an hour of true poetic vision, penned a sonnet:

Самодовольная, щепетильная, лицемерная викторианская эпоха породила поэтов и художников, которые заболели и умерли от ностальгии по ее противоположности - эпохе Перикла. Воин - лорд Элгин - совершил преступление, похитив Парфенон его главной скульптурной славой для респектабельной гробницы в Британском музее. Вордсворт в час истинного поэтического видения написал сонет:

The world is too much with us ; late and soon
Getting and spending, we waste our powers ;
Little we see in Nature that is ours;
We have given our hearts away, a sordid boon!
The sea that bares her bosom to the moon,
The winds that will be howling at all hours,
And are upgathered now like sleeping flowers.
For this, for everything, we are out of tune ;
It moves us not. - Great God, I'd rather be
A Pagan suckled on a creed outworn,
So might I, standing on this pleasant lea,
Have glimpses that would make me less forlorn ;
Have sight of Proteus rising from the sea,
Or hear old Triton blow his vreathed horn.

Мир слишком много с нами; поздно и скоро
Получая и тратя, мы тратим наши силы;
Мы мало что видим в Природе того, что принадлежит нам;
Мы отдали свои сердца, гнусное благо!
Море, обнажающее лоно до луны,
Ветры, которые будут завывать во все часы,
И теперь собраны, как спящие цветы.

Для этого, для всего мы расстроены;
Это нас не трогает. - Боже великий, лучше бы я был
Язычник питался устаревшим вероучением,
Так мог бы я, стоя на этой приятной траве,
Есть проблески, которые сделают меня менее одиноким;
Взгляни на Протея, поднимающегося с моря,
Или послушайте, как старый Тритон трубит в свой рог.

* John Warrack, from his introduction to "Greek Sculpture."

Тieenty-seven

-28=

Adaptation of the Classic Idea of Pan .. 28

An adaptation of the classic idea of Pan - three manifestations emphasizing the gay and mischievous attributes of that minor deity of the Arcadian woodlaid.

Адаптация классической идеи Пана - три проявления, подчеркивающие веселые и озорные атрибуты этого второстепенного божества аркадского вудлаида.

-29=

The Classic Ideal - and Ours

Yes, the coveted spirit is Greek. But is that spirit forever lost because modern hands fail to reproduce it in marble? Our bodies are in no way different from theirs. In youth our minds are plastic ; let us encourage them to so act upon our emotions that there will be true beauty in our dancing.

Да, вожденный дух греческий. Но разве этот дух навсегда утерян из-за того, что современные руки не могут воспроизвести его в мраморе? Наши тела ничем не отличаются от их. В молодости наш ум пластичен; давайте побудим их так воздействовать на наши эмоции, чтобы в нашем танце была настоящая красота.

In America our prospects are brighter than anywhere elsewhere else in the world. The great mass of this country's population is unspoiled by the

traditions of arts that have become decadent. Our "melting pot" is mingling the most vital blood of every enlightened race under the sun, thus obliterating national traits discovered to be disadvantageous and creating a new people devoid of belittling prejudices, fresh, strong and original in its creative impulses. What we have already accomplished in our reform of dancing has directed to this country the hopes and expectations of the connoisseurs and critical authorities of Europe. Especially with respect to dancing and music among the fine arts they seem to rely upon us for fresh, regenerative impulses.

В Америке наши перспективы лучше, чем где-либо еще в мире. Огромная масса населения страны не испорчена традициями искусства, пришедшими в упадок. Наш «плавильный котел» смешивает самую жизненно важную кровь каждой просвещенной расы под солнцем, стирая тем самым национальные черты, которые оказались невыгодными, и создавая новый народ, лишенный преуменьшающих предрассудков, свежий, сильный и оригинальный по своим творческим импульсам. То, что мы уже сделали в нашей реформе танцев, направило на эту страну надежды и ожидания знатоков и критически настроенных авторитетов Европы. Кажется, что они полагаются на нас в поисках свежих, восстанавливающих импульсов, особенно в том, что касается танцев и музыки среди изящных искусств.

Twenty-nine

--30--[]

Different Individual Reactions .. 30

Different individual reactions to the same sense of calamity-one erect as though petrified, the other crushed by despair; neither imitative, but each creative.

Различные индивидуальные реакции на одно и то же чувство бедствия: один выпрямился, как будто окаменел, другой подавлен отчаянием; ни подражательный, а каждый творческий.

--31--

The Classic Ideal - and Ours

Of course, in view of their source, these expectations concern dancing as an art for public representation. That is inevitable. From this viewpoint, Ivan Narodny, in a philosophical chapter in his History of the Dance, writes: "The future of the art of dancing belongs to America, the country of cosmic ideals. The past belongs to the aristocratic ideals, in which the Russian ballet reached the climax. The French were the founders of aristocratic choreography; the Russians transformed it into an aristocratic dramatic art ; to the Americans belongs the attempt at a democratic school."*

Конечно, с учетом их источника, эти ожидания касаются танцев как искусства для публичного представления. Это неизбежно. С этой точки зрения Иван Народный в философской главе своей «Истории танца» пишет: «Будущее танцевального искусства принадлежит Америке, стране космических идеалов. Прошлое принадлежит аристократическим идеалам, в которых русские балет достиг апогея. Французы были основоположниками аристократической хореографии; русские превратили ее в аристократическое драматическое искусство; американцам принадлежит попытка демократической школы»*.

When we realize that expressions of this kind are evoked by admiration of our achievements toward restoring the ancient Greek ideal of dancing we must feel especially encouraged; for, while our great object is to add something of permanent value to the beauty and joy of human life, to have our accomplishment accepted as a worthy foundation upon which to build an entire art structure that shall be new and original is the best possible assurance that we are on a firm footing, and in accord with the spirit of our time and our country.

Когда мы понимаем, что выражения такого рода вызваны восхищением нашими достижениями в восстановлении древнегреческого идеала танца, мы должны чувствовать себя особенно воодушевленными; ибо, хотя наша великая цель состоит в том, чтобы добавить что-то непреходящее значение к красоте и радости человеческой жизни, признание наших достижений в качестве достойной основы для построения всей художественной структуры, которая будет новой и оригинальной, является наилучшей возможной гарантией, что мы стоим на твердой основе и в соответствии с духом нашего времени и нашей страны.

We have one most decided advantage over the time and country of our model; we are near the beginning of our national existence and of our creative impulse, while they, having reached the summit, were trembling on the verge of decadence. Less than two centuries later, as Grecian ceramic art shows, the lofty deities of their pantheon were being forgotten in favor of the gods of disorder. Aphrodite, in her most carnal aspect, and vine-wreathed Dionysos were dissipating the serene dignity and grace wrought by the power of Pallas Athene, Hermes, Diana. Potter's clay largely supplanted marble as material upon which the record of human life was graven. The little clay dancing figures of Tanagra, in the Fourth Century B. C, are charming, but they tell only too plainly the story of moral and spiritual degeneration, which, at the beginning of the Christian era, had placed the Golden Age in total eclipse.

У нас есть одно очевидное преимущество перед временем и страной, в которой использовалась наша модель; - мы близки к началу нашего национального существования и нашего творческого порыва, а они, достигнув вершины, дрожали на грани упадка. Менее чем через два столетия, как показывает греческое керамическое искусство, высокие божества их пантеона были забыты в пользу богов беспорядка. Афродита в ее самом плотском облике и увитый виноградной лозой Дионис рассеивали безмятежное достоинство и благодать, созданные силой Афины Паллады, Гермеса, Дианы. Гончарная глина в значительной степени вытеснила мрамор как материал, на котором высекались летописи человеческой жизни. Маленькие глиняные танцующие фигурки Танагры в четвертом веке до нашей эры очаровательны, но они слишком ясно рассказывают историю нравственного и духовного вырождения, которое в начале христианской эры положило конец Золотому веку в полном затмении.

* Narodny's argument on this point proceeds: "The chief characteristics of the American mind are to condense expressions and ideas into their shortest forms. This is most evident in the syncopated style of its music, in its language and in its architecture. Like the American ragtime tune, an American skyscraper is the result of an impressionistic imagination. Both are crude in their present form, yet they speak a language of an unethnographic race and form the foundation of a new art.

* Аргумент Народного по этому поводу продолжается: «Основные характеристики американского ума - это сжатие выражений и идей в их

кратчайшие формы. Это наиболее очевидно в синкопированном стиле его музыки, в ее языке и в ее архитектуре. Мелодия рэгтайм, американский небоскреб - результат импрессионистического воображения. Оба они грубоваты в своем нынешнем виде, но говорят на языке неэтнографической расы и составляют основу нового искусства.

Thirty-one

-32=-[]

Rising Upon the Ball of the Foot .. 32

Children are quick to feel the impulse to rise upon the ball of the foot even when that limb is sustaining the body's entire weight-one of the principal requisites of Greek dancing.

Дети быстро чувствуют побуждение подняться на подушечку стопы, даже когда эта конечность принимает на себя весь вес тела - одно из основных требований греческих танцев.

-33=-

The Classic Ideal - and Ours

In our country to-day the tendencies are exactly the reverse. We are rapidly ridding ourselves of our old-world heritage of drunkenness, profligacy and phariseism. With respect to drink we are becoming temperate almost to the point of abstention ; over-eating is entirely out of fashion; many of our wealthiest families set examples of simple living, discouraging arrogant display, idleness and class distinctions. All our tendencies are toward nobler ideals. Psychologically, we are in a most fortunate position to begin - with our dancing, at least - where the Arcadians left off.

В нашей стране сегодня тенденции прямо противоположные. Мы быстро избавляемся от нашего старинного наследия пьянства, распутства и фарисейства. Что касается выпивки, мы становимся умеренными почти до отказа; переедание совершенно не в моде; многие из наших самых богатых семей подают примеры простой жизни, сдерживая высокомерное поведение, праздность и классовые различия. Все наши тенденции направлены на более благородные

идеалы. Психологически мы находимся в наиболее удачном положении, чтобы начать - по крайней мере, с наших танцев - с того места, где остановились аркадцы.

"Instead of having a floating, graceful and, so to speak, a horizontal tendency like the aesthetic images of the Old World, American beauty is dynamic, impressionistic and denies every tradition. The underlying motives of such a tendency are not democratic but cosmic. While a nationalistic art is always based upon something traditional, something that belongs to the past evolution of a race, cosmic art strives to imite the emotions of all humanity. The task of the latter is much more difficult. It requires a universal mind to grasp what appeals to the whole world. It requires a Titanic genius to condense the aesthetic images so that in their shortest form they may say what the others would in a roundabout way. This gives to beauty a dynamic vigor and makes it so much more universal than the art of any age or nation could be."

«Вместо того, чтобы иметь плавающую, изящную и, так сказать, горизонтальную тенденцию, как эстетические образы Старого Света, американская красота динамична, импрессионистична и отрицает все традиции. Мотивы, лежащие в основе такой тенденции, не демократичны, а космичны. В то время как националистическое искусство всегда основано на чем-то традиционном, на чем-то, что принадлежит прошлой эволюции расы, космическое искусство стремится подражать эмоциям всего человечества. Задача последнего намного сложнее. Для его понимания требуется универсальный ум, - то, что нравится всему миру. Требуется титанический гений, чтобы сжать эстетические образы, чтобы в их кратчайшей форме они могли сказать то, что другие сказали бы окольными путями. Это придает красоте динамическую силу и делает ее гораздо более универсальной, чем это может быть искусство любого возраста и любой нации».

Thirty-three

-34-

The Classic Ideal - and Ours

It would be absurd for us to believe that we are capable of no more than copying the Arcadians. As a matter of fact we are temperamentally incapable of slavishly copying from any model. Our ancient Greek dancing is, and will continue to be, Greek plus American adaptability and creativeness ; human nature has not stood quite still for twenty-five centuries. Eventually, upon our serenely pure and beautiful model we shall be able to build forms and movements that will make our dance really our own, and our lives the fuller and happier because of it.

Было бы абсурдно полагать, что мы способны только на копирование аркадцев. На самом деле мы по темпераменту не способны рабски копировать любую модель. Наши древнегреческие танцы - это и будут греческие плюс американские приспособляемость и креативность; человеческая природа не стояла неподвижно вот уже двадцать пять веков. В конце концов, на основе нашей безмятежно чистой и красивой модели мы сможем создавать формы и движения, которые сделают наш танец действительно нашим собственным, а нашу жизнь - более полной и счастливой благодаря ему.

What gives greater satisfaction than the certainty of being able always to give true expression to charming thoughts and swaying emotions? The speaking eye, the mirror-like, plastic countenance and the gracefully responsive body and limbs, form an instrument of interpretation capable of imaging forth the subtlest shade of meaning.

Что приносит большее удовлетворение, чем уверенность в том, что всегда можно искренне выразить очаровательные мысли и колеблющиеся эмоции? Говорящий глаз, зеркальное пластичное лицо и изящно отзывчивое тело и конечности образуют инструмент интерпретации, способный отображать тончайшие оттенки смысла.

When numbers of us together are practising our variations upon the classic dance methods of interpreting musical themes, the spectator is apt to marvel at the diversity of individual expression. There are no hackneyed movements ; in each individual case the response of the living interpretative instrument is original and spontaneous. And the familiar spectator's wonder turns to amazement on observing that however individual is each separate interpretation, all, nevertheless, are fused spontaneously into one mass interpretation that is far more aesthetic and truthful than is possible by means of artificial, prearranged figures, as in the conventional ballet.

Когда многие из нас вместе практикуют наши вариации на основе классических танцевальных методов интерпретации музыкальных тем, зритель склонен поражаться разнообразию индивидуального выражения. Нет банальных движений; в каждом отдельном случае реакция живого инструмента интерпретации оригинальна и спонтанна. И удивление знакомого зрителя превращается в изумление при наблюдении, что, как бы индивидуальна ни была каждая отдельная интерпретация, все, тем не менее, спонтанно сливаются в одну массовую интерпретацию, которая намного эстетичнее и правдивее, чем это возможно с помощью искусственных, заранее подготовленных фигур, как в традиционном балете.

Thirty-four

* * *

-35-

GLOTHES: FASHION'S DISTORTION OF DRAPERIES
WHICH SUFFICE FOR
MODESTY AND COMFORT

CLOTHES: FASHION'S DISTORTION OF DRAPERIES WHICH
SUFFICE FOR MODESTY AND COMFORT
ОДЕЖДА: МОДНОЕ ИСКАЖЕНИЕ ДРАПИРОВОК, КОТОРЫХ
ДОСТАТОЧНО ДЛЯ СКРОМНОСТИ И КОМФОРТА

-36-[]

Graceful Swaying of the Erect Body .. 36

Graceful swaying of the erect body produced in advancing by a slight crossing of the feet, with uplifted arms in harmonious management of draperies.

Изящное колебание прямого тела, произведенное в продвижении легким пересечением ног, с поднятыми руками в гармоничном управлении драпировками.

-37=-

II. The Tyranny of Clothes .. 37

II

The Tyranny of Clothes

FOR more than twenty centuries dancing has suffered martyrdom to clothes. Clothes, as distinguished from robes, draperies sufficient for modesty and comfort, are an arbitrary, artificial creation expressing only vanity and defying nearly every attribute of nature and beauty. Worse yet, when we reflect we realize that Fashion, the modern Goddess, has undone all that was accomplished by the Olympian Goddess of Health - compressing and distorting the body and interfering disastrously with the important functions of the skin. Nature, in clothing the lower animals never has done this; even her work of ornamentation has ever been harmless from the health standpoint; nor can it be charged to vanity, for we know that the gorgeous tail of the peacock and the majestic mane of the lion serve the single purpose of attracting the female.

Более двадцати веков танцы страдали от мученичества в одежде. Одежда, отличающаяся от накидки, и драпировки, достаточные для скромности и комфорта, представляют собой произвольное, искусственное создание, выражающее только тщеславие и вызов почти для каждого атрибута природы и красоты. Хуже того, когда мы размышляем, то осознаем, что Мода, современная богиня, отменила все, что было достигнуто Олимпийской богиней здоровья - сжимая и искажая тело и ужасно мешая важным функциям кожи. В натуральной природе, в плане одежды, первобытные создания никогда не делали этого; даже их работа когда-либо по украшению орнаментами была безвредна с точки зрения здоровья; также и природа не может быть обвинена в тщеславии, потому что мы знаем, что великолепный хвост павлина и величественная грива льва служат единственной цели привлечения женщин.

Thirty-seven

-38=-[]

Coordination in a Very Young Dancer .. 38

Example of a very young dancer unconsciously coordinating movements of arms and torso with remarkably true and forceful expression of countenance. Пример очень молодой танцовщицы неосознанно координирующей движения рук и торса с удивительно истинным и сильным выражением лица.

==39=-061\198

The Tyranny of Clothes

History shows us quite plainly that the ideal of human vigor and grace reached its zenith in Greece in the Fifth Century B. C. The sculptured remains of that period prove to us that clothes had not yet been invented. That is one of several reasons why Greek sculpture of the Fifth Century remains unsurpassed. We have only to compare any figure of a Parthenon frieze with the best sculptured representation of human activity in our own time to be instantly aware of the woful decadence not only of vigor and grace, but of beauty; and to be able to fix the whole responsibility upon clothes.

История показывает нам довольно ясно, что идеал человеческой энергии и грации достигли своего зенита в Греции в пятом веке ДО Н.Э. Скульптурные останки этого периода доказывают нам, что одежда еще не была изобретена. Это одна из нескольких причин, по которой греческая скульптура пятого века остается непревзойденной. У нас только есть возможность сравнить какую-либо фигуру фриза Парфенона с лучшим скульптурным презентациями человеческой деятельности в нашу собственное время, чтобы мгновенно узнать о печальном декадансе не только в энергии и грации, но о красоте; и быть в состоянии направить всю ответственность за это на одежду.

All competent sculptors, painters and critics agree upon this: "Nothing is more characteristic of the Greeks, nothing better illustrates their quickness to seize on the profound beauty which may transfigure common and familiar things, than their use of drapery. In drapery the sculptor saw not merely the appropriate clothing of the model, to be disposed as gracefully and tellingly as possible, but a material out of which he might weave a web of magical

beauty, responsive to the activity of repose of the figure, and forming an emotional commentary on its attitude or movement.

Все авторитетные скульпторы, художники и критики соглашались на этом: «Ничто не более характерно для греков, ничего лучше не иллюстрирует их быстроту в том, чтобы захватить глубокую красоту, которая может трансформировать общие и знакомые вещи, чем их использование драпировки. В драпировке скульптор видел не просто подходящую модель одежды, чтобы быть расположенной как можно более изящно и чувственно, но и материал, из которого он мог бы выявить паутину волшебной красоты, реагирующей на активность положения фигуры, а также формирование эмоционального комментария к его отношению или движению.

It was a filmy envelope enabling him to reveal the form in its structural meaning and beauty of line, and, again, to lose it in simple spaces or behind vigorous folds of the gathered material. Thus it supplied his art with an element of mystery, and gave him a new power of leading the eye of the spectator along an enchanting course of expectation and surprise."*

Это была художественная обертка, позволяющая ему раскрыть форму в своем структурном значении и красоте линии, и, опять же, потерять её в простых пространствах или за энергичными складками собранного материала. Таким образом, они поставили свое искусство с элементом тайны и дали ему новую силу, ведущую взгляд зрителя вдоль очаровательного хода ожидания и удивления.»*

* Quoted from John Warrack's introduction to "Greek Sculpture."

Thirty-nine

-40=-[]

040. Self-consciousness Wholly Obliterated .. 40

Самосознание полностью уничтожено 40

The perfection of self-consciousness wholly obliterated. Although suddenly and completely undraped, the child's reaction to the emotion of expectant wonder is absolute.

Совершенствование самосознания полностью уничтожено. Хотя внезапно и полностью разделенное, реакция ребенка на эмоции будущего удивления абсолютна.

-41=-065\198

The Tyranny of Clothes

Those were the draperies ordinarily worn by the Greeks, and in which they danced. We, in our restoration of the Greek dance, model all our draperies upon them. Athenaeus, most faithful chronicler of Greek social life, tells us that the early sculpture is "a record of dancing." We are, therefore, not only restoring Greek dancing but translating the noblest sculpture into movement - bringing its most beautiful and charming figures to life.

Это были драпировки, которые обычно носили греки, и в которых они танцевали. Мы, в нашем восстановлении греческого танца, формируем все наши драпировки из них. Атенеус, самый верный хроникер греческой общественной жизни, говорит нам, что ранняя скульптура - это «запись танцев». Поэтому мы не только восстанавливаем греческие танцы, но переводим благородную скульптуру в движение - переносим её самые красивые и очаровательные фигуры в жизнь.

The decadence of sculpture and of dancing have been coincident вЂ” and clothes are responsible. Rome was the original inventor of clothes. Rome fell, but Fashion went on her way increasingly triumphant, thriving even in the Dark Ages when humanity touched the bottom of spiritual and moral degradation. Fashion, clothes, seized upon the Renaissance, imposing her glittering artifices and thus obstructing the way to a restoration of true beauty and vigor.

Упадок скульптуры и танцев был совпадающим - и одежда несет за это ответственность. Рим был оригинальным изобретателем одежды. Рим упал, но мода пошла на свой путь всё торжествующим, процветающим даже в темных веках, когда человечество коснулось дна духовной и моральной деградации. Мода, одежда, захваченное на эпоху Возрождения, навязывая ее блестящие художественные искусства и, таким образом, препятствующие пути к восстановлению истинной красоты и энергии.

The Eighteenth Century witnessed the apotheosis of Fashion - which the French Revolution obscured but failed to transform into a Calvary. The train of the wedding dress of Frederick the Great's daughter "was borne by six maids of honor, who, on account of the great weight of the precious stones with which it was garnished, had two pages to assist them. The total weight of the bridal attire is said to have been nearly a hundred pounds."*

Восемнадцатый век свидетельствовал апофеоз моды - который французская революция скрыла, но не смогла превратиться в Голгофу. Шлейф свадебного платья дочери Фредериха Великого «несли шесть фрейлин», которые, из-за большого веса драгоценных камней, которыми он был украшен, имели ещё двух пажей, которые помогали им. Говорят, что общий вес свадебных нарядов был почти 45 килограмм».*

* Grace Rhys, in *Modes and Manners of the Nineteenth Century*.

Forty-one

-42=-[]

042. A Playful Spring Movement .. 42

Весеннее игривое движение 42

A playful Spring movement - flowers and ribbons, and lightness of movement which seems almost to defy the force of gravitation. The small Tanagra figures suggest the same spirit.

Игривое весеннее движение - цветы и ленты, а легкость движения, которые кажутся почти бросающими вызов силам гравитации. Маленькие Фигуры Танагры предполагают одинаковый дух.

-43=-066\198

The Tyranny of Clothes

Fashion's hold upon the men was not less firm. Madame de Sevigne tells of the wedding toilet of the Prince de Conde : "The whole court was witness of the ceremony, and Madame de Langeron, seizing the moment when he had his paws crossed like a lion, slipped upon him a waistcoat with diamond buttons. A valet de chambre frizzed him, powdered him. His suit was

inestimably lovely; it was embroidered in very large diamonds, following the lines of a black pattern on a straw-colored velvet ground." Etc., etc.

Мода для мужчин, была не менее весомой. Мадам де Севинье рассказывает о свадебном туалете принца де Конди: «Весь королевский двор был свидетелем церемонии, и мадам де Лагерен, описала тот момент, когда у него были руки [его лапы], перекрещенные как у льва, продетые в жилет с алмазными кнопками на нём. Камердинер завивал и пудрил его [костюм, принца]. Его костюм был невероятно прекрасен; он был вышит очень большими бриллиантами, следующим по линиям черного узора на бледно-желтой бархатной ткани». И т.д. и т.д.

Both sexes were corseted to the point of suffocation. Dancing? Clothes pretended to dance - their wearers couldn't; in the American slang of to-day, they were dead from the hips up - yes, and ought to have been buried all over!

Оба пола были корсированы до точки удушья. Танцы? Одежда притворялась танцевальной - их владельцы танцевать не могли; В американском сленге сегодня они были мертвы от бедер - да, и должны быть похоронены судя по всему!

We are now not much better off. Fashion still has us in her grip. That grip is somewhat relaxed, however, and it is to be hoped that our restoration of dancing as it is embalmed in Greek sculpture will apply the coup de grace, with adequate and beautiful draperies forever supplanting clothes.

Сейчас мы не намного лучше. Мода все еще держит нас в своей власти. Этот захват, однако, несколько ослаблен, и следует надеяться, что наше восстановление танца, как оно воплощается в греческой скульптуре, произведет переворот, с адекватными и красивыми драпировками, которые навсегда вытеснят одежду.

In this connection one thing is always to be remembered : The scantiest of draperies are more modest than any clothes. Clothes are suggestive, and impure thoughts provoke impure manners. All our dancing modeled upon the Greek effects an illusion of absolute beauty so profound that bareness of feet and limbs occasionally escaping their drapings makes no separate appeal of any kind. As for clothes, it will be sufficient to quote Herrick, amorous poet of clothes' most triumphant period:

В связи с этим всегда следует помнить одну вещь: скудные драпировки более скромны, чем любая одежда. Одежда предполагает некоторые мысли, и нечистые мысли провоцируют нечистые манеры. Все наши танцы, смоделированные на греческом воздействии иллюзии абсолютной красоты, настолько глубоки, что нагота ног и конечностей иногда выходят через их драпировку, что не делает никаких отдельных привлекательностей любого рода. Что касается одежды, будет достаточно процитировать Геррика, любовного поэта одежды «самого торжествующего периода»:

Forty-three

-44=-[]

Graceful Management of Draperies .. 44

The graceful management of draperies is an important requisite in Greek dancing. When the robe is voluminous, as in this instance, its manipulation demands considerable skill.

Изящное управление драпировками является важной необходимостью в греческом танцах. Когда накидка имеет объем, как в этом случае, его манипуляция требует значительных навыков.

-45=-069\198

The Tyranny of Clothes

A sweet disorder in the dress
Kindles in clothes a wantonness.
A winning wave, deserving note.
In the tempestuous petticoat ;
A careless shoestring, in whose tie
I see a wild civility, -
Do more bewitch me than when art
Is too precise in every part.

Сладкий беспорядок в платки
Заигрывание в одежде бессмысленность.
Выигрышная волна, достойная внимания.

В бурной юбке;
Легкомысленно шествующей, в чьем галстуке
Я вижу дикую вежливость, -
Сделать больше обрезание меня, чем когда искусство
Слишком точно в каждой части.

We have, fortunately, from other sources unquestioned authority to support our contention from the dancer's viewpoint that the tyranny of clothes, of fashion, amounts to a denial of our vaunted Twentieth Century civilization. From nearly every other form of tyranny we have escaped. Never before was the average human being throughout the world so nearly free from autocratic control, or so able to make intelligent personal use of the fruits of progress in science. Yet, curiously enough, while the whole world is making a fetish of hygiene, hygiene's arch enemy - the tyrant of conventional clothing - continues to sit securely upon his throne.

К счастью, в поддержку нашего утверждения, из других источников, с точки зрения танцора, мы имеем неоспоримые подтверждения того, что тирания одежды, тирания моды, наталкивает на отрицание всей нашей великолепной цивилизации двадцатого века. Почти от всех других форм тирании мы сбежали. Никогда раньше по всему миру не было среднего человека, настолько свободного от автократического контроля, или который имел бы такую возможность по своему разумному усмотрению использовать плоды прогресса в науке. Тем не менее, достаточно любопытно, в то время как весь мир делает фетиш гигиены, заклятый враг гигиены - тирания обычной одежды - продолжает надежно сидеть на своем троне.

Every properly trained athlete understands the inconsistency of our use of conventional clothes. All capable physical instructors are missionaries for radical clothing reform. One of the most celebrated of these - Lieutenant Mueller, of the Danish Army - vies with the most uncompromising Greek dancer in reprobation of "the garb of civilization." In his "Fresh Air Book" he writes :

Каждый правильно обученный атлет понимает непоследовательность нашего использования обычной одежды. Все способные физические инструкторы являются миссионерами для радикальной реформы одежды. Один из самых знаменитых из них - лейтенант датской армии Мюллер, - соединяется с самым бескомпромиссным греческим

танцором в порицании «одежды цивилизации». В его книге «Свежий воздух» он пишет:

Forty-five

-46-[]

Expression of Hands and Countenance .. 46

A playful dance interpretation in which the hands and the expression of countenance are especially important. The small Tanagra figure portrays much the same spirit in different action.

Игровая танцевальная интерпретация, в которой руки и выражение лица особенно важны. Маленькая фигура Танагры гораздо больше изображает тот же дух в разных действиях.

-47=-073\198

The Tyranny of Clothes

"What beautiful skins the ancient Greeks possessed, acquired by constant practice, body exercises, which they performed without clothes in the open air, under a blazing sun! Their skins were of a golden-brown color, like bronze, and were as soft as velvet, but at the same time quite inured to all climatic conditions. That the skin is so inured does not mean that it is hard, but rather that it possesses the faculty of transmitting the warmth and coolness, dryness and moisture, and the different chemical and electric influences, so that these, instead of harming or weakening the body, invigorate and preserve its vitality.

«Какими красивыми внешними данными обладали древние греки, приобретенные постоянными практикой, упражнениями организма, когда они выступали без одежды на открытом воздухе, под пылающим солнцем! Их кожа была золотисто-коричневого цвета, как бронза, и была такой мягкой, как бархат, но в то же время вполне приспособленной для всех климатических условий. То, что кожа настолько настолько приспособлена, не означает, что она груба, а скорее, что она обладает способностью передачи тепла и прохлады, сухости и влаги, а также различных химических и электрических

воздействий, так что они, вместо того, чтобы ущемить или ослабить тело, могли оживить и сохранять его жизненную силу.

While the skin of the palms of the hands and the soles of the feet becomes hard and corny through constant use, the skin of the rest of the body has this entirely opposite peculiarity, that the more it is rubbed and exposed to the sun and the wind the softer it becomes. We who live in northern cities can make our skins as healthy and fine as those of the old Greeks, if we only do, as they did."*

В то время как кожа ладоней рук и подошвы ног становится твердой и мозолистой через постоянное использование, кожа остальной части тела имеет эту совершенно противоположную особенность, что чем больше она изнашивается и подвергается воздействию солнца и ветра, тем более мягкой она становится. Мы, которые живут в северных городах, можем сделать наши тела настолько же здоровыми и прекрасными, как и у древних греков, если только мы будем делать, как делали они."*

* In the same book Lieutenant Mueller presents these pertinent physiological facts : "Being naked, with a goodly current of cold or dry air playing on the body, the exudation from the pores does not always take the form of sweat, but sometimes that of gas. This kind of steam can be easily observed by standing in the bright sunshine on a cold day, and watching the outline of one's own figure, when little waves of shadow, like the dancing hot air above a flame, will be seen to rise upward quickly and continually.

* В той же книге лейтенант Мюллер представляет эти соответствующие физиологические факты: «Быть голым, с резким током холодного или сухого воздуха, играя на тело, экссудация от пор не всегда принимает форму пота, но иногда газа. Этот вид пара можно легко наблюдать, стоя на ярком солнце в холодный день, и наблюдая за очертаниями собственной фигуры, когда будут замечены маленькие волны тени, похожие на танцующий горячий воздух над пламенем, когда он поднимается вверх быстро и постоянно.

The skin is seen exhaling carbolic acid, steam, and a number of other poisonous matters, while it absorbs in the meantime the oxygen of the air. Everybody will understand that any check to this respiration of the skin, by diet or by thick apparel, prevents the free exchange of poisonous for pure

gases, and, therefore, is injurious to health. It also proves that a skin that can breathe freely through its pores, and is accustomed to airbaths, and other kinds of gymnastics for the skin, has special faculties for cleansing and improving the blood, and healthy blood lays the foundation of a vigorous and fatigue-resisting organism."

Кожа, как видно, выдыхает карболовую кислоту, пар и ряд других ядовитых веществ, в то время как они поглощаются кислородом воздуха. Все поймут, что любая проверка на это дыхание кожи, для обтягивающей или толстой одежды, которая препятствует свободному обмену ядовитых веществ и чистых газов, и, следовательно, вредна для здоровья. Это также доказывает, что свободная кожа может свободно дышать через свои поры, и привыкает к Воздушным баням, и другие виды гимнастики для кожи обладают специальными возможностями для очищения и улучшения крови, а здоровая кровь формирует основу энергичного и устойчивого к усталости организма.»

Forty-seven

-48=-[]

The Aesthetic Value of Simple Draperies .. 48

Here the dancer, erect and recumbent, realizes in living movement the classic sculptor's sense of the aesthetic value of simple draperies.

Здесь танцор, стоящий прямо и лежащий, реализация в живом движении классического ощущения скульптора, эстетической ценности простых драпировок.

-49=-77\198

The Tyranny of Clothes

We are entitled to remark here that we who dance as dancing ought to be, in this sense at least, actually do as the old Greeks did. Our heads and feet are bare ; our bodies and limbs are draped only for modesty and grace; our skins are soft, healthy and fine. If we fall short of their state of physical perfection, doubtless the cause lies in the number of hours out of the twenty-four during which the social conventions of ordinary life compel us to confine and burden our bodies with unnecessary and unhygienic clothing.

Мы имеем право заметить здесь, что мы танцуем так, как танцы должны быть в этом смысле, танцуем как, по крайней мере, на самом деле это делали древние греки. Наши головы и ноги голые; Наши тела и конечности драпированы только для скромности и приличия; Наши кожи мягкие, здоровые и нормальные. Если мы не будем упоминать их состояние физического совершенства, несомненно, причина заключается в количестве часов из двадцати четырех, в ходе которых социальные конвенции повседневной жизни заставляют нас ограничить и обременять наши тела ненужной и негигиеничной одеждой.

Fashion, in modern times, is responsible for the worst possible crime against health and grace in its tyrannical treatment of our feet. The natural human foot not only is beautifully formed but is a marvel of strength and elasticity. It easily bears up the whole weight of the body, while, in the exercise of walking and running, the feet perform more work than any other member.

Мода, в современное время, отвечает за худшее возможное преступление против здоровья и грации в своем тираническом лечении наших ног. Естественная человеческая нога не только красиво формируется, но является чудом прочности и упругости. Она легко несет весь вес тела, в то время как, в осуществлении ходьбы и бега, ноги выполняют больше работы, чем любой другой орган.

Their structure is necessarily complex - a finely organized, shapely, mass of jointed bones, powerful muscles, ligaments, tendons, and sensitive nerves, with a circulatory system which depends for its efficiency upon freedom of movement of every part. Given this advantage, the ordinary exercise of the feet in bearing up the whole body and carrying it about from place to place maintains them in a state of symmetry and health. Dancing naturally in the bare feet, as we do, contributes such extra vitality that the entire body benefits.

Их структура вынужденно сложна - тонко организованная, стройная масса соединенных костей, мощные мышцы, связки, сухожилия и чувствительные нервы, с циркуляторной системой, которая зависит от его эффективности на свободу передвижения каждой части. Учитывая это преимущество, обычное упражнение для ног на основе всего тела и несущая его от места на место, поддерживает их в состоянии симметрии и здоровья. Танцы естественным образом с босыми ногами,

как это делаем мы, несут такую большую жизненную силу, что и все преимущества тела.

Forty-nine

-50=-78\198

The Tyranny of Clothes

Whatever confines and burdens our bodies, preventing the natural movements of our limbs and inclining us from that proudly upright position which distinguishes us most obviously from the lower animals, tends to limit the attribute of spirituality which we share with divinity. In our conventional harness of clothes we are not much better off than the poet's "man with a hoe," aptly described as, "brother to the ox." When in that harness one's gaze droops from the sky to the earth; he cannot escape his sense of being earth-born; spiritual ideals fade away, crowded out by gross materiality.

Независимо от того, что ограничивает и обременяет наши тела, предотвращая естественные движения наших конечностей, и что отклоняет нас от этого величественного нахождения в вертикальном положении, которое, очевидно, отделяют нас от более низших животных, то другое [Тирания одежды] имеет тенденцию ограничивать атрибут духовности, который мы делим с божественностью. В нашей обычных доспехах из одежды мы не намного лучше, чем «человек с мотыгой», удачно поэтически описанный как, - «бык на быке». Когда в этих доспехах чей-то взгляд опускается с неба на землю; то он не может избежать чувства приземленности; когда духовные идеалы исчезают, вытесненные грубой действительностью.

Unburdened by any such harness, the Greek dancer seems to deny for herself more than a casual and convenient connection with the earth. Her bare feet do not sink into it under the weight of her body. Indeed, her body appears to have no weight. Her feet lightly spurn the earth and her body soars. She is more of the air than of the earth - not only in appearance to the ordinary observer but in her own sense of delightful buoyancy. She is realizing in her conscious hours that familiar dream sensation of freedom from the earth's

attraction in which the body seems to float through the atmosphere propelled by an occasional slight thrust of the foot against the ground.

Необременённая любимыми доспехами, греческая танцовщица, кажется, отрицает повседневное и удобное соединение с землей. Ее босые ноги не погружаются в землю под весом ее тела. Действительно, ее тело, кажется, не имеет веса. Ее нога слегка толкает землю, и ее тело взлетает. Она больше в воздухе, чем на земле - не только по внешнему виду для обычного наблюдателя, но в своем собственном смысле восхитительной плавучести. Она ощущает в своем сознании это знакомое ощущение мечты о свободе от притяжения Земли, в которой тело, кажется, плывет сквозь атмосферу, и продвигается случайным легким толчком стопы о землю.

The almost universal experience of this soaring dream sensation seems to bear out the theory that dreams, in their fantastic way, fulfil, and are actuated by, desires of the conscious being ; for, what human desire is more nearly universal than the desire for complete personal independence, of which independence of the earth's support would represent its most perfect realization?

Почти универсальный опыт этого ощущения парящей мечты, по-видимому, выделяет теорию, которая мечтает, в её фантастическом изложении, выполнять и приводить в действие все желания сознательного существа; ибо, какое человеческое желание в более полной мере универсально, чем желание полной личной независимости, из которых независимость от поддержки Земли будет представлять собой свою самую идеальную реализацию?

Fifty

* * *

-51=-79\198

CLASSIC SCULPTURE: THE
IMPERISHABLE IDEAL EM-
BODIMENT OF THOUGHT
AND EMOTION

CLASSIC SCULPTURE: THE IMPERISHABLE IDEAL EMBODIMENT OF THOUGHT AND EMOTION

КЛАССИЧЕСКАЯ СКУЛЬПТУРА: НЕУВЯДАЕМОЕ ИДЕАЛЬНОЕ ВОПЛОЩЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ И ЭМОЦИЙ

-52-

Caryatid of the Erechtheum .. 52

Caryatid of the Erechtheum (British Museum). The sculptured classic Greek ideal of serene poise and balance of the whole figure. Note that nearly the entire weight of the body and its burden is borne on one foot.

Кариатид Эрехтеема (Британский музей). Скульптурный классический греческий идеал безмятежности и баланса всей фигуры. Обратите внимание, что почти весь вес тела и его нагрузка несутся на одной ноге.

-53-

III. Our Debt to Classic Sculpture .. 53

III

Our Debt to Classic Sculpture

EARLY Greek sculpture, wrote Athenaeus, is a record of dancing. Even at this distance of twenty-five centuries, with only remnants of the record preserved to us, we discern truth in the statement and can understand the cause that went before the fact. The Greeks adored the human form, and most of all in graceful and vigorous action. Their dancing, more than any other motive for physical expression, combined these qualities. It did more than that.

Ранняя греческая скульптура, как написал Афиней, является записью танцев. Даже на таком расстоянии в двадцать пять веков, причем когда к нашему времени сохранились только остатки записей, мы различаем истину в этом заявлении и можем понять причину, которая приела к утверждению этого факта. Греки обожали человеческую форму, и большинство изящных и энергичных действий. Их танцы, больше, чем любой другой мотив физического выражения, объединили эти качества. Танцы сделали больше, чем всё другое.

Lucian writes: "In this art the functions of mind and body are united. It exercises the limbs and at the same time employs the understanding; for in it nothing is done without wisdom and reason." Referring to emotional interpretations in the Greek dance, Xenophon says : "Nothing of the body should be idle; the neck, limbs and hands must all be made use of." When Demetrius witnessed a dancer, without any musical accompaniment, represent one of the old myths of the gods he cried out : "I not only see all you do, but even hear it also ; for your hands seem to speak to me!"

Люциан пишет: «В данном искусстве функции ума и тела объединены. Это упражнения для конечностей, но и, в то же время, используется понимание; того, что в нем ничего не делается без мудрости и причины». Ссылаясь на эмоциональные интерпретации в греческом танце, Ксенофон говорит: «Ничто из организма не должно действовать вхолостую; шея, конечности и руки должны быть использованы». Когда Деметрий был свидетелем какого-то танцевального действия без музыкального сопровождения, которое представляло один из старых мифов про богов, он воскликнул: «Я не только вижу все, что ты делаешь, но даже слышу это тоже; кажется от твоих рук, которые говорят со мной!»

Fifty-three

--54--[]

Classic Perfection of Repose .. 54

Classic perfection of repose, with one limb bearing the body's weight while the other, with the knee flexed, preserves balance, is one of the Greek dancer's earliest achievements.

Классическое совершенство покоя, с одной ногой, несущей вес тела, и другой, с согнутым коленом, сохраняющим баланс, является одним из самых ранних достижений греческих танцоров.

--55=

Our Debt to Classic Sculpture

Dimly, perhaps, but still plainly enough to convince us of their truth, all these testimonies are corroborated in what is preserved to us of the sculpture

of that period. We who are earnest in our efforts to replace dancing upon its ancient foundation of truth and beauty should therefore give constant study to the sculptures which so faithfully portray it.

Не окончательно, возможно, но все же достаточно, чтобы убедить нас в своей истине, все эти предположения подтверждаются в том, что сохранилось нам из скульптуры того периода. Мы искренне, в наших усилиях по переложении танцев на древнее основание истины и красоты, должны вести постоянное исследование скульптур, которые так верно изображают это.

A modern close student of the subject - John Warrack - has well written: "It would be difficult to overestimate the value of dancing of so highly intellectualized a type in educating a nation in the elements of sculpture. The dancer had to reproduce, with little if any external aid, the whole range of human thought and feeling in terms of bodily gesture and movement, and his art was closely followed and criticized by a crowd of keenly discriminating spectators, who condemned any departure from the severest artistic seemliness and restraint. His physical conformation, his fairness of proportion and his condition had to come up to the most exacting standards.

Современный почти исследователь субъекта - Джон Уарре - хорошо написал: «Было бы трудно переоценить важность танцев настолько интеллектуализированного типа в обучении нации на элементах скульптуры. Танцору пришлось воспроизводить, с небольшим количеством внешней помощи, весь спектр человеческой мысли и чувств, с точки зрения жеста и движения тела и его представления, и его искусство сильно преследовалось и подвергалось острой критике толпы различных зрителей, которые осуждали любой уход от самых суровых художественных требований пристойности и сдержанности. Его физической форме, его чистоте пропорции и его состоянию пришлось прийти к наиболее требовательным стандартам.

The art of rhythmic balance and that perfect co-operation of the muscles which results in graceful and harmonious movements had to be studied and acquired under masters versed in the Greek tradition. And all this beauty of form and movement was to be, not an end in itself, but a medium through which an intellectual and poetic appreciation of Greek legend was to find expression."

Искусство ритмического баланса и такое идеальное сотрудничество мышц, что приводит к изящным и гармоничным движениям, должно быть изучено и приобретено у мастеров, что разбираются в греческой традиции. И вся эта красота формы и движения должна была быть, не как цель сама по себе, но как среда, через которую интеллектуальная и поэтическая оценка греческой легенды могла бы найти выражение».

Fifty-five

-56=-[]

A Charming Unstudied Attitude .. 56

A most charming unstudied attitude enhanced by the simple drapery effect. The figure is an early Roman copy of a classic Greek original, from the Giustiniani Collection.

Самое очаровательная непринужденная позиция усиливается простым эффектом драпировки. Фигура - ранняя римская копия классического греческого оригинала из коллекции Джостиниани.

-57=-

Our Debt to Classic Sculpture

Nothing tangible which now exists upon the face of the earth except the sculpture of the age of Myron, Phidias and Polyclitus can interpret for us the passionate and exalted sense of the beauty of form which was the heart of the life of the ancient Greeks. It is a beauty realized by no other people, before or since. It "has an immortal virtue, a flame-like efficacy for the spirit, which cold erudition cannot supply"; and if that flame be but once kindled it is inevitable that we should be led straight back to those who knew what they sought.

Нет ничего более существенного из того, что сейчас существует на поверхности Земли, кроме как скульптуры эпохи Мирона, Фидия и Поликлития, что также может интерпретироваться для нас страстным и возвышенным чувством красоты формы, которая была сердцем жизни древних греков. Это была та же красота, что и реализуемая другими людьми, до или после них. Она «имеет бессмертную добродетель, подобно пламени сила духа, которую холодная эрудиция не может

обеспечить»; и если это пламя, то когда оно разожжено, оно неизбежно, поэтому мы должны вернуться к тем, кто знал, к чему они стремились.

They sought and found tranquillity, without which there is no beauty ; and, learning to feel it, they were able to reproduce it in marble - an inheritance for us, who feel tranquillity so slightly and so sorely need its inspiration! So we know that man once, in one country and one period, was confident, undismayed, always equal to his task. "Even in the scenes of combat so frequent on pediment or frieze, he gives or receives the death-wound with the same gallant grace, neither arrogant in victory nor dishonest by defeat."

Они искали и нашли то спокойствие, без которого нет красоты; и научившись чувствовать это, они смогли воспроизвести его в мраморе - это важное наследство для нас, кто чувствует спокойствие так легко и так катастрофически нуждается в его вдохновении! Таким образом, мы знаем, что человек когда-то, в той одной стране и в тот один период, был уверен, и без сомнения всегда равен своей задаче. «Даже в столь частых на фронтоне или на фризе сценах боя, он наносит или получает смертельную рану с той галантной грацией, ни высокомерной при победе, ни позорной при поражением.»

Although these priceless sculptures are not accessible to the average student, photographs of them are widely distributed. These indicate at once "how tranquil and unoppressed by their burden are the Caryatids of the Erechtheum, those serene maidens who bear on their heads the solid marble entablature!" Warrack is writing here, and what he writes is food for thought for every dancer: "The perfection of repose which characterizes most of the free single-figure statues which have come down to us is even more striking. Хотя эти бесценные скульптуры физически не доступны для обычного исследователя, фотографии их широко распространены. Они сразу указывают на то, «насколько спокойны и не подавлены своим бременем Кариатиды Эрехтеума, те безмятежные девы, которые несут на головах монолитную мраморную антаблементацию!» [система горизонтального перекрытия, опирающегося на колонну, пилон, стену]. Уоррак пишет об этом, и то, что он пишет, является пищей для размышлений для каждого танцора: "Совершенство покоя, которое характеризует большинство свободных однофигурных статуй, дошедших до нас, ещё более поразительно.

Fifty-seven

-58-[]

058. Bearing the Bowl of Wine .. 58

Bearing the bowl of wine - attitude, countenance, position of the other hand and arm, all express the spirit that goes with the conception of the vintage.

Поднимая чашу вина - осанка, выражение лица, положение одной и другой руки, все выражают дух, который идет с представлением обильного урожая.

-59=-

Our Debt to Classic Sculpture

We may almost reduce its secret to a formula. Unlike modern work, where, especially among northern races, the weight is apt to be borne by both feet, thus suggesting a disturbance of balance, if not actual motion, the Greek figure is supported by one only, while the other limb is relaxed, and the foot merely rests on the ground to secure stability.* One hip thus drops lower than the other, and this is balanced by an opposite inclination of the line of the two shoulders. If the right hip is up, the right shoulder is down; if the left hip rises, the left shoulder falls. As a natural sequel, the line of the knees follows that of the hips, while the ankles tend to revert to the line of the shoulders."

Мы по сути можем свести их секрет к формуле. В отличие от современных работ, где, особенно среди северных рас, вес относится на обе ноги, что предполагает нарушение баланса, если нет фактического движения, то греческая фигура поддерживается только одной ногой, в то время как другая конечность расслаблена, и нога просто лежит на земле для обеспечения устойчивости.* Одно бедро, таким образом, падает ниже, чем другое, и это сбалансировано противоположным наклоном линии двух плеч. Если правое бедро идет вверх, правое плечо снижается; если левое бедро поднимается, левое плечо падает. В качестве естественного продолжения линия колен следует за линией бедер, в то время как лодыжки имеют тенденцию возвращаться к линии плеч.»

Without due recognition of these principles no dancer can express tranquillity in beauty. Having mastered them, she, or he, will naturally co-ordinate the relations of the lines of the shoulders, the hips, the knees, and the ankles respectively as to their backward or forward inclination in a horizontal plane. Analyses of this sort will lead the dancer far towards the appreciation of the subtilities of Greek balance, acquired in practice of the dance and recorded in sculpture.

Без должного признания этих принципов танцор не может выразить спокойствие в красоте. Освоив их, она, или он, естественно, будет координировать отношения линий плеч, бедер, коленей и лодыжек соответственно, относительно их наклона назад или вперед в горизонтальной плоскости. Анализ такого рода вплотную подведет танцора к пониманию тонкости восприятия греческого баланса, приобретенного на практике танца и зафиксированного в скульптуре.

* It will be observed that throughout the text of these essays dealing with the fundamentals of the art which she teaches as well as practices, the author exercises a restraint quite out of the ordinary. Here, for example, she chooses to quote an art critic on a principle of technique which is demonstrated in the work of her youngest pupils trained in the New York City Temple of her school, or in its sylvan summer annex, "Wood Nymphs." It may interest the reader, by way of illustration, to compare the Caryatid reproduced for the frontispiece of this section with the figure of the young pupil in the plate next following. - Ed.

* Следует отметить, что на протяжении всего текста этих эссе, посвященных основам искусства, которому она учит, а также на практике, автор проявляет сдержанность из ряда вон выходящую. Здесь, например, она выбирает цитату искусствоведа по принципу техники, которая демонстрируется в работе ее самыми младшими учениками, прошедшими обучение в Нью-Йоркском Храме ее школы, или в её летнем лагере «Дриады [лесные нимфы]». Это может заинтересовать читателя, в качестве иллюстрации, сравнить Кариатид, воспроизведенный для фронтисписа этого раздела, с фигурой юной ученицы на следующей за ним пластине. - Ред.

Fifty-nine

-60-[]

060. Hygienic Raising of the Chest .. 60

Гигиеническое поднятие груди 60

The undraped torso of every dancer who is faithful to the classic model exhibits this hygienic raising of the chest which reduces the abdomen by sustaining the internal organs in their proper position.

Непокрытое туловище всякого танцора, кто близок к классической модели, что демонстрирует это гигиеническое поднятие грудной клетки, которое уменьшает живот и поддерживает внутренние органы в их надлежащем положении.

-61=-97\198

Our Debt to Classic Sculpture

Among the sculptures, of which replicas and photographs are accessible to everybody and which are useful for the constant study of dancers, are: Venus of Melos (Louvre) ; Antinous (Vatican, Rome) ; Dance of Nymphs in a Grotto of Pan (British Museum, from Athens) ; Marble Relief of a Dancer (Kgl. Museum, Berlin) ; Orpheus, Eurydice, and Hermes (Naples); Phigaleian Frieze or Greeks and Amazons (British Museum) ; Victory Binding Sandal (Acropolis Museum, Athens).

Среди скульптур, реплики и фотографии которых доступны каждому, и которые полезны для постоянного изучения танцорами, следующие: Венера Мелосская (Лувр); Антиной (Ватикан, Рим); Танец нимф в гроте Пана (Британский музей, Афины); Мраморный рельеф танцовщицы (Королевский музей, Берлин); Орфей, Эвридика и Гермес (Неаполь); Фигалийский фриз или «Греки и амазонки» (Британский музей); Сандалии победителя (Музей Акрополя, Афины).

At this point it seems desirable to define a boundary beyond which our study of classic Greek sculpture ceases to be useful in aiding us to restore the spirit of dancing of that period. As we do not rely for our achievement upon any system of mechanical technique, the real value of the influence exerted by these sculptures ends where it has succeeded in transporting us, in our minds and emotions, back to Arcady. When we can mentally visualize Greece in her Golden Age, and have entered into the spirit which made the Arcadians what they were, then we can go on and freely express ourselves as they did ;

and, upon that foundation, proceed to adapt and originate in accordance with our native gifts and the added impulses belonging to our own age.

Здесь представляется желательным определить границу, за которой наше изучение классической греческой скульптуры перестает быть полезным для восстановления духа танца того периода. Поскольку в своих достижениях мы не полагаемся на какую-либо систему механической техники, реальная ценность влияния, оказываемого этими скульптурами, заканчивается там, где им удалось перенести нас, в наших умах и эмоциях, обратно в Аркадию. Когда мы можем мысленно представить себе Грецию в ее Золотом веке и войти в дух, который сделал аркадцев такими, какими они были, тогда мы можем продолжать и свободно выражать себя как они; и на этом основании приступить к адаптации и возрождению в соответствии с нашими природными дарами и дополнительными импульсами, принадлежащими нашему собственному веку.

Our first object is to recreate and reinhabit Arcady, because we need a definite ideal that satisfies our aesthetic sense. Where has there existed another such ideal? Nowhere in the Orient in any period, for the reason that the Oriental mind and ours are at opposite poles. Our sagas of the West do not reveal anything of the kind, for in their heroes and heroines the essential quality of serenity was wholly absent. Our fairy lore deals with the supernatural, the fantastic, and therefore helps us not at all. Only Arcady and the Arcadians supply what we lack, and their sculpture marks the only sure road leading back to them.

Наша первая цель - воссоздать и заново заселить Аркадию, потому что нам нужен определенный идеал, удовлетворяющий наше эстетическое чувство. Где существовал еще такой идеал? Нигде на Востоке в какой-либо период, по той причине, что восточный ум и наш находятся на противоположных полюсах. Наши саги о Западе ничего подобного не раскрывают, так как в их героях и героинях полностью отсутствовало необходимое качество безмятежности. Наши сказочные знания имеют дело со сверхъестественным, фантастическим и, следовательно, совершенно нам не помогают. Только Аркадия и аркадийцы восполняют то, чего нам не хватает, и их скульптура отмечает единственную верную дорогу, ведущую к ним.

-62=-[]

062. Votive Incense .. 62

Ритуальные благовония 62

Votive incense, as from a novice to the Priestess of the Temple - an attitude of graceful humility combined with pride in serving.

Исполненный по обету фимиам, благовоние от послушницы Жрице Храма - позиция изящного смирения в сочетании с гордостью за служение.

-63=-101\198

Our Debt to Classic Sculpture

It is well known that others have been before us in this conclusion. It is equally apparent that something is lacking in what they have built upon that substructure. Upon analysis it appears that they have seized upon the essential elements, but that instead of assimilating and adapting them in a way consistent with practical as well as aesthetic usefulness in our modern world, they adhere rigidly to the unanimated fixed forms of a dead civilization.

Как известно, к этому выводу мы пришли ранее. Столь же очевидно, что чего-то не хватает в том, что некоторые построили на этой субструктуре. После анализа выясняется, что они ухватились за основные [внешние] элементы, и вместо того, чтобы ассимилировать и адаптировать их в соответствии с практической, а также с эстетической полезностью в нашем современном мире, они жестко придерживаются неодушевленных фиксированных форм мертвой цивилизации.

For example, one very conscientious student of classic Greek sculpture and its literature confesses her inability to do satisfactory work amid the material distractions of the bustling New World; but place her feet on the modern soil (for soil remains no more old than does the air) of ancient Greece and her inspiration soars. To be able daily to contemplate the ruins of the Parthenon is to find that inspiration daily renewed. She feels herself to be, in fact, one of those favored dancers who was patronized by Aspasia, whose movements were imitated by the thoughtful Socrates for the good of his health, and who,

perhaps, danced as a model for the great Phidias. She is not of this age at all. She belongs to the past, in which she dwells as a shadow and whose spirit she has not the power to restore as a living thing for the benefit of the multitudes who are able to dwell only in the present.

Например, одна очень добросовестная ученица, изучающая классическую греческую скульптуру и литературу по ней, признаётся в неспособности выполнять удовлетворительную работу на фоне материальных отвлечений суетного Нового Света; но поставьте ее ноги на современную почву (ибо почва остается не более старой, чем воздух) древней Греции, и ее вдохновение взлетает. Ежедневно созерцать руины Парфенона - значит ежедневно находить новое вдохновение. Она чувствует себя, по сути, одной из тех благородных танцовщиц, которым покровительствовала Аспасия, движениям которой подражал вдумчивый Сократ во благо его здоровья, и которая, возможно, танцевала как образец для изображений великого Фидия. Она тогда совсем уже не своего возраста. Она принадлежит прошлому, в котором она обитает как тень, и чей дух она не в силах восстановить как живое существо, на благо множества людей, которые могут жить только в настоящем.

Sixty-three

--64--[]

064. Sudden Realization of Calamity .. 64

Внезапное осознание бедствия 64

A sudden realization of calamity does not always, as in the case of grief, have a crushing effect upon the body - as this living semblance to sculpture indicates in its upward and backward thrust of torso, arms and head.

Внезапное осознание бедствия не всегда, как в случае горя, оказывает сокрушительное воздействие на тело - также как данное живое подобие скульптуры указывает на то, что она движется вверх и назад туловищем, руками и головой.

--65--

Our Debt to Classic Sculpture

Another fixes her attention upon a sculptured joint or swelling muscle and extracts therefrom a new Principle in which is centered the secret of the True Art of Dancing as revealed by herself! "The secret consists in a condition of the muscles totally different from any realized by athletes since the time of the Greeks, a condition of Tension, which transforms dead weight into a living force, and which made the Greek as different from the modern human being as a stretched rubber band differs from a slack one.

Другая фиксирует свое внимание на скульптурном суставе или рельефной мышце и извлекает из них новый Принцип, в котором сосредоточен секрет Истинного Искусства Танца, раскрытый ею самой! "Секрет заключается в состоянии мышц, полностью отличном от того, которое осознают спортсмены со времен греков, состоянии Напряжения, которое превращает мертвый вес в живую силу, и которое отличает грека от современного человека, как растянутая резиновая лента, отличается от натянутой слабо.

Ah, "tension," that long lost secret, which our modern athletes know nothing about! Yet you can't pick up a pin from the floor without muscular tension. Did you ever observe on the "gridiron" a Yale "Centre Rush" "set" himself to withstand the enemy's catapulting onslaught? That is muscular tension pure and simple.

Ах, «напряжение», - это тот давно потерянный секрет, о котором наши современные спортсмены ничего не знают! А ведь вы не сможете даже булавку поднять с пола без мышечного напряжения. Вы когда-нибудь наблюдали на «футбольном поле» йельский «Центр Раш», который «настроил» себя так, чтобы противостоять катапультирующему натиску противника? Это было мускульное напряжение в чистом виде, чистое и простое.

And two modern sciences - Anthropology and Archaeology - have long since disproved the sentimental theory that, except in manners and customs, the man of twenty-five, or even fifty, centuries ago differed from the man of to-day. The advantage, if any, is in favor of the Twentieth Century man. It should be sufficient to remind the reader that the distance covered by the classic Marathon runner - who, on delivering his message, dropped dead from exhaustion - is recorded, and that quite a number of our own modern "Marathon racers" have exceeded it without suffering any ill consequences.

И две современные науки - антропология и археология - уже давно опровергли сентиментальную теорию, что, за исключением манер и обычаев, человек двадцати пяти, а то и пятидесяти веков тому назад, отличался от человека сегодняшнего. Преимущество, если такое отличие имеется, то в пользу человека двадцатого века. Этого должно быть достаточно, чтобы напомнить читателю, что дистанция, пройденная классическим марафонцем, который, - доставив свое послание, упал замертво от истощения - зафиксировано, и целый ряд наших современных «марафонцев» превзошли его, не понеся при этом никаких пагубных последствий.

Sixty-five

-66-

Our Debt to Classic Sculpture

It is characteristic for novices in art to be over-enthusiastic and to misconstrue the meagre records of times long past. Not long ago one ingenuous dancer secured wide publicity of her "discovery" that the secret of graceful and intelligent physical expression had been revealed to her in familiar has relief effigies on ancient Egyptian coins and mummy cases - those grotesque profiles of hatchet faces and bodies all angles and sharp elbows.

Новичкам в искусстве свойственно быть чрезмерным увлеченными и неверно истолковывать скудные записи давно минувших времен. Не так давно одна наивная танцовщица сделала широкую огласку своего «открытия», что секрет изящного и интеллигентного физического выражения был найден ею на всем известных рельефных изображениях на древнеегипетских монетах и саркофагах для мумий - на этих гротескных профилях лиц и тел с резкими углами и острыми локтями.

All one had to do in order to become the regenerator of dancing was faithfully to copy the lines and angles of those Egyptian effigies - which exhibited the old Egyptians as they really were, going about their business affairs and ceremonies! It is sufficient to mention the established historical fact that it was forbidden by the all-powerful priests under those dynasties to portray the human face or figure; all their painters and sculptors were

permitted to do was to indicate them in profile with the stiff conventionality with which archaeology has made us familiar.

Все, что нужно было сделать, чтобы возродить танец, - это точно скопировать линии и углы тех египетских чучел, которые изображали старых египтян такими, какими они были на самом деле, занимаясь своими делами и церемониями! Однако, достаточно упомянуть установленный исторический факт, что всемогущие жрецы при тех династиях запрещали изображать человеческое лицо или фигуру; - всё, что художникам и скульпторам разрешалось, - это показывать предводителей в профиль с жесткой условностью, с чем нас и познакомила археология.

It is for us to avoid misconceptions of that kind. Doubtless they are made and promulgated in good faith, but ignorance is hardly the proper preparation for anyone who assumes the functions of a teacher. There is nothing mysterious or enigmatic about classic Greek sculpture. It speaks for itself, and its last word, after ideal beauty, is Truth.

Мы должны избегать таких заблуждений. Несомненно, они создаются и распространяются по наивности, но невежество вряд ли является надлежащей основой для того, кто берет на себя функции учителя. В классической греческой скульптуре нет ничего таинственного или загадочного. Она говорит сама за себя, и её последнее слово после идеальной красоты - Истина.

Sixty-six

* * *

-67-

MUSIC: TWIN SISTER OF
THE DANCE, SHARING ON
EQUAL TERMS CREATION
AND INTERPRETATION

MUSIC: TWIN SISTER OF THE DANCE, SHARING ON EQUAL
TERMS CREATION AND INTERPRETATION

МУЗЫКА: СЕСТРА БЛИЗНЕЦ ТАНЦА, РАЗДЕЛЕНИЯ НА РАВНЫХ УСЛОВИЯХ СОЗДАНИЯ И ИНТЕРПРЕТАЦИИ

-68=-[]

068. A Child's Spontaneous Interpretation .. 68

Спонтанная интерпретация ребенка 68

A child dancer's spontaneous interpretation of music whose Spring-like character produces the reaction indicated-of being gently and lightly wafted along upon a breeze.

Спонтанная юной танцовщицей интерпретация музыки, чей весенний характер вызывает указанную реакцию - нежное и легкое движение на ветру.

-69=-109\198

IV. Music : Twin Sister of the Dance

IV

Music: Twin Sister of the Dance

WITH respect to our restoration and modern development of the classic Greek dance, the case of music is very different from that of sculpture. It is different from any other viewpoint. The complete and symmetrical structure of the science and art of music which we in these times possess is a modern creation, compared with which the music of even the most enlightened peoples in the Fifth Century B. C. was like a charming little embowered Temple of Artemis placed beside the Cathedral of St. Marks in Venice. Yet the music of the ancient Greeks, ingenuous and undeveloped though it was, held fundamental truth and beauty that made of it the worthy twin sister of their dance.

Что касается нашего восстановления и современного развития классического греческого танца, случай музыки сильно отличается от скульптуры. Он отличается с любой другой точки зрения. Полная и симметричная структура науки и искусства музыки, которой мы обладаем в эти времена, - это современное творение, по сравнению с которым музыка даже самых просвещенных народов в V веке Б.С. до нашей эры была похожа на очаровательный маленький ободранный

Храм Артемиды, расположенный рядом с собором Св. Марка в Венеции. И все же музыка древних греков, изобретательная и неразвитая, хотя она и была такой, содержала фундаментальную истину и красоту, что сделало ее достойной сестрой-близнецом их танца.

The development of poetry and oratory was on a par with that of sculpture, and from music those arts borrowed their perfect and varied rhythms, their effective cadences and their exalted mental images. Much of their poetry is preserved to us, and from it we learn how exquisite was their sense of rhythm. Their dancing and their acting - their lyrical and dramatic representations - were combined in a single art, both designated by one Greek word. The dancer, without the aid of words, was expected to utilize all his powers of physical expression, all his mimetic ability, in portrayals from the epics and legends of his time ; and often without the support of music in any form.

Развитие поэзии и ораторского искусства происходило наравне со скульптурой, и из музыки эти искусства заимствовали свои совершенные и разнообразные ритмы, свои эффектные каденции и свои возвышенные ментальные образы. Для нас сохранилась большая часть их поэзии, и из нее мы узнаем, насколько изысканным было их чувство ритма. Их танцы и актерское мастерство - их лирические и драматические представления - сочетались в едином искусстве, и оба представления обозначались одним греческим словом. Танцор, без помощи слов, как ожидалось, использовал все свои силы физического выражения, все свои мимические способности, в изображениях из былин и легенд своего времени; и часто без поддержки музыки в любой форме.

Sixty-nine

-70=-[]

070. Depicting the Arrow's Flight .. 70

Изображая полет стрелы 70

Depicting the idea of the arrow's flight - in the dance a quick movement of the foot indicates the release of the bowstring; sharp, quick, decisive action. Изображение идеи полета стрелы - в танце быстрое движение ноги указывает на выпуск тетивы; острое, быстрое, решительное действие.

-71=-111\198

Music: Twin Sister of the Dance

Music did not then, nor does it even now, possess any value as a medium for the expression of concrete ideas or images associated with nature or with the activities of human life. The naive notion is long since exploded that music is capable of definitely depicting the beauties of a summer sunrise or the horrors of a battlefield. That old fallacy was due to a misconception of the nature of the mental stimulus provided by manifestations of an art whose direct appeal is to the emotions only - and to the suggestion contained in the absurd statements formerly printed in concert programmes that such a number described a sunrise and such another number the battle of Austerlitz. Reading the programme, and while under the emotional influences of the music, no room was left for doubt!

Музыка тогда и сейчас не имела никакой ценности как носитель для выражения конкретных идей или образов, связанных с природой или с деятельностью человеческой жизни. Давно взорвалось наивное представление о том, что музыка способна определенно точно изображать красоты летнего восхода солнца или ужасы поля битвы. Эта старая ошибка была обусловлена неправильным представлением о природе умственного стимула, создаваемого проявлениями искусства, прямая привлекательность которого заключается только в эмоциях - и предположением, содержащимся в абсурдных утверждениях, ранее напечатанных в концертных программах, которые описывали какой номер обозначал восход солнца и какое другой номер битву при Аустерлице. Читая программу, и находясь под эмоциональным влиянием музыки, у зрителя не оставалось места для сомнений!

But music does, always has and always will, more than any other single influence, perform the invaluable service of obliterating consciousness of self. The sum total of all the other inhibitions that stand in the way of truthful and convincing expression of mind or emotion do not equal the handicap of dominant self-consciousness. It turns the mind inward upon itself, upon the body, the hands, the feet, the dress, evoking vanity or paralyzing with doubts and trepidations; the free mind that had the universe for its field of

contemplation, and was capable of solving every finite problem, is enslaved to its unimportant envelope and can express nothing but inefficiency.

Но музыка делает, всегда имеет и всегда будет, больше, чем любое другое единичное влияние, и выполняет неоценимую службу стирания сознания себя. Сумма всех других препятствий, которые стоят на пути правдивого и убедительного выражения ума или эмоций, не равна недостатку доминирующего самосознания. Он поворачивает ум внутрь себя, на свое тело, руки, ноги, платье, вызывая тщеславие или парализуя волю сомнениями и трепетаниями; свободный разум, который имеет Вселенную для своего поля созерцания, и был способен решить каждую конечную проблему, находится в рабстве своей малозначительной оболочки и не может выразить ничего, кроме неэффективности.

8eventy-one

-72=-[]

072. Children Facile in Forming Impromptu Ensembles .. 72

Дети легко формируют импровизированные ансамбли 72

Showing the facility with which children form impromptu ensembles, as when music calls for a combination of individual interpretations.

Показ связей, с помощью которых дети образуют импровизированные ансамбли, как когда музыка требует общего сочетания индивидуальных интерпретаций.

-73=-

Music: Twin Sister of the Dance

Good music almost instantly sets the mind free through its powerful action upon the emotions which belong to the sub-consciousness, the naked, potent ego constituting the real man or woman. Having accomplished this first essential, it marvellously stimulates the faculty of imagination. The mind leaps toward its ideal and its processes are clarified and quickened. Even the simple melodies played upon the primitive flute and the reed pipes of the Arcadians possessed these powers, for those melodies always contained rhythm and form; and it is rhythm and form more than harmony and color

which, from the beginning, has bound music, poetry and dancing together in a union that is indissoluble.

Хорошая музыка почти мгновенно освобождает разум через его мощное действие на эмоции, которые принадлежат подсознанию, голому, сильному эго, составляющему настоящего мужчину или женщину. Совершив это первое существенное, она чудесно стимулирует способность воображения. Разум приближается к своему идеалу, и его процессы проявляются и ускоряются. Даже простые мелодии, сыгранные на примитивной флейте и тростниковых трубах аркадцев, обладали этими силами, ибо те мелодии всегда содержали ритм и форму; и это больше ритм и форма, чем гармония и цвет, который с самого начала связывал музыку, поэзию и танцы в неразрывном союзе.

For these reasons we should avail ourselves of every opportunity to listen to good music. We possess it in a volume so vast, with such enormous advantages of interpretation upon our perfected instruments and by the symphony orchestra, supplemented by widely distributed mechanical interpretations accessible to everybody, that music literally is almost as free as the air we breathe.

По этим причинам мы должны воспользоваться любой возможностью слушать хорошую музыку. Мы обладаем ею в таком огромном объеме, с такими огромными преимуществами интерпретации на наших усовершенствованных инструментах и симфоническим оркестром, дополненным широко распространенными механическими интерпретациями, доступными каждому, что музыка буквально так же свободна как воздух, которым мы дышим.

Seventy-three

-74=-[]

074. Classic Movements Interpreting Modern Music .. 74

Интерпретация современной музыки классическими движениями 74

Drigo's Serenade - showing how modern music of this character inspires the creation of dance movements and figures adapted from the purest Greek models. The beginning of the interpretation is shown in the small plate.

Серенада Дриго - показ того, как современная музыка такого характера вдохновляет на создание танцевальных движений и фигур, адаптированных из чистейших греческих моделей. Начало интерпретации показано на маленькой пластине.

-75-

Music: Twin Sister of the Dance

Good music declares itself, not only in its wholesome appeal to the emotions but in the constructive mental stimulus it provides. Tempted by the very perfections of the modern orchestra, certain composers with the noblest creations standing to their credit have exhibited decadent tendencies which have unfortunately become fashionable with the dillitante.

Хорошая музыка заявляет о себе не только в своей благотворной привлекательности к эмоциям, но и в конструктивном умственном стимулировании, которое она обеспечивает. Искушенные самыми совершенствами современного оркестра, некоторые композиторы с благороднейшими творениями, стоящими в их заслугу, проявили упаднические тенденции, которые, к сожалению, стали модными с диллитантизмом.

In striving for new color combinations and startling effects they have sacrificed rhythm, the very quality necessary to keep music sane and truly beautiful. The result is confusion to the senses and debilitating to the mind. It was the philosopher Nietzsche's discovery of this crime against music which influenced him to recant much of his yearslong public praise of Wagner - after a single evening spent under the spell of the exquisite and varied rhythms of Bizet. Latterly Wagner had paralyzed his reasoning faculties ; he declared that Bizet's rhythms and pure melodies instantly resuscitated his constructive powers.

Стремясь к новым цветовым сочетаниям и потрясающим эффектам, они жертвуют ритмом, тем самым качеством, которое необходимо для поддержания музыки вменяемой и по-настоящему красивой. Результат - смятение чувств и изнурение ума. Именно открытие философом Ницше этого преступления против музыки, заставило его отречься от многих своих ежегодных публичных похвал Вагнеру - после всего одного вечера, проведенного под заклинанием изысканных и

разнообразных ритмов Бизе. В последнее время Вагнер пересмотрел свои суждения; он заявил, что ритмы и чистые мелодии Бизе тотчас реанимировали его конструктивные силы.

In our modern adaptation of the ancient Greek ideal in dancing, music supplies us with never-failing sources of inspiration. It opens our natures to perception of the beautiful, enriches our faculty of imagery, compels movements of grace and meaning, molds our bodies into expressions of its own forms of beauty upon which our chastened conscious minds play with all the virtuosity we can command.

В нашей современной адаптации древнегреческого идеала в танцах, музыка снабжает нас никогда не сбивающимися источниками вдохновения. Она открывает нашу природу для восприятия прекрасного, обогащает нашу способность к образности, наполняет движения изяществом и смыслом, формует наши тела в выражении своих собственных форм красоты, на которых наши целомудренные сознательные умы играют со всей виртуозностью, которой мы можем управлять.

Seventy-five

-76=-[]

076. Reacting to a Single Chord of Music .. 76

Реагирование на отдельный аккорд музыки 76

Children in spontaneous reaction to the influence of a single chord of music, yet instinctively fusing their interpretations into a harmonious whole.

Дети в спонтанной реакции на влияние одного аккорда музыки, но инстинктивно сливающие свои интерпретации в гармоничное целое.

-77=-

Music: Twin Sister of the Dance

By way of fair exchange, consider what we give to music. The greatest composers have turned to the conventional, artificial ballet for themes and inspiration. There exists a large volume of music thus conceived, and through it all you seem to see pirouettes on painfully pointed toes, rigidly

corseted waists and meaningless mechanical smiles. The music created under the influence of our dancing, the volume of which is steadily increasing, reveals no such ugly skeletons; it is as graceful and charming and spontaneous as are the gracious qualities of Nature herself.

В порядке честного обмена рассмотрим, что мы даем музыке. Величайшие композиторы обратились к обычному, искусственному балету за темами и вдохновением. Существует большой объем задуманной таким образом музыки, и через это все вы, кажется, видите пируэты на болезненно заостренных пальцах ног, жестко корсетированные талии и бессмысленные механические улыбки. Музыка, созданная под влиянием наших танцев, объем которой неуклонно увеличивается, не обнаруживает таких уродливых скелетов; она так же изящна, обаятельна и спонтанна, как и милостивые качества самой Природы.

Right here it seems well to point out, in its relation to classic dancing, a discovery about music which we have applied with the happiest results - results which are fundamental in their value, and which the minutiae of an arbitrary and rigid technique are powerless to produce.

Прямо здесь, кажется, хорошо указывает, по отношению к классическому танцу, открытие о музыке, которое мы применили с самыми счастливыми результатами - результатами, которые являются фундаментальными в их ценности, и которые даже самые маленькие детали этой деспотической и жесткой техники бессильны производить.

Reverting to the extraordinary power of good music in freeing and developing the subconsciousness, we wish now to go a step farther and declare that in its influence upon physical expression the unimpeded operation of the subconsciousness will produce instinctive postures, gestures and naturally graceful movements which not only clearly and adequately express the mood and embody the mental image but more than equal the effects of the highest art based upon a mechanical technique.

Возвращаясь к необычайной силе хорошей музыки в освобождении и развитии подсознания, мы хотим сейчас пойти еще дальше и заявить, что в своем влиянии на физическое выражение беспрепятственная работа подсознания будет производить инстинктивные позы, жесты и естественным образом изящные движения, которые не только ясно и адекватно выражают настроение и воплощают ментальный образ, но и

более чем равны эффектам высшего искусства, основанного на механической технике.

It is obvious that this must be so, for the reason that the eurythmics of the ancient Greeks were developed by just this means. Their natures were open not alone to the influence of music but to every element of beauty entering into their lives. All these elements united to lend beauty to their bodies and their minds. Eurythmics became the technical basis of their art of dancing, but the source was the beautiful in nature and not the mechanics, the mathematics, of a technical art.

Очевидно, что это должно быть так, по той причине, что эвритмика древних греков разрабатывалась именно такими средствами. Их природа была открыта не только влиянию музыки, но и каждому элементу красоты, входящему в их жизнь. Все эти элементы объединились, чтобы придать красоту своим телам и их умам. Эвритмика стала технической основой их искусства танцев, но источником было прекрасное в природе, а не механика, математика, или техническое искусство.

Seventy-seven

==78=-[]

078. Reacting to a Pizzacato Movement .. 78

Реакция на движение пиццакато 78

Impromptu crisp, dainty, capricious reaction of a very young dancer to a pizzacato movement of the orchestra - hardly to be improved by repeated practise.

Импровизированная хрустящая, смутная, капризная реакция совсем юной танцовщицы на пиццакато движение оркестра - едва ли может быть улучшена повторяющейся муштрой.

==79=-

Music: Twin Sister of the Dance

We ourselves do not rely wholly upon music for the purpose indicated. Serene contemplation of a charming landscape, of white clouds floating

under a turquoise sky, of flowers, of trees, of shady groves beside rippling streams, the same as with the Arcadians, will obliterate consciousness of self and liberate the real understanding and creative ego. It is simply that music is the most complete, most accessible single influence of this sort of which we have any knowledge - besides the constant usefulness of its definite rhythms and image-producing character.

Мы сами не полагаемся полностью на музыку для указанной цели. Безмятежное созерцание очаровательного пейзажа, белых облаков, плавающих под бирюзовым небом, цветов, деревьев, тенистых рощ рядом с струящими ручьями, как у аркадян, уничтожит сознание себя и освободит настоящее понимание и творческое эго. Эта простая музыка - самое полное, самое доступное единичное влияние такого рода, о котором мы знаем - помимо постоянной полезности его определенных ритмов и символа, создающего характерный образ.

The most distinguished and successful modern attempt to combine these principles with technical training of mind and body is represented in the Eurythmics of Jaques-Dalcroze. We must admire and esteem the achievements of this great genius among educators, even if we do not agree that his methods with respect to dancing are an improvement upon our own, for his system is applied most happily to education in a larger field. Primarily, Jaques-Dalcroze is a musician and composer. He is a teacher by grace of his discovery that physical action marked and governed by the rhythms of music stimulated a deeper mental grasp of various subjects than could be gained in the usual ways.

Наиболее выдающаяся и успешная современная попытка совместить эти принципы с технической подготовкой ума и тела представлена в эвритмике Жакеса-Далькроза. Мы должны восхищаться и ценить достижения этого великого гения среди педагогов, даже если мы не согласны с тем, что его методы в отношении танцев являются улучшением наших собственных, потому что его система наиболее счастливо применяется к образованию в большей области. В первую очередь Жак-Далькроз - музыкант и композитор. Он - учитель по милости своего открытия, что физическое действие, отмеченное и управляемое ритмами музыки, стимулировало более глубокое умственное восприятие различных предметов, чем можно было бы получить обычными способами.

Seventy-nine

-80-[]

080. Beauty of Line in Bacchante Figures .. 80

Красота линии в фигурах Вакханок 80

Both of these Bacchante figures exhibit original interpretations in which beauty of line is sustained in connection with appropriate gestures and facial expression.

Обе эти фигуры Вакханок представляют оригинальные интерпретации, в которых красота линии поддерживается в связи с соответствующими жестами и выражением лица.

-81-\198

Music: Twin Sister of the Dance

Of his philosophy

Professor M. E. Sadler, of the University of Leeds, writes :

"The system of exercises known as Rhythmic gymnastics is based upon two ideas, (1) time is shown by movements of the arms, (2) time-values - note-duration - by movements of the feet and body. In the early stages of the training this principle is clearly observed, later it may be varied in many ingenious ways, for instance in what is known as plastic counterpoint, where the actual notes played are represented by movements of the arms, while the counterpoint in crotchets, quavers or semi-quavers, is given by the feet. . . .

"Система упражнений, известная как "Ритмическая гимнастика", основана на двух представлениях, (1) время показанное движениями рук, (2) значения времени - нота-длительность - движениями ног и тела. На ранних этапах обучения этот принцип четко соблюдается, позднее он может быть изменен многими изобретательными способами, например, в так называемой пластической контрапункте, где фактически сыгранные ноты представлены движениями рук, в то время как контрапункт в четвертных, восьмых или полувосьмых нотах дается ногами.

When the movements corresponding to the notes from the crotchet to the whole note of twelve beats have, with all their details, become a habit, the pupil need only make them mentally, contenting himself with one step forward. This step will have the exact length of the whole note, which will be mentally analyzed into its various elements. Although these elements are not individually performed by the body, their images and the innervations suggested by those images take the place of the movements. . . . The whole training aims at developing the power of rapid physical reaction to mental impressions.*

Когда движения, соответствующие нотам от четвертных до всей ноты двенадцати ударов, со всеми их деталями уже вошли в привычку, ученику нужно лишь сделать их мысленно, довольствуясь одним шагом вперед. Этот шаг будет иметь точную длину всей ноты, которая будет мысленно проанализирована в ее различных элементах. Хотя эти элементы по отдельности не выполняются телом, их изображения и иннервации, предлагаемые этими изображениями, занимают место движений... Весь тренинг направлен на развитие силы быстрого физического реагирования на психические впечатления.*

* Full justice to the Jacques-Dalcroze system seems to call for this additional quotation from the same writer: "Another part of the work is to teach the pupils to express the type of music that is being played; this is technically known as 'Plastic expression.' The alphabet of this consists of twenty gestures with the arms, which can be done in many various combinations and in various positions, and by means of these any kind of emotion can be expressed."

* Полная справедливость по отношению к системе Жака-Далькроза, похоже, требует этого дополнительного цитирования от того же писателя: "Другая часть работы - научить учеников выражать тот тип музыки, который воспроизводится; это технически известно как «выражение пластики». Алфавит этого состоит из двадцати жестов с руками, которые могут быть сделаны во многих различных сочетаниях и в различных позициях, и посредством этих жестов можно выразить любой вид эмоций".

Eighty-one

Music: Twin Sister of the Dance

We may perceive from the foregoing that the Jaques-Dalcroze system is useful both in making sound musicians and in teaching rhythmical physical expression; but it is apparent that the advantage is much greater in the former than in the latter case - as, indeed, is intended. For the musician, the composer, an elaborate technique is essential. They are concerned with something that does not exist in nature ; they are creators through the medium of an art having mathematical values for its foundation, and the ingredients for whose finished and compelling charm are always calculated.

Из вышесказанного можно понять, что система Жака-Далькроза полезна как для образования звуковых музыкантов, так и для обучения ритмичной физической экспрессии; но очевидно, что преимущество в первом случае намного больше, чем во втором, как, собственно, и предполагается. Для музыканта, композитора, необходима продуманная техника. Они озабочены чем-то, чего не существует в природе; они являются создателями через среду искусства, имеющего математические значения для его основания, и ингредиенты, для которых всегда вычисляется готовый и убедительный шарм.

They interpret, too, but not as we do ; their instruments - except the human voice - are purely mechanical, while we know and play upon but one - our sentient human body, within which the soul and the mind dwell, enlivening and actuating all its movements and expressions.

Они тоже интерпретируют, но не так, как мы; их инструменты - за исключением человеческого голоса - чисто механические, в то время как мы знаем и играем только на одном - нашем разумном человеческом теле, в котором душа и разум обитают, оживляя и активизируя все его движения и выражения.

We dance in time to the rhythms of the music which inspire our interpretations ; but music, above all, relaxes mind, muscles and nerves, enabling them to receive and physically express the images of beauty and grace which it so mysteriously evokes. Listening to music makes us superior to the needs of an elaborate mechanical technique.

Мы танцуем по времени под ритмы музыки, которые вдохновляют наши интерпретации; но музыка, прежде всего, расслабляет ум, мышцы

и нервы, позволяя им получать и физически выражать образы красоты и изящества, которые она так таинственно вызывает. Слушая музыку, мы получаем превосходство перед сложной механической техникой.

Eighty-two

* * *

--83=-133\198

HEALTH: THE PRICELESS
RESULT OF REGULAR AND
AGREEABLE EXERCISE OF
MIND AND BODY

HEALTH: THE PRICELESS RESULT OF REGULAR AND
AGREEABLE EXERCISE OF MIND AND BODY
ЗДОРОВЬЕ: БЕСЦЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕГУЛЯРНОГО И
ПРИЯТНОГО УПРАЖНЕНИЯ УМА И ТЕЛА

--84=-[]

084. Achievement of the Cloud-veiled Summit .. 84

Достижение завуалированного облаками Единения 84

A creative adaptation upon the classic Greek model which suggests achievement of the cloud-veiled summit of that ideal.

--85=-

V. Our Contribution to Health .. 85

V.

Our Contribution to Health

It is mainly from those cherished relics - single figures, groups, and friezes for the embellishment of Hellenic architecture - that we gain the knowledge which enables us to reconstruct the classic Greek dance, and to convince ourselves that it, as well, has never been excelled. In this task - which is

literally a labor of love - we see more and more clearly that we are pursuing the highest hygienic ideal. The spirit of Health breathes in every inspiration and movement of the Greek Dance. But for the anachronism of associating one of the later deities with one of the original Greek pantheon we should be justified in the impression that Terpsichore, Goddess of the Dance, enjoyed the full confidence and counsel of Hygeia, Goddess of Health.

Это в основном из тех заветных реликвий - одиночных фигур, групп и фриз для украшения эллинской архитектуры - откуда мы получаем знания, которые позволяют нам реконструировать классический греческий танец, и убедить себя, что он также никогда не был превосходным, безупречным. В этой задаче - которая в буквальном смысле является трудом любви - мы всё отчетливее видим, что преследуем высочайший гигиенический идеал. Дух Здоровья дышит каждым вдохновением и движением греческого танца. Но для анахронизма ассоциирования одного из более поздних божеств с одним из оригинальных греческих пантеонов, мы должны быть оправданы впечатлением, что Терпсихора, богиня танца, пользовалась полным доверием и советом Гигиены, богини здоровья.

Eighty-five

-86-[]

086. Free and Vital Dancing Expression .. 86

Свободное и жизненное танцевальное выражение 86

The ocean beach, upon which the surf rolls rhythmically, or is broken upon half submerged rocks, incites to the most open free and vital dancing expression.

Океанский пляж, на котором прибой катится ритмично, или разбивается на наполовину погруженных скалах, побуждает к самому открытому свободному и жизненно важному танцующему выражению.

-87=-

Our Contribution to Health

Happily, here we are in direct accord with the most advanced modern science. It is an axiom of physiology that rational - that is enjoyable,

pleasurable - exercise of mind and body is the only single thing that can be depended upon to promote and maintain the condition of health. In the face of such a direct and simple method, what an extraordinary waste of time and energy is comprehended in the complicated structure of rules and regulations prescribed by Science for hygienic living! The chemistry of food, the balanced ration - so much protein in such ratio with carbohydrate, and so on, and so on; the intricacies of digestion and metabolism; in short, the elaborately worked out assumption that our poor finite minds are capable both of understanding and directing the operations of the most marvellous of laboratories.

К счастью, здесь мы находимся в прямом согласии с самой передовой современной наукой. Это аксиома физиологии, что есть рациональное - то есть приятное, приятное - упражнение ума и тела - единственная вещь, от которой можно зависеть, чтобы способствовать и поддерживать состояние здоровья. Перед лицом такого прямого и простого метода, какая необыкновенная трата времени и энергии постигается в сложной структуре предписанных наукой правил и правил для гигиенического проживания! Химия пищи, сбалансированный рацион - столько белка в таком соотношении с углеводом и так далее, и так далее; тонкости пищеварения и обмена веществ; короче говоря, тщательно проработанное предположение о том, что наши бедные ограниченные умы способны как понимать, так и направлять работу самых чудесных лабораторий.

Nature's own - what a monument to squandered intelligence ! All we have to do is to keep our minds and bodies normal by a natural way of living ; Nature can be trusted to carry on her own processes. Regular and sufficient exercise in the open air maintains the efficiency of those processes. Normal appetite is the instinct which selects needful food and limits the amount consumed. Overeating is the result, as well as a cause, of lack of health. With natural living, needful sleep and bathing and clothing are secured instinctively. Rational exercise simply and agreeably solves the whole problem of health.

Собственная природа - какой памятник растраченному интеллекту! Все, что нам нужно сделать, это сохранить наши умы и тела нормальными с помощью естественного образа жизни; Природе можно доверить продолжать свои собственные процессы. Регулярные и достаточные упражнения на открытом воздухе поддерживают эффективность этих

процессов. Нормальный аппетит - это инстинкт, который выбирает нужную пищу и ограничивает количество потребляемого. Переедание - это результат, как и причина, отсутствия здоровья. С естественной жизни, необходимый сон и купание и одежда, обеспечиваются инстинктивно. Рациональные упражнения просто и приятно решают всю проблему здоровья.

Eighty-seven

-88=-[]

088. Reacting to the Breath of Spring .. 88

Реакция на дыхание весны 88

Reacting to the breath of Spring - the most compelling of all impulses to dance, and provocative of the most joyous physical expression.

Реакция на дыхание Весны - самый убедительный из всех порывов к танцу, и возбуждающее средство самого радостного физического выражения.

-89=-

Our Contribution to Health

Of all systems of health-giving exercise, dancing as it ought to be is, from every viewpoint, the most desirable. We have endeavored to show that this means dancing developed from the Greek model. It is significant that the draperies of most of the sculptured Greek dancers seem blown by the wind.

Из всех систем оздоровительных упражнений танцы, какими они должны быть, с любой точки зрения, наиболее желательны. Мы старались показать, что это значит танцевать по греческой модели. Показательно, что драпировки большинства скульптурных греческих танцовщиц, кажутся наполненными ветром.

We have many reasons for believing that dancing in its classic purity was nearly always in that temple roofed by the blue sky and floored by the green earth, decorated with living streams and shady groves. Here the first attribute of health was assured - serenity of mind. The Greek passion for the beauty of symmetry eliminated all forms of exercise calculated to develop one part of

the body at the expense of the others. They adored strength, but abhorred muscle in disproportion. Strength with grace was their ideal, and this they gained with the greatest certainty through the rhythmical movements of their dance.

У нас есть много причин полагать, что танцы в своей классической чистоте были почти всегда в этом храме, крытом голубым небом и затопленном зеленой землей, украшенном живыми ручьями и тенистыми рощами. Здесь был гарантирован первый атрибут здоровья - спокойствие ума. Греческая страсть к красоте симметрии устранила все формы упражнений, рассчитанные на развитие одной части тела за счет других. Они обожали силу, но отвергали мышцы в диспропорции. Сила с изяществом была их идеалом, и это они с наибольшей уверенностью обретали через ритмичные движения своего танца.

In our revival of dancing in its purest form we find all these theories amply borne out. Although we have not, at least in the same degree, the serene repose of mind and spirit which the ancient Greeks possessed as a heritage, we find that the habitual practice of dancing as they danced has a happy tendency to overcome any such deficiency. With our mercurial temperament we are able to add a certain gayety which, evidently, was not in their character; but it is, nevertheless, health-inspiring of itself, while broadening our powers of interpretation.

В нашем возрождении танцев в чистейшей форме мы находим все эти теории убедительно подтвержденными. Хотя у нас нет, по крайней мере в той же степени, безмятежного покоя ума и духа, которыми обладали древние греки, в качестве наследия, мы находим, что привычная практика танцев, когда они танцевали, имеет счастливую тенденцию преодолевать любой такой дефицит. С нашим подвижным темпераментом мы можем добавить определенную мягкость, которая, очевидно, не была в их характере; но это, тем не менее, вдохновляющее самого себя здоровье, расширяющая при этом наши полномочия по толкованию.

Not only health, but alertness of mind and general physical efficiency are the reward of truly beautiful dancing. Such a dancer walks like a superior being, surrounded by an atmosphere of personal triumph. Whatever the kind of work she does, it is performed with such economy of physical effort that her body hardly feels the poisons of fatigue. Having the soundest of health, she

is never handicapped by the inhibitions of depressed spirits. Efficient in dancing as dancing ought to be, and will be, she is efficient in all else she undertakes - according to her natural endowment of ability.

Не только здоровье, но и трезвость ума и общая физическая эффективность - награда действительно красивых танцев. Такой танцовщица ходит как высшее существо, окруженное атмосферой личного триумфа. Какую бы работу она ни выполняла, она выполняется с такой экономией физических усилий, что ее организм едва ли чувствует яды усталости. Имея самое прочное здоровье, она никогда не страдает от угнетения подавленного депрессивного духа. Эффективная в танцах, какими танцы должны быть и будут, она эффективна во всем, что она берет на себя - в соответствии со своими естественными способностями.

Eighty-nine

-90=-[]

090. Floating Forward Upon a Summer Breeze .. 90

Плывущая вперед на летнем ветерке 90

Representing joyous abandonment to an impulse of Nature's gently persuasive mood - as of floating forward borne upon a Summer breeze.

Олицетворение радостного стремления к импульсу нежного убедительного настроения Природы - как плывущая вперед, унесенная на летнем ветерке.

-91=-

Our Contribution to Health

In considering the details which enter into this health consummation, these are important: The vital organs of this ideally normal being are not strangled by corsets laced up to the last notch - any form of stays, in fact, are prohibited as ridiculous. Toes are not dislocated in efforts to compel them to bear the body's entire weight; the effect of buoyancy is more effectively produced by graceful and natural poising of the body upon the ball of the foot. Neither are the feet, with their axis a straight line from the attachment of the Achilles tendon to the ball of the great toe, forced outward to form a

grotesque right angle to their natural position - a torturing and injurious strain to the whole extremity to the height of the knee and a positive menace to the general health.

При рассмотрении деталей, которые вступают в это оздоровление, нужно учитывать: жизненно важные органы этого идеально нормального существа не задушены корсетами, пронизанными до последней выемки - как и любая форма пребывания, которая, по сути, запрещена как нелепая. Пальцы ног не смещаются в попытках заставить их нести весь вес тела; эффект плавучести более эффективно обеспечивается изящным и естественным позиционированием тела на подушечке стопы. И стопы, своей осью, прямой линией от крепления ахиллова сухожилия к подушечке большого пальца ноги, вынуждены формировать наружу абсурдный прямой угол к их естественному положению - мучительное и вредное напряжение для всей конечности на высоту колена и несомненная угроза для общего здоровья.

Nature designed every part of our bodies for use, and it is use in a natural manner that sustains health and vitality. In our revival of the dancing ideal which conforms to this law the feet and lower limbs are no more important than are other members of the body, except that they bear the burden of the body's weight.

Природа спроектировала каждую часть нашего тела для использования, и она используется естественным образом, что поддерживает здоровье и жизненную силу. В нашем возрождении танцующего идеала, который соответствует этому закону, ноги и нижние конечности не более важны, чем другие части тела, за исключением того, что они несут бремя веса организма.

Ninety-one

-92=-[]

092. Avoiding Unaesthetic Angles .. 92

Как избежать неэстетичных углов 92

Arms outstretched, and raised together, in movements which avoid unaesthetic angles, even in the energetic action shown on the left. The open, raised bust in the large figure illustrates the hygienic value of adhering to the heart centre of all true physical expression.

Руки вытянуты и подняты вместе в движениях, которые избегают неэстетических углов, даже в энергичном действии, показанном слева. Открытый, поднятый бюст на большой фигуре иллюстрирует гигиеническую ценность прилипания к центру сердца всего истинного физического выражения.

-93-

Our Contribution to Health

The arms, the hands, the chest, the neck, the head - all are employed at every moment, and never singly nor arbitrarily. The chest is expanded, the droop taken out of the shoulders; and with the raising of the chest in expansion the abdomen is automatically drawn in and held in place by the revitalized and strengthened broad ligament - and all fatiguing pressure is taken off the sensitive lower part of the back, where those delicate and important organs, the kidneys, are located.

Руки, кисти, грудь, шея, голова - все заняты в каждый момент, и никогда не обособленно и не произвольно. Грудь расширена, капля выведена из плеч; и с поднятием грудной клетки в расширении живот автоматически втягивается, и удерживается на месте оживленной и укрепленной широкой связкой - и все утомляющее давление снимается с чувствительной нижней части спины, где находятся эти нежные и важные органы, такие как почки.

Health: "A sound mind in a sound body." Hygeia was its goddess. The more we dwell upon the subject the more we are inclined to believe that Hygeia must have been the tutor of Terpsichore, as well as her sister deity !

Здоровье: «Здоровый дух в здоровом теле». Гигиеня была ее богиней. Чем больше мы останавливаемся на этом вопросе, тем больше мы склонны верить, что Гигиеня, должно быть, была воспитателем Терпсихоры, а также ее сестринским божеством!

In a previous chapter dealing with the unhygienic tyranny of conventional clothing we have quoted some admirable conclusions by Lieutenant Mueller, the celebrated physical expert of the Danish Army whose advice and personal training has been sought by many famous men and women. Perhaps with deeper insight and wider experience than are manifested by any other

living authority. Lieutenant Mueller seems perfectly to actualize that axiom of Lord Bacon:

В предыдущей главе, посвященной негигиеничной тирании обычной одежды, мы приводили некоторые замечательные выводы лейтенанта Мюллера, знаменитого физического эксперта датской армии, чьи советы и личная подготовка были востребованы многими известными мужчинами и женщинами. Возможно, с более глубоким пониманием и более широким опытом, чем проявляется любой другой живой властью. Лейтенант Мюллер, кажется, отлично реализует эту аксиому лорда Бэкона:

"There is wisdom in this beyond the rules of physic. A man's own observation, what he finds good of and what he finds hurt of, is the best physic to preserve health."

"В этом есть мудрость, выходящая за рамки правил физики. Собственное наблюдение человека, то, что он находит хорошим, и то, что он находит болезненным, это лучшая физика для сохранения здоровья".

Ninety-three

-94=-[]

094. A Gentle Expression of Aspiration .. 94

Мягкое выражение стремления 94

A gentle and pleasantly expectant expression of aspiration - the lines of the entire body, arms, neck and head, having an upward tendency.

Нежное и приятно ожидаемое выражение устремленности - линии всего тела, рук, шеи и головы, имеющие восходящую тенденцию.

-95=-

Our Contribution to Health

Through actual experience he finds "hurt of" clothes, and he finds healthful "good of" natural exercise in the open air, even under a blazing sun, to a degree that makes of medicine a useless invention. Our philosophy and practice of dancing are in perfect agreement with the precepts of this expert. In the way of exercise he gives running the highest place. We have the best

of reasons to applaud this judgment, inasmuch as Lieutenant Mueller is not a dancer; for is not running an important element of all dancing founded upon the classic model?

Благодаря фактическому опыту он находит «задетую» одежду и находит здоровое «хорошее» естественное упражнение на свежем воздухе, даже под полыхающим солнцем, до такой степени, что медицина становится бесполезным изобретением. Наша философия и практика танцев полностью согласуются с предписаниями этого эксперта. На пути упражнений он дает пробежке наивысшее место. У нас есть все основания аплодировать этому решению, поскольку лейтенант Мюллер не танцор; ибо не является ли бег важным элементом всех танцев, основанных на классической модели?

For health, our exercise of dancing includes his favorite exercise of running and adds to it not only every possible natural and graceful movement of the body and limbs but also the invaluable motive of definite and complete physical self-expression.

Для здоровья, наше занятие танцами включает в себя его любимое упражнение бег, и добавляет к нему не только все возможные естественные и изящные движения тела и конечностей, но и бесценный мотив определенного и полного физического самовыражения.

In these days of sun parlors and almost perfect systems of ventilation, all exercise becomes virtually open air exercise. In case weather conditions make it uncomfortable to be out of doors, there is no longer hardly any excuse for subjecting one's self to the evil influences of poisonous air.* It is therefore simply ignorance and neglect - which doubtless some day will be declared criminal - which accounts for normally born persons missing the joys of life because of easily avoided insignificant ailments. The whole idea is far from new.

В эти дни солнечных салонов и почти идеальных систем вентиляции все упражнения становятся практически открытыми. В случае, если погодные условия делают неудобным находиться вне дверей, нет больше никаких оправданий для того, чтобы подвергать себя злему влиянию ядовитого воздуха.* Поэтому это просто невежество и пренебрежительное отношение, которые, несомненно, в какой-то день будут объявлены преступными, являются причиной того, что

нормально рожденные люди упускают радости жизни из-за легко избегаемых незначительных недугов. Вся идея далеко не нова.

* Therefore, we, even more than Mueller, are entitled to believe as he writes: "Fresh air being not only the preventive, but also the cure, of most diseases, it is surely the most powerful factor in promoting longevity.

* Поэтому мы, даже больше, чем Мюллер, вправе верить, как он пишет: "Свежий воздух - не только профилактика, но и излечение большинства болезней, и это, несомненно, самый мощный фактор, способствующий долголетию.

There is and always has been a good deal of speculation as to the length of man's life, as originally intended by Nature, and opinions as to the allotted span range between eighty and one hundred and forty years. There can be no doubt that the latter number is more nearly correct. If a man, from his birth upwards, lived under perfect hygienic conditions, senile decay could not possibly begin until he was nearing an age of one hundred and fifty years.

Существует и всегда было много спекуляций относительно продолжительности жизни человека, как изначально предполагалось Природой, и мнений относительно отведенного диапазона от восьмидесяти до ста сорока лет. Не может быть никаких сомнений в том, что последнее число является почти более правильным. Если человек с самого рождения жил в идеальных гигиенических условиях, старческий распад не мог начаться до тех пор, пока ему не исполнилось сто пятьдесят лет.

Evidence in support of this is negative; in the face of the inexorable law, that every cause has its effect, it cannot be accepted that all the different hygienic offenses ought not to have any shortening influence on a man's age. The most common hygienic offense of which we all, without exception, are, or have been, guilty, is that of breathing tainted air.

Доказательства в подтверждение этого являются отрицательными; перед лицом неумолимого закона, что каждая причина имеет свои последствия, нельзя признать, что все различные гигиенические правонарушения не должны оказывать какого-либо сокращающего влияния на возраст мужчины. Наиболее распространенным гигиеническим правонарушением, в котором мы все без исключения являемся или были виновны, - это вдыхание испорченного воздуха.

Here apparently is the chief cause of our too-limited existence. Every tissue and every nerve has been, therefore, inoculated with some kind of poison, and has lost entirely its power of resistance and its faculty of existence. . . . Nietzsche was certainly correct when he declared that the meanness of life of our present generation, and its lack of ability to live, was attributable to our 'musty store and cellar air.'

Здесь видимо главная причина нашего слишком ограниченного существования. Поэтому каждая ткань и каждый нерв были заражены каким-то ядом и полностью утратили свою силу сопротивления и свой способность существования... Ницше, безусловно, был прав, когда он заявил, что короткость жизни нашего нынешнего поколения, и его отсутствие способности жить, было связано с нашим "затхлым погребом и подвальным воздухом".

Ninety-five

-96=-[]

096. The Generative Source of True Expression .. 96

Генерирующий источник истинного самовыражения 96

All true physical expression has its generative centre in the region of the heart, the same as the emotions which actuate it. Movements flowing from any other source are aesthetically futile.

Все истинное физическое выражение имеет свой генерирующий центр в области сердца, такой же, как и эмоции, которые его вызывают. Движения, протекающие из любого другого источника, эстетически бесполезны.

-97=-

Our Contribution to Health

Two centuries ago Dryden wrote :

Better to hunt in fields for health unbought
Than fee the doctor for a nauseous draught.
The wise for cure on exercise depend;
God never made his work for man to mend.

Два века назад Драйден писал:
Лучше охотиться в полях за здоровьем
Чем платить врачу за тошноту.
Мудрые лечения от физических упражнений зависят;
Бог никогда не делал работу за человека, чтобы исправить.

And Thomas Gray, of about the same period, picturing the healthy man:
From toil he wins his spirits light,
From busy day the peaceful night ;
Rich, from the very want of wealth,
In heaven's best treasures, peace and health.
И Томас Грей, примерно того же периода, изображает здорового человека:
От труда он выигрывает свой духовный свет,
После напряженного дня мирная ночь;
Богатые, от самого желания богатства,
В лучших небесных сокровищах мир и здоровье.

While Thomson, word-painter of the most exquisite landscapes that exist in English poetry, might almost be suspected of being a classic Greek dancer, writing thus:

I care not, Fortune, what you me deny :
You cannot rob me of free Nature's grace,
You cannot shut the windows of the sky
Through which Aurora shows her brightening face ;
You cannot bar my constant feet to trace
The woods and lawns, by living stream, at eve:
Let health my nerves and finer fibres brace.
And I their toys to the great children leave:
Of fancy, reason, virtue, naught can me bereave.

Вайл Томсон, словесник самых изысканных пейзажей, существующих в английской поэзии, может быть почти заподозрен в том, что он классический греческий танцовщик, пишущий таким образом:

Меня не волнует удача, что ты мне отрицаешь:
Ты не можешь лишить меня благодати природы,
Нельзя закрывать окна неба
Через которую Аврора показывает своё светлое лицо;
Вы не можете запретить моим постоянным ногам проследить

Лес и газоны, живым потоком, накануне:
Пусть здоровьем мои нервы и более тонкие волокна скрепляются.
А я их игрушки великим детям оставляю:
Фантазия, разум, добродетель, ничто не может меня потерять.

And, as though to give the subject its final word :
Health is the vital principle of bliss.
And exercise, of health.
И, как будто, чтобы дать предмету его последнее слово:
Здоровье - жизненно важный принцип блаженства.
И физические упражнения, здоровья.

-98-

Ninety-seven

Our Contribution to Health

The Greek dancer alone, in all the world filled with people who practise some form of that art either for gain or for recreation, fully justifies her right to the God-given upright position. Whatever postures or movements are demanded in her dancing creations or interpretations, the intervals, however brief, are always marked by an instant return to the erect, full-bosomed poise representing aspiration.

Только греческая танцовщица, во всем мире, наполненном людьми, которые практикуют некоторую форму этого искусства либо для выгоды, либо для отдыха, полностью оправдывает ее право на данное Богом вертикальное положение. Какие бы позы или движения ни требовались в ее танцевальных творениях или интерпретациях, интервалы, какими бы короткими они ни были, всегда отмечаются мгновенным возвращением к полномасштабному равновесию, представляющему стремление.

This habit of aspiring to the skies tends always to develop powers of mind and qualities of soul which are the most potent of all producers of health of body. The grovelling mind dwells in a flabby, cringing envelope incapable of resisting the evils that are ever ready to attack it, either from within or without. The bodies of the mentally deficient are always defective. But when

the mind is alert and the spirit uplifted by the joy of physical participation in any of the aesthetic activities of civilized existence, continuous health of the normal body - barring accident - is assured.

Эта привычка стремиться к небу всегда имеет тенденцию развивать силы ума и качества души, которые являются наиболее сильными из всех производителей здоровья тела. Пресмыкающийся разум живет в дряблой, съезженной оболочке, неспособной противостоять бедам, которые когда-либо готовы напасть на него, изнутри или извне. Les corps des deficients mentaux sont toujours defectueux. Но когда разум настороже и дух, поднятый радостью физического участия в любой из эстетических мероприятий цивилизованного существования, тогда обеспечивается продолжительное здоровье нормального тела - исключая несчастный случай.

We believe that we are warranted in the assertion that no known means of attaining this ideal condition equals the dance as we practise it.

Мы считаем, что мы оправданы в утверждении, что никакие известные средства достижения этого идеального состояния не равна танцу в том виде, как мы его практикуем.

Ninety-eight

* * *

-99=-161\198

HAPPINESS: HEALTH PLUS
KNOWING AND LIVING
THE THINGS THAT ARE
SERENELY BEAUTIFUL

HAPPINESS: HEALTH PLUS KNOWING AND LIVING; THE THINGS
THAT ARE SERENELY BEAUTIFUL
СЧАСТЬЕ: ЗДОРОВЬЕ ПЛЮС ЗНАНИЕ И ЖИЗНЬ; ВЕЩИ,
КОТОРЫЕ БЕЗУПРЕЧНО КРАСИВЫ

-100=-[]

100. A Modern Aurora on a Misty Morning .. 100

Современная Аврора туманным утром 100

A modern Aurora on a misty morning dancing with dew-laden ferns. The Greek dancer's vital body, though lightly draped, is proof against such slight discomforts.

Современная Аврора в туманном утреннем танце с нагруженными росами папоротниками. Жизненное тело греческой танцовщицы, несмотря на легкую драпировку, является доказательством против такого легкого дискомфорта.

- =101 = -

VI. Dancing Back to Arcady .. 101

VI

Dancing Back to Arcady

ALL that we have stated or quoted thus far bears directly upon the subject of our dancing. Our division of the general subject under such heads as Clothes, Sculpture, Music, Health, is to give emphasis to the importance of those elements. They are not to be dissociated from the practice of dancing according to the classic model. And this brings us to the element which is chief of them all - Happiness.

ВСЕ, что мы до сих пор говорили или цитировали, непосредственно связано с нашими танцами. Наше разделение общей темы под такими главами, как одежда, скульптура, музыка, здоровье, состоит в том, чтобы подчеркнуть важность этих элементов. Их не следует отделять от практики танцев по классической модели. И это подводит нас к элементу, который является главным из них всех - Счастье.

For, besides being the greatest desire of humanity, happiness includes all of Health, much of Music, something of Sculpture, and is in perpetual warfare with the tyrant, Clothes. In dancing with us, who ignore Fashion for draperies that are graceful and adequate, you are delivering a mortal blow at that tyrant while pursuing the direct road to the goal of happiness. Happiness does not consist merely in being a spectator ; it is in doing and living the things that are beautiful. Marcus Aurelius put it this way:

Потому что, помимо величайшего желания человечества, счастье включает все Здоровье, большую часть Музыки, что-то из Скульптуры, и находится в вечной войне с тираном, Одеждой. В танцах с нами, кто игнорирует моду на драпировки, которые изящны и адекватны, вы наносите смертельный удар по этому тирану, преследуя прямую дорогу к цели счастья. Счастье состоит не только в том, чтобы быть зрителем; оно в том, чтобы делать и жить красивыми вещами. Марк Аврелий выразился так:

"The happiness and unhappiness of the rational, social animal depends not on what he feels but on what he does; just as his virtue and vice consist not in feeling but in doing."

"Счастье и несчастье рационального, социального животного зависит не от того, что он чувствует, а от того, что он делает; так же, как его добродетель и порок состоят не в чувствах, а в поступках".

One Hundred One

-102=-[]

102. Bacchante - Lustful Anticipation .. 102

Вакханка - похотливое ожидание 102

Bacchante. Showing the moment of lustful anticipation of delight in the intoxicating product of the fruit - as though hardly to be restrained from seizing and devouring at once.

Вакханка. Показывая момент похотливого предвкушения восторга от опьяняющего продукта плода - как будто вряд ли можно сразу сдержаться от захвата и пожирания.

-103=-

Dancing Back to Arcady

When you dance with us you will "do" something which will give you a new understanding of at least two of the choicest gems in the poetry of Keats:

Beauty is truth, truth beauty - that is all

Ye know on earth, and all ye need to know.

Когда вы танцуете с нами, вы «делаете» что-то, что даст вам новое понимание по крайней мере двух самых интересных драгоценных камней в поэзии Китса:

Красота есть правда, правда красоты - вот и всё

Ты знаешь на земле, и это всё, что тебе нужно знать.

And this other:

A thing of beauty is a joy forever;

Its loveliness increases; it will never

Pass into nothingness.

И его же другой:

Красота - это радость навсегда;

Её прелесть возрастает; она никогда не будет

Перешедшей в небытие.

Now poets, of course, are endowed with a very exceptional capacity for perceiving and knowing beauty. The majority of human kind are comparatively undeveloped in this regard, and their capacity for happiness is correspondingly restricted. This is mainly because they do not habitually do and live the things that are beautiful. A fully developed aesthetic sense is not to be gained by the mere spectator; he must have a consciousness of participation, and in some way he must express that consciousness. We cannot all be creative geniuses - poets, sculptors, painters, composers of music ; but all of us who are normal beings can learn to actively respond to the influences which they exert, especially the influence of music.

Сейчас поэты, конечно, наделены весьма исключительной способностью воспринимать и познавать красоту. Большинство людей в этом отношении сравнительно не развиты, и их способность к счастью соответственно ограничена. Это в основном потому, что они обычно не делают и не живут красивыми вещами. Полностью развитый эстетический смысл не должен обретаться простым зрителем; у него должно быть сознание участия, и каким-то образом он должен выражать это сознание. Мы все не можем быть творческими гениями - поэтами, скульпторами, живописцами, композиторами музыки; но все мы, нормальные существа, можем научиться активно реагировать на влияние, которое они оказывают, особенно на влияние музыки.

One Hundred Three

-104=-[]

104. Expression of Pleasurable Relaxation .. 104

Выражение приятного расслабления 104

An expression of pleasurable relaxation pervading the entire body - a complete reaction to influences that are pervasive in their sweetness and charm.

Выражение приятной релаксации, пронизывающей всё тело - полная реакция на воздействия, пронизывающие всё своей сладостью и обаянием.

-105=-

Dancing Back to Arcady

Young children usually are considered to be simply "little animals." But watch them in the presence of some powerful manifestation of beauty. What child does not almost instantly respond, both physically and psychically, to that masterpiece of Nature, a perfect morning in June? The small boy tears off the hated shoes and stockings and races with joyous whoops over the cool greensward. The little girl shows her longing to follow him ; she is only restrained by the conventions with which so many mothers oppress the souls and bodies of their feminine offspring.

Маленьких детей обычно считают просто «маленькими животными», «зверюшками». Но понаблюдайте за ними в присутствии какого-нибудь мощного проявления красоты. Какой ребенок не среагирует почти мгновенно, как физически, так и психически, на этот шедевр Природы - на это идеальное июньское утро? Маленький мальчик срывает ненавистные туфли и чулки и с радостным возгласом мчится по прохладной лужайке. Маленькая девочка показывает свое желание следовать за ним; ее сдерживают только условности, с которыми так много матерей угнетают души и тела своих женских отпрысков.

But her breast heaves, her eyes sparkle : she lets herself go to the limit of the sense of freedom left in her, and now and then there is one whose actions declare her to be in open revolt. She doesn't care ! Let them call her a "tomboy" if they like ! Off come her shoes and stockings, her hat, her apron -

every article of clothing she can modestly dispense with - and away she goes! She is expressing her sense of beauty and developing her capacity for happiness. And from that cause will spring a contented and useful woman.*

Но ее грудь поднимается, глаза сверкают: она позволяет себе дойти до предела оставшегося в ней чувства свободы, и время от времени появляется человек, действия которого объявляют ее открытым восстанием. Ей все равно! Пусть называют ее «сорванцом», если хотят! Снимите ее туфли и чулки, шляпу, фартук - все предметы одежды, без которого она может скромно обойтись - и отойди! Она выражает свое чувство прекрасного и развивает свою способность к счастью. И из этого родится довольная и полезная женщина.*

* Here, again, the author omits what her editor considers would be an interesting and valuable personal application. In one of a series of magazine articles bearing her signature she writes: "To tell you how I became interested in, absorbed by, the Greek dance, it will be necessary for me to depart briefly from my habit and become personal. I am a western girl and spent my childhood in the freedom of the western prairies. I shocked my family and our neighbors by running about barefoot. It wasn't a bad habit, but a very good one. All women would be healthier and more graceful if they bared their feet when in their own homes. I ran and played and tumbled with hunting dogs. They were pointers. How naturally graceful were all their movements! I have never had to unlearn what they taught me."

* Здесь автор книги снова опускает то, что редактор книги считает интересным и ценным личным заявлением. В одной из серии журнальных статей со своей подписью она пишет: «Чтобы рассказать, как я заинтересовалась греческим танцем и увлеклась им, мне необходимо ненадолго отойти от своей привычки и стать личностью. Я западная девочка и провела детство в свободе западных прерий. Я шокировала свою семью и наших соседей, бегая босиком. Это была неплохая привычка, но очень хорошая. Все женщины были бы более здоровыми и более изящными, если бы оголяли ноги, находясь в своих собственных домах. Я бегала и играла с охотничьими собаками. Это были легавые. Как естественно изящны были все их движения! Мне никогда не приходилось переучивать то, чему они меня учили».

The studious reader of the connected essays on classic Greek dancing which form the text of this book will, perhaps, find in the personal experience just

described sufficient warrant for the author's repeated assertions that cultivation of the impulse to dance is more important and should precede any effort to acquire a mechanical technique. - Ed.

Усердный читатель связанных эссе о классических греческих танцах, составляющих текст этой книги, возможно, найдет в только что описанном личном опыте достаточное основание для неоднократных утверждений автора о том, что развитие импульса к танцу более важно и должно предшествовать любым усилиям по приобретению механической техники. - Ред.

One Hundred Five

-106=-[]

106. An Adaptation from Classic Greek Games .. 106

Адаптация классических греческих игр 106

The race, adapted from the classic Greek games, is useful in dance interpretations combining grace and swiftness of movement. The silhouettes compare fantastic with natural grace of movement

Погоня, адаптированная из классических греческих игр, полезна в танцевальных интерпретациях, сочетающих изящество и стремительность движения. Силуэты сравнивают гротескное с естественной грацией движения

-107=-

Dancing Back to Arcady

And music. What normal child ever is seen to assume a detached attitude toward music which conveys any sense of rhythm? You see at once that telltale livening of the eye, a spiritual exaltation reflected in the countenance, and soon the whole body begins to react to this special influence of beauty; the child is living that thing of beauty and creating more beauty - for she is dancing! In virtually the same way her body and her soul had reacted, and she had become a component part of the beauty of that perfect morning in June. Children are rarely outsiders; they do and live the things that are beautiful.

И музыка. Какой нормальный ребенок когда-либо проявляет отстраненное отношение к музыке, которая передает какое-либо чувство ритма? Вы сразу видите это явное оживление глаз, духовное возвышение, отражающееся на лице, и вскоре все тело начинает реагировать на это особое влияние красоты; ребенок живет этой красотой и создает еще больше красоты - потому что она танцует! Практически таким же образом отреагировали её тело и душа, и она стала неотъемлемой частью красоты того прекрасного июньского утра. Дети редко бывают отчужденными; они действуют и живут прекрасным.

Herein is the lesson: Because the passing of years oppresses us with the thought that we are no longer children is not material, so long as we retain health and a certain amount of vigor; all we have to do is to destroy consciousness of self - health and vigor, and a restored receptivity will do the rest.

Вот урок: поскольку с годами нас угнетают мыслью о том, что мы больше не дети, это не материально, пока мы сохраняем здоровье и определенную бодрость; все, что нам нужно сделать, это разрушить сознание собственного здоровья и бодрости, а восстановленная восприимчивость сделает все остальное.

In our dancing according to the classic model, which makes of the body an instrument for the expression of all thought and emotion, there is a fundamental principle which we call "opening and closing," or "folding and unfolding." The latter, perhaps, is the more expressive. At the approach of danger, or when the emotion is the reverse of pleasurable from any cause, the body - the whole nature of the dancer - folds inward upon itself, as though shrinking from or denying the thing to which it is passively, or even actively antagonistic. If the emotion be pleasurable the body expresses it in a manner exactly the contrary ; the whole nature, now joyously giving or receiving, unfolds - as the petals of a flower unfold to receive the warmth of the sun and to give forth the wealth of its perfume.

В нашем танце по классической модели, которая делает тело инструментом для выражения всех мыслей и эмоций, есть фундаментальный принцип, который мы называем «открытием и закрытием» или «складыванием и раскладыванием». Последнее, пожалуй, более выразительно. При приближении опасности или когда

эмоция противоположна удовольствию по какой-либо причине, тело - вся природа танцора - изгибается внутрь себя, как бы уклоняясь или отрицая то, к чему оно стремится, или даже активно антагонистично. Если эмоция доставляет удовольствие, тело выражает ее прямо противоположным образом; вся природа, теперь радостно отдавая или получая, раскрывается - как раскрываются лепестки цветка, чтобы получить тепло солнца и источать богатство его аромата.

One Hundred Seven

-=108=-[]

108. Response to Manifestations of Nature .. 108

Ответ на проявления природы 108

Here a young dancer's interpretative impulse is actuated by the motion of the ocean's waves - an example of the emotiftns profoundly stirred by manifestations of Nature.

Здесь толчковый импульс юной танцовщицы приводится в действие движением океанских волн - пример эмоций, глубоко взволнованных проявлениями Природы.

-=109=-

Dancing Back to Arcady

Children, in the physical expression of their emotions, adhere to this principle instinctively. That is because they lack self-consciousness. This statement is proved by the well known facility children have for play-acting, for interpreting characters not their own. The illusion furnished by their "make believe" is almost perfect, for themselves as well as for the beholder. Only the born histrionic genius is more capable of utterly forgetting self. Superiority, in fact, lies on the side of the children, for in the adult actor, however versatile he may be, the effect is more apt to be calculated, the result of long-practised technique, than a consequence of perfect self-submergence.

Дети в физическом выражении своих эмоций инстинктивно придерживаются этого принципа. Это потому, что им не хватает самосознания. Это утверждение подтверждается хорошо известными

способностями детей к игре, к интерпретации чужих персонажей. Иллюзия, создаваемая их «притворством», почти идеальна как для них самих, так и для смотрящего. Только прирожденный драматический гений способен полностью забыть себя. На самом деле превосходство на стороне детей, так как у взрослого актера, каким бы разносторонним он ни был, эффект больше поддается расчету, и больше результат давно отработанной техники, чем следствие совершенного самопогружения.

This quality of childhood which unites ingenuousness with such natural versatility in portrayal is one that we cultivate most assiduously in our practice and teaching of dancing. It is our chief aid in realizing the all-important ideal of getting back to Arcady. If we are able to "make believe" that we are Arcadians, presto! to all intents and purposes we are Arcadians, and proceed to do as the Arcadians did.

Это качество детства, сочетающее в себе простодушие с такой естественной многогранностью в изображении, мы наиболее усердно развиваем в нашей практике и обучении танцам. Это наша главная помощь в реализации важнейшего идеала возвращения в Аркадию. Если мы можем «притвориться», что мы аркадцы, то готово! во всех отношениях мы аркадийцы и поступаем так же, как аркадийцы.

One Hundred Nine

==110=-[]

110. Various Interpretations of Pan .. 110

Различные интерпретации Пана 110

The idea of Pan inspires the Greek dancer with a charming variety of interpretations of a lyrical, as well as of a sprightly and mischievous, character.

Идея Пана вдохновляет греческого танцора очаровательным разнообразием интерпретаций лирического, а также веселого и озорного характера.

==111=-

Dancing Back to Arcady

The very moment in which that mental transformation is achieved one enters into possession of a repertory of characterizations the most poetic conceivable and covering the whole field of idyllic emotion and action. In their greater and lesser deities and the earth-born children of their gods and goddesses the ancient Greeks personified every attribute of Nature, every human ambition and activity.

В тот самый момент, когда достигается эта ментальная трансформация, человек вступает во владение репертуаром характеристик, наиболее поэтично мыслимых и охватывающих все поле идиллических эмоций и действий. В своих больших и малых божествах и рожденных на земле детях своих богов и богинь древние греки олицетворяли все атрибуты Природы, каждое человеческое стремление и деятельность.

To them these beings were real, as actual as themselves. That they were not visible to mortal eyes served still further to exalt and permanently establish them, and to increase the potency of the spell which they exercised over all minds. What an advantage they held, still hold, over the frankly fictitious characters of our modern novels and dramas, the most heroic or charming of which seem to live for a day, then to gradually fade into the mists of memory!

Для них эти существа были реальными, такими же актуальными, как и они сами. То, что они были невидимы для глаз смертных, еще больше способствовало их возвышению и постоянного их становления, а также увеличению силы заклинания, которое они применяли над всеми умами. Какое преимущество они имели до сих пор над откровенно вымышленными персонажами наших современных романов и драм, самые героические или очаровательные из которых, кажется, живут в течение дня, а затем постепенно растворяются в тумане памяти!

Those ever-living creations of the classic Greek poets supplied every variant of interpretative inspiration of which the ancient Greek dancer felt the need. That was their task - to impersonate, to interpret the attributes of the immortal heroes and heroines of Olympus and to portray the lives and deeds of their children of earthly birth whose names sprinkle the pages of Homer and Virgil ; and, in lighter vein, to depict the sports and loves of the humbler, happier creatures of the streams and woodland glades. That, too, is our most agreeable and beneficial task. For the advantage of self-submergence in a

series of definite and inspiring characters cannot be over-estimated, and for us who dance the ideal characters are these immortal creatures of Arcady.

Эти вечно живые творения классических греческих поэтов давали всевозможные варианты интерпретационного вдохновения, в которых древнегреческий танцор чувствовал потребность. В этом заключалась их задача - олицетворять, интерпретировать атрибуты бессмертных героев и героинь Олимпа и изображать жизни и деяния их земных детей, чьи имена украшают страницы Гомера и Вергилия; и, в более легком ключе, чтобы изображать спортивные состязания и любовь более скромных и более счастливых существ ручьев и лесных полян. Это тоже наша самая приятная и полезная задача. Невозможно переоценить преимущество самопогружения в серии определенных и вдохновляющих персонажей, а для нас, танцующих идеальных персонажей, это бессмертные существа Аркадии.

One Hundred Eleven

-112=-[]

112. Aphrodite - a Woodland Interpretation .. 112

Афродита - Лесная интерпретация 112

Woodland interpretation. The ocean-born Aphrodite being adorned by Goddesses of the Seasons for her first appearance among her peers on Olympus.

Лесная интерпретация. Афродита, рожденная в океане, украшена Богинями времен года для ее первого появления среди своих сверстников на Олимпе.

-113=-

Dancing Back to Arcady

The moment you enter into the characters of an ancient Greek Nymph or Naiad, daughter of a River God, you are emancipated from all that reminds you of the environment of your modern conventional existence. Your body no longer is the slave of Fashion. It is draped, not clothed. These draperies - merely a filmy envelope for the body - offer no restraint to the freest

movement of any member, and they add, rather than detract as clothes do, to the body's grace and beauty.

В тот момент, когда вы входите в образы древнегреческой нимфы или Наяды, дочери речного бога, вы освобождаетесь от всего, что напоминает вам об окружающей среде вашего современного условного существования. Ваше тело больше не является рабом моды. Оно задрапировано, а не одето. Эти драпировки - просто тонкая оболочка для тела - не ограничивают свободу движений любого члена и добавляют, а не умаляют, как одежда, изящество и красоту тела.

Perhaps you have a scarf, so light that it is the sport of every zephyr. This gracious freedom of the body is symbolical of all that enters into your idyllic life - your poetic sylvan environment, your ignorance of the meaning of such words as care or worry. You are a creature whose birthright is pure joy. Ordinary mortals walk; you dance. Of course - how can you help dancing? Now, throwing aside your scarf, you join a group of sister nymphs who are bathing in the sunlit stream. The rustling of the reeds on the bank is music in your ears. It blends with distant strains from the pipes of Pan.

Возможно, у вас есть шарф, настолько легкий, что он воздушнее любого зефира. Эта благодатная свобода тела символизирует все, что входит в вашу идиллическую жизнь - вашу поэтическую лесную среду, ваше незнание значения таких слов, как забота или беспокойство. Вы - создание, чье право по рождению - чистая радость. Ходят обычные смертные; Вы танцуете. Конечно - чем можно помочь в танцах? Теперь, отбросив шарф, вы присоединяетесь к группе нимф-сестер, купающихся в солнечном ручье. Шорох камыша на берегу - музыка для ваших ушей. Он сочетается с далекими мелодиями из труб Пана.

Presently you demonstrate that your shapely limbs are made for running as well as dancing. Startled by the approach of a mischievous young faun, you leave the stream and, seizing your scarf, run from his presence with the speed and grace of Atalanta herself. But it is only sport after all, for the fauns, the dryads, the naiads, are all daughters and sons of the deities of woods and streams, your fellow creatures of this happy sylvan world.

Теперь вы демонстрируете, что ваши стройные конечности созданы не только для танцев, но и для бега. Встревоженные приближением озорного молодого фавна, вы покидаете ручей и, схватив свой шарф, убегаете от него со скоростью и грацией самой Аталанты. Но в конце

концов, это всего лишь игра, потому что фавны, дриады, наяды - все дочери и сыновья божеств лесов и ручьев, ваши собратья по этому счастливому лесному миру.

One Hundred Thirteen

-114-

Dancing Back to Arcady

It is Autumn. The leaves are turning, the harvest is over and the vintage is on. Green leaves are entwined in your tresses - you are a Bacchante. You owe tribute of devotion to Dionysos, god of wine, whom the Romans called Bacchus. But as you are in the character of a bacchante of the classic period, the revels are not unseemly.

Наступила осень. Листья сворачиваются, сбор урожая закончился, и сбор урожая продолжается. Зеленые листья вплетаются в твои косы - ты вакханка. Вы обязаны отдать должное Дионису, богу вина, которого римляне называли Вакхом. Но поскольку вы играете роль вакханки классической эпохи, пирушки не лишены подобия.

You do not become intoxicated with wine, only mildly exhilarated. Ruthless satyrs and the gross Silenus came later when the Golden Age had passed from twilight into total darkness. You press out the purple grapes with your feet. You carry large bunches of the fruit in your hands, and you bear gracefully upon one shoulder, supported by the upraised arm, vessels brimming with the generous new vintage. As Dionysos represented the social and beneficent influences of the vintage, all your fellow creatures of the woods and streams are there - young fauns girdled with skins, trophies of the chase;

Вы не пьянеете вином, а только слегка увеселяетесь. Безжалостные сатиры и грубый Силен пришли позже, когда Золотой век перешел из сумерек в полную тьму. Вы выдавливаете ногами фиолетовый виноград. Вы несете большие грозди фруктов в руках; и грациозно несете на одном плече, поддерживая поднятой рукой, сосуды, наполненные щедрым новым урожаем. Подобно тому, как Дионис олицетворял социальное и благотворное влияние винограда, здесь

присутствуют все ваши собраты из лесов и ручьев - молодые фавны, опоясанные шкурами, и трофеи охоты;

Pan, discoursing sweet music on his pipes; sister bacchantes innumerable, and mortals old and young, for pressing the grapes and storing the wine is the serious business of mortals. It may be that Artemis - Diana of the Romans - lends her chaste beauty to the scene for a moment, returning with her nymphs and dogs from the chase. Perhaps Ares- the Roman Mars - god of war and half-brother to Dionysos, may pause in passing to doff his plumed helmet in honor of the occasion - in which event it would be reasonable to expect the presence of Aphrodite, also!

Пан, создающий сладкую музыку на трубах; бесчисленное множество сестринских вакханок, смертных, старых и молодых, ибо выжимка винограда и хранение вина - серьезное дело смертных. Возможно, Артемида - римская Диана - на мгновение придает этой сцене целомудренную красоту, возвращаясь с нимфами и собаками из погони. Возможно, Арес, римский Марс, бог войны и сводный брат Диониса, может мимоходом остановиться, чтобы снять свой шлем с перьями в честь этого события - в этом случае было бы разумно ожидать присутствия и Афродиты!

One Hundred Fourteen

-115=-191\198

Dancing Back to Arcady

And it all means dancing. Dancing as we dance provides the only adequate visioning forth of the classic activities of Arcady. And when we dance with our actual selves transformed into living embodiments of these fabled, yet immortal beings, our feet are upon the straight highway leading to our ultimate goal - creative adaptation of classic Greek dancing to the aesthetic and hygienic needs of our own time.

И все это означает танцы. Танцы, как танцуем мы - единственное адекватное видение классических занятий Аркадии. И когда мы танцуем с нашей реальной сущностью, преобразованной в живые воплощения этих легендарных, но бессмертных существ, наши ноги находятся на прямой дороге, ведущей к нашей конечной цели -

творческой адаптации классических греческих танцев к эстетическим и гигиеническим потребностям нашего времени.

Greek dancing, as we practise and teach it, means infinitely more than the most faithful mere imitation of that very ancient art. It is a philosophy of living and doing which contains beneficent precepts available for the personal application of every human being. To be emancipated from the drag of ill health, or the dread of it; to be able laughingly to defy that curse of our very modern social life, neurasthenia; to smilingly face old age with every nerve still tingling with the joy of living ; to know all beauty, not merely as a spectator but as an active participant - are not these real benefits, well worth seizing even from the hands of a "Greek dancer"?

Греческие танцы в том виде, в каком мы их практикуем и обучаем, - это бесконечно больше, чем простая имитация этого очень древнего искусства. Это философия жизни и деятельности, которая содержит благотворные заповеди, доступные для личного применения каждым человеком. Освободиться от тягот нездоровья или страха перед ним; иметь возможность со смехом бросить вызов этому проклятию современной общественной жизни - неврастении; с улыбкой смотреть в лицо старости, когда все нервы по-прежнему трепещут от радости жизни; познать всю красоту не только как зритель, но и как активный участник - разве эти реальные блага не стоит брать из рук «греческой танцовщицы»?

Greek games also are within the Greek dancer's province. They will develop into Graeco-American games - more enticing, perhaps, to the masculine mind, and comprehending the same advantages. Truly, Arcady is a blessed land. Why not, everyone, say proudly with the poet Goethe: "I also was born in Arcady?" And add, with yet more significance : "And in Arcady henceforth shall I dwell."

Греческие игры также находятся в компетенции греческих танцоров. Они разовьются в греко-американские игры - возможно, более соблазнительные для мужского ума и обладающие теми же преимуществами. Поистине, Аркадия - благословенная земля. Почему бы всем не сказать гордо вместе с поэтом Гете: «Я тоже родился в Аркадии»? И добавлю с еще большим значением: «И впредь буду жить в Аркадии».

One Hundred Fifteen

* * *

Перевод: А.Панов.

=====

=====

<https://www.flickr.com/search/?text=Helen%20Moller>
<https://www.flickr.com/photos/internetarchivebookimages/tags/bookiddancinghelenmoll00moll>
<https://www.flickr.com/photos/internetarchivebookimages/tags/bookidcu31924019227044>

<https://www.flickr.com/photos/internetarchivebookimages/14782340684/>
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dancing_with_Helen_Moller;_her_own_statement_of_her_philosophy_and_practice_and_teaching_formed_up_on_the_classic_Greek_model,_and_adapted_to_meet_the_aesthetic_and_hygienic_needs_of_to-day,_with_\(14782340684\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dancing_with_Helen_Moller;_her_own_statement_of_her_philosophy_and_practice_and_teaching_formed_up_on_the_classic_Greek_model,_and_adapted_to_meet_the_aesthetic_and_hygienic_needs_of_to-day,_with_(14782340684).jpg)

<https://ia802707.us.archive.org/13/items/dancinghelenmoll00moll/dancinghelenmoll00moll.pdf>

№2 helenmoller-198.pdf
<https://archive.org/stream/dancingwithhelen00moll/>
https://archive.org/stream/dancingwithhelen00moll/dancingwithhelen00moll_djvu.txt
<https://archive.org/download/dancingwithhelen00moll/dancingwithhelen00moll.pdf>
https://archive.org/download/dancingwithhelen00moll/dancingwithhelen00moll_bw.pdf
<https://archive.org/details/dancingwithhelen00moll/page/n180/mode/thumb?ref=ol&view=theater>
<https://archive.org/details/dancingwithhelen00moll/>

№1 helenmoller-180.pdf
<https://archive.org/stream/dancinghelenmoll00moll/>

https://archive.org/stream/dancinghelenmoll00moll/dancinghelenmoll00moll_djvu.txt
<https://archive.org/download/dancinghelenmoll00moll/dancinghelenmoll00moll.pdf>
https://archive.org/download/dancinghelenmoll00moll/dancinghelenmoll00moll_bw.pdf
<https://archive.org/details/dancinghelenmoll00moll/page/n168/mode/thumb>
<https://archive.org/details/dancinghelenmoll00moll/>

=====

===