

# Kristina De Ventus: Ishmech – z gibanjem do modrosti telesa



Kristina De Ventus je svetovne plesne odre, naziv svetovne prvakinja v show plesih in petično občinstvo zamenjala za ples brez forme in postala edina trenerka Ishmecha.

#### Kaj je Ishmech in kako poteka?

Ishmech (izg. išmeč) je gibalna metoda, s katero se vzpostavi najbolj naravno in prvinsko stanje človeka, ki živi v skladnosti telesa, čustev in uma. Izhaja iz telesa, ker se je to izkazalo kot najhitrejša in najučinkovitejša pot. Prek specifičnih vaj, gibanja in plesa v človeku razvija harmonijo, ki se zgodi, ko čustva in um sledijo izboljššanemu stanju v telesu.

#### Torej ne gre še za en ples in/ali vadbo?

Ishmech je starodavni unikaten sistem iz časov Babilona, ki se prenaša ustno. Povezuje doživljanje zunanjih dogodkov in notranjega občutenja. Sami sebi smo knjiga, iz katere se učimo. V zadnjem času smo preveč razvijali samo um in izgubili stik z notranjim ravnovesjem. Ob rednem izvajanju Ishmecha postopno odpiramo energetska središča v telesu, vedno manj smo utrujeni, telo se začne pravilno pozicionirati in uravnavati s popolnim stanjem, ki ga je imelo ob rojstvu. Umirijo se misli, ob vsem, pa občutimo lahkotnost in mir.

#### Zakaj postaja ishmech tako priljubljen?

Vsaka dobra in iskrena metoda privablja ljudi. Ishmech človeka približuje k samemu sebi. Ko se ti ob prebujeni lastni živosti naježi koža, ti je ta občutek všeč, preprosto diši ti. Ishmech je sistem oživljanja, vsi organi, mišice, kosti oživijo. Začutiš kožo, nohte, dlake. Neodvisno od zunanjih impulzov

si nenehno radosten, spet čutiš, imaš jasne misli, vodi te veselje do življenja. Poleg tega pri Ishmechu ni pravil, ni se treba učiti korakov, nihče te ne sodi. Zato ljudje hitro sprejmejo in doživijo svoje telo ter začnejo sproščeno komunicirati, dihati, v odnosih postanejo naravni. Največja skrivnost pa se jim razkrije, ko spoznajo svojo medenico.

*Ste že doživeli, da le  
slišite sogovornika, da  
ga resnično le gledate  
in ga ne ocenjujete, ne  
mislite vmes?*

#### Za koga je Ishmech primeren?

Človek razvitega sveta danes živi na 10 odstotkih svojih potencialov. Ishmech te sposobnosti povečuje do maksimuma, neodvisno od let, spola ali telesne pripravljenosti. Ker ni potrebno predznanje, se zanj odločajo ljudje, ki začutijo, da so jih utrujenost, stres, nezadovoljstvo in nenehno brnenje v glavi preveč oddaljili od sebe. Pri udeležencih, ki Ishmech že obiskujejo, drugi opazijo razliko v tem, da so bolj nasmejani, manj utrujeni, polni energije, zanimivi in prijetni.

#### Kako ste s svetovnih odrov priplesali do Ishmecha?

Po 20 letih profesionalnega plesanja, odrskih lučeh

in aplavzih sem se nekega dne odločila, da ne bom več plesala, ker nisem našla občutka popolnosti. Splet naključij me je pripeljal do Ishmecha. Po treh letih šolanja v blatu, pesku, v vodi, vetru, na žerjavici, ponoči, na vročini, v mesečini ... sem znova našla občutek triletne deklice, ki jo je zvok vetra poneseel v ples. Šele z Ishmechem sem preko lastnega doživljanja spoznala sebe in delovanje telesa, čustev in možganov skozi gibanje. Končno sem pripotovala nazaj k sebi. Danes ta znanja delim naprej, ker so mi v užitek.

#### Mesečno pripravljate večer plesa Avantura Ishmech ...

Ljudem želimo dati možnost, da Ishmech spoznajo neobremenjeni. Enkrat mesečno v klubu Zlati zob prvo uro preko vaj in namigov pripravim njihovo telo na ples, potem pa jih prepustim, da jih ponese glasba. Pride tudi 80 ljudi. V marcu in aprilu bo Avantura Ishmech 18. 3. in 15. 4.

#### Tedenske delavnice Ishmecha:

Srede ob 6.25, 17.45 in 18.50 v Ljubljani

#### Delavnice po Sloveniji:

marca – Ljubljana (13.), Maribor (27.), Koper (14.)

aprila – Ljubljana (17.), Maribor (24.), Koper (18.)

Več na [ishmech.si](http://ishmech.si) in FB Ishmech