

Skrivnosti vrtenja so poznali že vrteči se derviši.



Z vrtenjem prižigamo luč v svojem telesu in zavesti

VSAKEMU ČLOVEKU JE GIBANJE NARAVNO, OSNOVNA ŽIVLJENJSKA FUNKCIJA, Z DOLOČENIMI GIBALNIMI TEHNIKAMI PA LAHKO SPODBUDIMO TELESU LASTNO INTELIGENCO, ODPREMO VRATA V SVOJO NOTRANJOST IN SE POVEŽEMO Z VIŠJO ZAVESTJO. »KO SE VRTIMO, JE ENAKO, KOT BI HODILI, SAMO V KROGU. RITMIČNO SE PRESTOPAMO, NATO PA V NEKEM TRENUTKU ZAČUTIMO, DA VSTOPAMO V NOV PROSTOR, TOČKO MIRU SREDI TORNADA, ZAČUTIMO TIŠINO IN SPUSTIMO VSE BLOKADE, VZORCE IN OMEJITVE, KI PRIDEJO NA PLAN,« PRAVI.

Zed tretjega leta dalje je bilo gibanje njeno življenje – nenehno se je vrtela in skakala. Nato se je začela ukvarjati s klasičnim baletom, modernim plesom in tehnikami, ki z različnimi orodji postavijo telo v naravno stanje. Postala je štirikratna državna in enkrat svetovna plesna prvakinja v show plesih. »Zunanjo formo sem izmojstrila do skrajnih meja telesa in profesionalne kariere,« pravi, »nato pa ob raziskovanju gibanja spoznavala, da omejitve blokirajo razvoj sinaps v možganih, ki jih potrebujemo, da smo funkcionalni, medtem ko jih asociativno razmišljanje, podprto z gibalno izkušnjo, dodatno stimulira.«

VRTEČI SE DERVIŠI

Premik v njej se je zgodil, ko je v nekem trenutku na odru njeno pozornost prevzela igra med svetlobo in sencami. »Notranji občutek, da se vse v meni vrti, me je vodil k spoznanju, da obstajata dve očesi, zemeljsko, povezano z otipljivim svetom, in duhovno, notranje,« pove. Ta transformacija je spodbudila, da je vse stvari začela videti drugače.

Nato jo je presunila sposobnost njenega ruskega baletnega mentorja **Ilje Gafta**, ki je imel sposobnost kljub 65 letom zaporedno narediti 11 piruet. Spraševala se je, kaj se dogaja, ko se vrti kot vrtavka. »Videla sem, da je mogoče biti na eni točki in se hkrati vrteti. S tem se je začelo moje odkrivanje starega vedenja o gibanju, ki nas pripelje do sebe – svetih plesov, meditacij, vrtečih se dervišev ... Ob tem me je zanimala tudi znanstvena plat, torej kateri kemični proces se zgodi, ko se vrtimo,« pripoveduje in poziva, naj stimuliramo možgane otrok in jim dovolimo, da skačejo, se vrtijo, plezajo na drevo, tečejo. »Vsa ta gibanja namreč spodbujajo hormon radosti, nove nevronske povezave ter motoriko.«

VRAČANJE V SVOJ CENTER

»Osnova vrtenja je, da se človek vrača v svoj center. To je točka, naša osnovna celica, ki je inteligentna in vpliva na vse preostale. Spodbuja povezovanje leve in desne možganske polovice. Leži v predelu trebuha, z vrtenjem jo zaznamo v sebi,

skozenjo smo pritrjeni na zemljo. Pozornost med vrtljaji usmerimo vanjo, torej v svojo notranjost, osredotočeni smo na dihanje in ga opazujemo,« opiše.

Metoda sicer ni njena, naslonila se je na tradicijo starih mojstrov ter jo oplemenitila s svojimi izkušnjami, spoznanjem, da se vrti vse v naravi in v nas – krvotok, srce ima svoj ritmični impulz, dihanje –, ter zavedanjem, da lahko skozi gibanje pripelje človeka do svobode in stika s telesu lastno inteligenco.

MIR IN STABILNOST

»Ko se vrtimo, so stopala na zemlji, hrbtenica pa predstavlja vertikalno os, povezuje nas z možgani in vesoljem. Na nas delujeta dve sili – centripetalna, ki nas vleče navznoter, in centrifugalna, ki vleče navzven, primerjamo jo lahko z vrtincem, tornadom. Tudi tornado je namreč na sredini točka čistega miru. Enako doživljamo pri vrtenju. Razumemo, da je okoli nas kaos, mi pa smo v miru in stabilnosti, iz katerih delujemo. Hitreje se vrtimo, bolj se telo prepusti vrtincu, prilagaja se na vrtenje,

mi pa pridemo v stik s sabo – to večino nato prenesemo v življenje ter se v vseh situacijah vračamo v točko stabilnosti. Poleg tega med vrtenjem naše blokade, vzorci, travme, prepričanja, omejitve pridejo na plan, da jih ozavestimo, nato pa odpadejo,« pojasni in doda, da moramo seveda nekaj časa vztrajati in da se najprej pokažejo napetosti v fizičnem telesu. »Ljudje pravijo, da jih bolijo roke, niso stabilni, a ko zaprejo oči in se zavrtijo, začnejo čutiti na drugačni ravni. Zaradi fine vibracije, ki jo vzpostavimo, ker aktiviramo svoje energijsko polje, žleze delujejo drugače, izločajo se hormoni, čakre so pretočne. Telo in okostje se postavita v svojo pravo postavitev, nismo več trdi, pridemo nazaj v mehko naravno stanje. Ugasnjeni električni impulzi v sinapsah se sprožijo, kot bi z gibanjem prižgali luč. Smo v posebnem stanju miru, ko nas prevzame neka druga sila, tako se lahko ure in ure vrtimo v tišini, usmerjeni vase,« pojasni.

POVEZAVA Z VESOLJEM

Drug proces, ki se pri tem odvija in so ga poznali že derviši, je, da se z vrtenjem odpremo vesolju in se povežemo z njim. »Človek živi med zemljo in nebom, vzpostavi se axis mundi kot os, okoli katere se vrtimo. Pomembno je spoznanje, da se lahko naslonimo na zemljo, ki nam daje varnost. Ena noga namreč ohranja stabilnost, druga poganja. Ko se s stopali ritmično prestopamo in udarjamo ob tla, to povzroči spremembo trenutnega celičnega programa. Vrtenje tudi vpliva na vodo v nas – zgrajeni smo približno iz 70 odstotkov vode. Vodi damo novo informacijo, saj dobivamo nove izkušnje v stanju brez težnosti, ko odpadajo blokade,« poudari in nadaljuje: »Voda v nas nosi vse naše spomine od rojstva naprej. Če npr. mislim, da sem nesposobna in se ne znam gibati, s tem informiram vse od fizičnega telesa do čustvenega. A če vanjo zapišemo drugačno sporočilo, se to začne širiti na vse telo in postanemo drugačno človeško bitje.«

NE ZAČENJAJMO SAMI

Vrtenja se ne lotevamo sami, najbolje je, da začnemo na delavnici, saj moramo telo pripraviti nanj z dihalnimi vajami. »Prana je čista sila, ki spodbuja regeneracijo.

»Tako preprosta tehnika me je naučila več o sebi KOT LETA ŠTUDIJA PSIHLOGIJE.«

Med vrtenjem dihamo skozi nos in izdihujemo pod popek, s tem se avtomatsko prečistimo. Ker se aktivira močna sila, nam lahko postane hitro vroče ali nam je slabo. Jaz sem tam, da začutim, kdaj je čas za ustavljanje, da ljudem pojasnim, da je slabost lahko posledica strahu zaradi slabe izkušnje v otroštvu. Ko se začneš vrteti, namreč vrtenje povežeš s tistim dogodkom in izkušnja se ponovi. A če razumeš, da je to bilo takrat, greš lahko skozi slabost in jo predihaš,« pove in doda, da je treba po vrtenju počivati, da telo predela vse procese – dihanje vitalne sile, izdihovanje starih vzorcev, kroženje energije, prižiganje ognja v sebi itd. –, ne da se z razumom vmešavamo vanje,« pojasni. Ljudi vodi, dokler ne postanejo stabilni in prečiščeni, nato se lahko vrtijo sami. »Vsak zase nato začuti, koliko naj se vrtili. Z vajo znamo sčasoma hitreje odpreti vrata v svoj notranji prostor.«

ČIŠČENJE IN POLNJENJE Z ENERGIJO

Na delavnice prihajajo mladi, starejši in ljudje srednjih let, ki želijo priti v stik z naravno inteligenco telesa ter odpreti svoje potenciale. Ker možgani med vrtenjem utišajo sicer vedno aktivne funkcije, ne razmišljamo, preteklost, prihodnost se umakne-

Državna in svetovna plesna prvakinja kot gibalna terapevtka pomaga ljudem priti v stik z njihovo notranjostjo.

ta, zaradi vibracije v telesu pridemo v stanje miru. Znanost je dokazala, da je ravno vrtenje aktivnost, s katero se tvorijo nove sinapse. Postajamo vse bolj sposobni,« poudari. »Na delavnici se vrtimo od pol ure do 45 minut, kar se ne zdi dolgo, saj se v tem stanju umakne običajno dožemanje časa,« pravi in doda, da se ji je, odkar z gibanjem ljudi vrača v njihovo notranjost, spremenilo življenje. »Učinki vrtenja so me pripeljali do tega, da čutim. Vsi odkloni – notranji nemir – so bile moje napake, nerazumevanje in neskladnost s tem, kar je. Tako preprosta tehnika me je naučila več o sebi kot leta študija psihologije,« je opisal izkušnjo mag. psihologije z zadnje delavnice. »Ne samo da sem si z vrtenjem uravnala visok pritisk, veliko bolj poznam svoje potenciale, hkrati je vajeti prevzela moja notranja inteligenca. Prepuščam se ji in dovolim, da me vodi,« zaključuje Kristina.

Mateja Blažič Zemljič, FOTO GETTY IMAGES, OSEBNI ARHIV

