

UNIVERZA V LJUBLJANI
AKADEMIJA ZA GLEDALIŠČE, RADIO, FILM IN TELEVIZIJO

Umetnost giba
Gib v prostoru (raz-gibani prostor)

EVIN HADŽIALJEVIĆ

Gib kot simbol notranje nuje

Magistrsko delo

Mentorica: izr. prof. mag. Uršula Teržan

Ljubljana, 2018

PODATKI O DELU

Ime in priimek: Evin Hadžialjević

Naslov magistrskega dela: Gib kot simbol notranje nuje

Leto: 2018

Število strani: 63

Naziv visokošolske ustanove: Akademija za gledališče, režijo, film in televizijo

Študijski program: Umetnost giba

Smer študija: Gib v prostoru (raz-gibani prostor)

Mentorica:izr. prof. mag. Uršula Teržan

Jezikovni pregled: Lothar Orel

IZJAVA O AVTORSTVU
magistrskega dela

S svojim podpisom zagotavljam, da

- je magistrsko delo **Gib kot simbol notranje nuje** rezultat samostojnega dela,
- je tiskani izvod identičen z elektronskim,
- na Univerzo v Ljubljani neodplačno, neizključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravico shranitve avtorskega dela v elektronski obliki in reproduciranja ter pravico omogočanja javnega dostopa do avtorskega dela na svetovnem spletu preko Repozitorija Univerze v Ljubljani.

Datum: 09.09.2018

Podpis:

POVZETEK

Magistrska naloga v prvi vrsti raziskuje pomen giba(nja), ki kot del praznovanj in slovesnosti, predvsem pa ritualov, izvira še iz časa pradavnine. Starodavna ljudstva, ponekod pa še danes obstoječe arhaične skupnosti, so imela oziroma imajo sposobnost manifestiranja plesa duše, duhov, energije in bogov v fizičnem telesu. Ples je torej od nekdaj predstavljal obliko duhovne prakse v počastitev ciklov narave in ritmov življenja. /sčasoma se je iz svete obredne umetnosti preoblikoval v umetniško delo, namenjeno pogledu in presoji zunanjega opazovalca. Tovrstna sprememba je plesu kot obliki uprizoritvene umetnosti sicer omogočila izjemen razvoj, vendar menim, da je ples na tej poti izgubil svojo prapočetno naravo ter svojo prvinsko in izvorno moč.

Ob raziskovanju povezave med plesom, duhovnostjo, energijo in telesom kot medijem zaznavanja, sem se osredotočala predvsem na spoznanja, ki pričajo o duhovni komponenti plesa. Pod ta med drugimi uvrščam tudi prihod nove ere, pomen zaznave, širjenje zavesti, prakse celovitosti ter pomen in ozaveščanje arhetipov. Namreč, sama doživljam duhovnost kot čuječnost, ki jo smatram za temeljno umetnost bivanja, ples kot jezik notranje nuje pa predstavlja manifestacijo enosti telesa, duha in uma, torej čuječnosti.

V magistrsko nalogo sem nenazadnje vključila tudi povezavo med raziskovanim ter magistrsko plesno produkcijo *Kakor dih*.

Ključne besede: ples, telo, dih, energija, duhovnost, čuječnost, zavest

ABSTRACT

This Master's thesis primarily explores the significance of movement, which, in the form of celebrations, ceremonies and especially rituals, dates back to prehistoric age. The ancient peoples, and in some places existing archaic communities today, had or still have the ability to manifest the dance of the soul, spirits, energies and gods through the use of the physical body. Thus, dance has always been a form of spiritual practice in honor of nature's cycles and life's rhythms. Gradually, dance transformed from sacred ritual art into an artwork created for the viewing and judgment of external observers. Even though such a change in dance as a performing art form has enabled its exceptional development, I believe that it lost its core nature as well as its primal and essential power along the way.

While exploring the connection between dance, spirituality, energy and the body as the medium of perception, I focused primarily on the findings that testify to the spiritual component of dance. Here I include topics such as the arrival of a new era, the importance of perception, expanding consciousness, practices toward completeness and raising awareness of archetypes. I understand spirituality as mindfulness, which I consider to be the fundamental art of being, while dance as the language of inner necessity is a manifestation of oneness of body, spirit and mind, ergo mindfulness.

Finally, thesis contains links between the research and dance performance *As breath*, which was part of the practical exam.

Key words: dance, body, breath, energy, spirituality, mindfulness, consciousness

KAZALO VSEBINE

1 Uvod	8
2 Nova era	11
2.1 Transformacija	11
2.2 Um, duh, duša	13
2.3 Duhovnost	15
2.4 Ozavestiti nezavedno	16
2.5 Holistična paradigma – nedualizem	17
3 Pomen zaznave	19
3.1 Fenomenologija	19
3.2 Telo kot povezava med notranjim in zunanjim svetom	20
3.3 <i>Jaz sem telo</i> napram <i>telo sem jaz</i>	21
4 Širjenje zavesti preko telesa	23
4.1 Jezik telesa	24
4.2 Zdravilna moč plesa	26
4.3 Pridobivanje znanja preko telesa	28
4.4 Sinhroniciteta	29
4.4.1 Rudolf von Laban	31
4.4.2 Isadora Duncan	31
5 S prakso do celovitosti	33
5.1 Urjenje čuječnosti	33
5.2 Globlji svet tišine	35
5.3 Dih kot življenje	36
5.4 Meditacija	38
5.5 Kundalini	39
6 Umetnost giba(nja)	41
6.1 Nazaj k esenci	42
6.2 Poetika plesa	43
7 Arhetip ali prapodoba	45
7.1 Pravlјice	45
7.2 Neskončna zgodba	46

7.3 Vasilisa kot divji ženski arhetip	48
7.4 Uteleshanje arhetipov	49
7.5 Moč vizualizacije	51
8 Magistrska plesna produkcija <i>Kakor dih</i>	54
8.1 Simboli	54
8.1.1 Vsevidno oko modrosti	55
8.1.2 Krog	56
8.2 Obred	56
8.3 Čas kot faktor dojetanja	57
8.4 Moč vibracij	58
9 Zaključek	60
10 Literatura in viri	62

»Že zelo zgodaj, v kulturi kamene dobe, so bili plesi umetnine; v začetku železne dobe se je z vključevanjem mitov ples povzpel v dramo. Ko pa je v visoko razvitih kulturah postal umetnost v ožjem pomenu, ko je postal spektakel in je poskušal vplivati na ljudi in ne več na duhove, se je zlomila njegova vseobsegajoča moč.« (Sachs, 1997: 20)

1 Uvod

Pomembno se je vrniti k sami esenci giba in gibanja. Ob tem se takoj poraja vprašanje, ali je telo (v funkciji uma) tisto, ki (zavedno) ustvari gibanje, ali pa je pravzaprav gibanje, ki nas obkroža (vibracije, energetske tokovi) tisto, ki določa oziroma vpliva na manifestacijo giba v telesu. Kaj je tisto, kar imenujemo impulz ali notranji vzgib, ko se telo začne gibati in ustvarjati določeno zaporedje gibov v prostor? Kaj je tisto, kar vpliva na nas, da želimo v določenem trenutku dvigniti desno roko in z njo zakrožiti z leve proti desni, se zatem nagniti v desno, nato pa zamahniti z isto roko nazaj proti levi in navzgor in se ob tem s celim telesom zavrteti v levo? Ali gre za nekakšno nezavedno potrebo po določenem načinu gibanja, ki ga ne moremo racionalno razložiti? Ali bi lahko rekli, da gre za nam nevidne energije, ki konstantno krožijo okoli nas, telo pa jim sledi, jih zarisuje v prostoru, jim daje nekakšno očesu vidno obliko?

Duša plesa tiči v samem jedru giba, ki ga Zeami (v Louppe, 2012) poimenuje absolutni stil, ptico, ki svoj let prepušča vetrovom. Zeami tu zelo preprosto pojasni neizpodbitno povezavo med subjektom (ptič) in objektom (veter), ki sta pravzaprav eno in isto, saj sta oba del Narave. Najti znotraj sebe to moč, dovoliti si prepuščanje toku Narave, da nas pelje, pomeni stopiti v stik z jedrom, esenco. Potrebno se je torej vrniti k ozaveščanju stanja duha, k bogastvu notranjega sveta in tam ponovno spoznati in vzpostaviti vseobsegajočo moč, ki jo ples nedvomno ima.

Obenem je potrebno ponovno preizprašati vlogo gledalca plesa, saj kot pravi Laban (2002: 29), »ples sam po sebi ni odrska umetnost« in gledalčeva prisotnost pri plesu ni nujna. Vendar, glede na to, da so uprizoritvene umetnosti, torej tudi ples, primarno namenjene uprizorjanju, torej zunanjemu pogledu in ker »teorije umetnosti na Zahodu poudarjajo pozicijo gledalca« (Legin, 2015: 99), je potrebno definirati optimalno vlogo gledalca plesa.

Po Badiouju naj bi bil gledalec plesa ravno toliko neoseben, kot je plesalec, ki je gol po svojem bistvu. Menil je, da se načela plesa v polnosti »lahko uresničijo le, če se gledalec odpove vsemu, kar bi bilo v njegovem pogledu lahko posameznega ali pričakujočega«, saj ples izpostavlja goloto konceptov. (Hrvat in ur., 2001: 34) To pomeni, da bi gledalec moral biti očiščen vseh projekcij, predstav, želja in pričakovanj ob ogledu plesa ali plesne predstave, saj edino tako lahko zares vidi, predvsem pa začuti ples. Misel Badiouja, da plešoče telo pravzaprav nikogar in ničesar ne upodablja, se zdi pomembna, ker je zunanost (telo) pravzaprav le ogledalo notranjosti (duha, duše) oziroma – prosto po Badiouju – *plešoče telo je sama notranjost*. (prav tam: 32) Telo je orodje, ki omogoča manifestacijo notranjih vzgibov, da se ti lahko razodenejo skozi gib. Pravzaprav je govora o zelo organski filozofiji celostne povezave med telesom, umom, duhom in dušo, ki jo zaobjema umetnost plesa, pa vendar še zmeraj tovrstno dožemanje marsikdo zaznava kot pseudo-ezoterično. »Pseudo« nujno dodajam, ker besedo ezoterično ljudje navadno uporabljajo v porogljivem smislu, obsojajoče, cinično. A ezoterika je pravzaprav veda o notranjosti stvari, o drugačnem, globljem vidiku vseh stvari: morda pa ravno zato ljudje radi napačno in površno uporabljamo določene pojme – ker nam je njihov pomen v samem bistvu tuj.

Ob tem se ponovno poraja vprašanje, kaj botruje tolikšni razliki v gledalčevem dožemanju plesa napram umetnosti glasbe ali vizualni umetnosti. Tako ples kot tudi glasba in vizualne umetnosti temeljijo v abstraktnem svetu, kjer je poudarek predvsem na inspiraciji, nuji po materializaciji ideje in izražanju notranjih doživljanj. Ob poslušanju glasbe se poslušalec ponavadi z lahkoto prepusti melodiji, harmoniji, ritmu – ali pa glasbenikovemu doživljanju in njegovi virtuoznosti. Ob ogledu slikarskih ali kiparskih umetnin se obiskovalec razstave lahko prepusti barvam, oblikam, kompoziciji ali si vzame čas za premislek o določeni umetnini, jo vpije. Ob ogledu plesa pa se gledalec pogosto prične obremenjevati z (ne)razumevanjem vidnega: kaj naj bi to pomenilo, kaj ples sporoča, ali pravilno razume zgodbo, ali zgodba sploh obstaja itd. Menim, da se je ta preobrat zgodil nekje v začetku 20. stoletja, ko je v odnosu med človekom in plesom prišlo do kratkega stika. Posledično ljudje več ne znajo in ne zmorejo gledati plesa, ne da bi ga neprestano analizirali in skušali »razumeti«. Na tem mestu je morda potrebna dodatna obrazložitev. Namreč, do konca 19. stoletja je za primarno plesno umetnost veljal balet, in ta je zmeraj pripovedoval neko zgodbo, ki od gledalca ni zahtevala večjega miselnega angažmaja. Nato se je v začetku 20.

stoletja pojavil sodobni oziroma izrazni ples, ki se je uprl omejitvam konvencionalne tradicije baleta. Temeljil je na organskem gibanju, svobodi izražanja in poudarjal pomen čutenja ter duha v povezavi z iskanjem pristinega giba, kar je odprlo novo dimenzijo dojetja telesa in njegovih zmožnosti, pa tudi plesa kot umetniške oblike. S tem se je rodila povsem nova miselnost o mislečem telesu, plesu kot metafori misli, kar je po eni strani osvobodilo dojetje razsežnosti gibanja in plesa, obenem pa je, paradoksalno, intelektualizacija giba popolnoma omejila, celo onemogočila spontano razumevanje plesa. Z drugimi besedami povedano, s pretirano analizo in racionalizacijo plesa se je pri gledalcu vzpostavilo prepričanje, da ob tem, kar ples sam po sebi sporoča, v ozadju gotovo sporoča še *nekaj* (saj gre navsezadnje za intelektualno umetnost!), vendar kaj naj bi to *nekaj* bilo, ni jasno. Ples je na ta način sčasoma dobil sloves oblike umetnosti, ki je navaden smrtnik enostavno ne razume. Kot rečeno, ljudje danes ne znajo in ne zmorejo gledati plesa, ne da bi ga neprestano analizirali in skušali razumeti, ne zavedajo pa se, da ga v resnici v samem bistvu že razumejo. Vedno znova se je potrebno opomniti, da ne obstaja pravilna ali napačna interpretacija plesa, tako kot ni pravilne ali napačne izkušnje. Obstaja samo izkušnja, vsakemu posamezniku lastna, drugačna in resnična, in ta vpliva na njegovo obliko interpretacije. Ne glede na to, ali nam določena plesna predstava po slogu ustreza ali ne, se je dobro opomniti, da moramo samo biti odprti do izkušnje, ki nam jo predstava ponuja, pa bomo od nje zagotovo nekaj odnesli.

Tako še danes, tudi od ljudi, ki imajo določeno »predznanje«, ki je očitno nujno potrebno za »razumevanje« plesnih predstav, po koncu predstave (pre)pogosto lahko slišimo mnenja in pomisleke, kot je na primer: »Predstava se mi je zdela / ... / vendar, o čem je pravzaprav govorila zgodba, kaj je v ozadju?« Mar je res potrebno vedeti vse, kar je imel v mislih avtor, ko je ustvarjal plesno predstavo, ko pa se tega (morda) ne sprašujemo za umetnika, ki je slikal sliko ali glasbenika, ki je skladal skladbo? Problem je namreč v tem, da veliki večini gledalcev ni dovolj le sprejeti videno, torej telo, ki *biva* namesto *predstavlja*, in reflektirati na začuteno ob ogledu plesa. Nasprotno, v gledališču, vizualni umetnosti ali ob glasbi občinstvo ne potrebuje veliko več kot to, kar dobi na licu mesta. Tudi Judith Mackrell (2005: 3) se sprašuje: »Ali ples govori drugače od drugih umetnosti?«

»Smo kot valovi na oceanu, ki iščejo ocean in hrepenijo po tem, da bi bili del njega.«

(Nic Higham)

2 Nova era

Pojem »nova era« se nanaša na ugotovitve astrologov in starodavnih civilizacij, da se danes svet nahaja na prehodu iz znamenja rib v znamenje vodnarja. Po navedbah starodavnih Majev (in številnih drugih starodavnih civilizacij) naj bi trenutno bili pri koncu približno 26.000 let trajajočega cikla, ki napoveduje preobrat človeštva v novo razsvetljenstvo. Obdobje ribe naj bi namreč zaznamovala nasprotja, boji in spopadi. Preobrat naj bi potemtakem napovedal razumevanje, harmonijo, ravnovesje. Svet doživi preobrazbo vsakih približno 2.160 let; toliko časa namreč traja, da se sonce iz enega znaka zodiaka premesti v drugega, torej prestopi iz ene astrološke dobe v drugo. Trenutno smo v procesu prestopanja iz dobe ribe v dobo vodnarja. Doba ribe so zaznamovali nauki dualnosti: črno in belo, dobro in zlo, svetloba in tema, tudi ženski in moški princip sta bila ločena, celo naprotujoča si. Doba vodnarja, tako imenovana *zlata doba* (po hinduističnem nauku), pa naj bi oznanjala rojstvo transformirane zavesti, celovitosti, enosti. (Antara, 2018) Kontekst magistrske naloge zahteva razlikovanje med *spremembo* in *transformacijo*, saj je govora predvsem o procesu transformacije posameznika, do katere lahko pride z ozaveščanjem nezavednih vsebin sebstva.

2.1 Transformacija

Začnimo s terminološko opredelitvijo dveh podobnih, a obenem precej različnih pojmov, ki ju zelo radi zamenjujemo ali uporabljamo brez globljega premisleka o njunem pomenu: sprememba in transformacija. Medtem, ko se sprememba zgodi *zunaj* in *okoli nas*, se transformacija zgodi *znotraj nas*. Sprememba od nas terja prilagajanje, saj se vse okoli nas konstantno spreminja in na to ponavadi nimamo večjega vpliva. Spremembe so lahko manjše ali večje, enostavnejše ali bolj kompleksne, na bolje ali slabše, medtem ko transformaciji sledijo večinoma večji in pomembnejši dogodki. Sprememba temelji na preteklosti, jo na nek način skuša popraviti oziroma izboljšati s tem, ko uvede določene novosti, prilagoditve, izboljšave (ali vsaj poskuse izboljšav). Navadno se znotraj spremembe v prvi vrsti spremenita vedenje in način delovanja. Zanj je torej preteklost

temeljna referenčna točka, saj je želja po izboljšanju tista, ki usmerja nadaljnje ukrepe. Na ta način lahko pride do izboljšanih sistemov delovanja.

Po drugi strani pa transformacija načeloma rodi in oblikuje prihodnost, saj se ne sklicuje na tisto, kar je bilo, temveč odpira polje za tisto, kar še bo. Pot transformacije je ponavadi pot, na katero mora vsakdo stopiti sam, saj gre za preobrazbo, ki zadeva vsakega posameznika, ki se zanjo odloči. Beseda *odločitev* morda niti ni povsem na mestu; bolje bi bilo reči, da se je potrebno *prepustiti* toku narave; naj gre svojo pot, ne da bi jo sami skušali pretirano obvladovati ali racionalizirati – kakor gosenica, ki se preko bube preobrazi v metulja, ne da bi o tem zavestno odločala. Kot pravi Tolle (2016: 74), se še nihče nikoli ni razsvetlil z zanikanjem ali bojem proti telesu, saj se transformacija zgodi *skozi* telo in ne stran od njega. Transformacija nas torej preobrazi od znotraj navzven.

Podobno kot metulja tudi orla spremlja fantastična zgodba o transformaciji. Okoli 40. leta starosti, pripoveduje legenda, orel zaradi preveč ukrivljenega kljuna, starega in težkega perja ter predolgih krempljev ne zmore več zgrabiti plena. Takrat se je primoran odločiti: ali smrt ali dolg in boleč proces preobrazbe, ki traja okoli 150 dni. Ta proces od orla zahteva, da dobesedno razbija svoj kljun, dokler ta ne odpade, nato z na novo zraslim kljunom skljuva stare kremplje in nazadnje izpuli staro in težko perje. Po tem lahko živi še nadaljnjih 30 let. Seveda obstaja veliko nasprotujočih si teorij o resničnosti te fantastične zgodbe, vendar, ne glede na to, da je to prej mit kot biološko dejstvo, je v prvi vrsti pomembna sporočilnost zgodbe. Orel simbolizira življenjsko moč, duha in pogum, torej lastnosti, brez katerih ni mogoče stopiti na pot transformacije. Za razliko od spremembe, ki omogoča *izboljšane* sisteme delovanja, transformacija tako ustvarja *nove* sisteme delovanja.

V kontekstu magistrske naloge razumem transformacijo kot preoblikovanje zavesti performerja ter kot enega temeljnih vidikov plesa. Kar je Ohno Kazuo, en izmed ustanoviteljev butoh plesa, prek svoje umetnosti poudarjal, je bil pomen srca in ljubezni, ki jih je zaznal v plesu. Zanj je butoh označeval ples, ki prihaja od znotraj, iz srca. (Fraleigh, 2010: 32) Tudi sama si s svojim delovanjem ne prizadevam k umetnosti, marveč k

ljubezni.¹ Tako se je tudi ob ustvarjanju predstave *Kakor dih* moje razmišljanje oz. snovanje osredotočalo na metode, predvsem pa filozofije, ki se na določenih mestih stikajo tudi z ideologijo plesa butoh.

2.2 Um, duh, duša

Jung (1977) telo opisuje kot namensko razporejeno materijo, ki bitju omogoča življenje. S telesom torej obstajamo. Kot vidike vsakega (živega) telesa Lowen (1984) našteva um, duh in dušo. Koncept uma ni težko razumeti, saj vemo, da gre za sklop kognitivnih sposobnosti, ki vključujejo zavest, zaznavanje, razmišljanje, presojo, spomin itd. Težava nastopi, ko se pričnemo identificirati z našim umom, saj mi nismo naše misli, ne glede na znameniti Descartesov izrek *Mislím, torej sem*. Descartes v tem primeru enači razmišljanje z bitjo in identiteto z razmišljanjem, torej predlaga, da so misli dokaz našega obstoja. A danes vemo, da nas naše misli ne definirajo, saj je razmišljanje le en vidik zavesti; kot pravi Tolle (2016: 20), misel ne more obstajati brez zavesti, medtem ko zavest ne potrebuje misli. Ljudje imamo sposobnost, da svoje misli opazujemo, spremljamo njihov tok brez sodbe, ne da bi si jih lastili ali jih odpravili stran. Um je razumsko orodje, ne nekaj, kar je sposobno izkustva ali globokega spoznanja v jedru zavesti. Dokler se identificiramo z umom, se ne moremo osvoboditi bolečine, travme, razočaranja itd. S tega vidika je zanimivo opazovati živali, ki bolečino sicer občutijo, vendar jo dojemajo popolnoma drugače kakor ljudje, zato lahko mirno nadaljujejo s svojim življenjem, takoj ko je bolečine ali travme konec. Namreč, antilopa, ki uspe ubežati levu v akciji, travmo dobesedno strese s sebe, in nato svobodno nadaljuje svojo pot. Iz tega sledi, da lahko šele, ko utišamo um in vzpostavimo povezavo z notranjim bistvom, postanemo resnično svobodni. Enako je pri ustvarjanju in umetnosti; vzvod ali notranji impulz se rodi iz prostora tišine, odsotnosti uma – ni slučaj, da se “svetilka” nad glavo zasveti šele po fazi t.i. inkubacije, druge izmed štirih faz ustvarjalnega procesa, kjer na nezavedni ravni dopustimo gradivu, da dozori.

¹ Tu se nanašam na citat butoh plesalke Nakajima Natsu: “I am striving not toward art: but toward love”, ki ga v svoji knjigi omenja Fraleigh (2010: 42).

Po Jungu je duša nadrejena celovitost zavesti, mati in predpogoj zavesti. (1977: 314) Zavest Jung primerja s snopom luči, saj je v zavesti le tisto, kar je osvetljeno z lučjo. Vse, kar ostaja v temi, pa ni v zavesti, vendar to še ne pomeni, da ni prisotno, le vidno ni. Prav tako pojasnjuje, da je nezavedno predhodno zavednemu, ki vznikne iz njega, predvsem pa meni, da nič ne more biti zavestno (uzaveščeno), če ne obstaja Jaz (ego) v odnosu do tistega, na kar se nanaša. Ego je enostavno povedano filter ali po besedah Satyanande (2002) cenzor, ki med poplavo zaznanih informacij samostojno selekcionira informacije, vredne ozaveščanja. Slika, ki jo nato ego tvori, je potemtakem nepopolna, saj nimamo vpogleda v celotno sliko (*the big picture*). Zato je ta včasih upodobljen skoraj kot demonska figura, ki nam onemogoča uresničevanje naše resnične narave, vendar bi bili v resnici brez tega dela možganov v nevarnosti poplave čutnih podatkov, kar bi onemogočilo naše normalno delovanje. Preprosto povedano je ego orodje, ki nam pomaga organizirati različne vidike naše osebnosti, da lahko funkcioniramo v svetu. Je orodje, ki nam služi kot navigacija, obenem pa en izmed principov v naši psihi, ki nas ločuje od drugih/drugega, za razliko od principa duha (angleško *spirit*), ki nam kaže, da taka ločitev pravzaprav ne obstaja. Jung prav tako opozarja, da karkoli ni v odnosu z Jazom, tudi ne more biti zavestno – v tem smislu je ego preprosto način, ki nam hkrati omogoča razumevanje sebe in sodelovanje s seboj kot tudi s svetom okoli nas. Težava nastopi šele, ko *višji Jaz* izgubi nadzor nad psiho in ego ponori. V takšnem primeru psiha pade pod nadzor ega, entitete, ki ji nikoli ni bila namenjena vloga voditelja – namreč, ego bi zmeraj moral biti v službi *višjega Jaza*. Takrat lahko ego svobodno služi, ne da bi poskušal (neučinkovito) vladati. Kot vse stvari v življenju, ego najbolje deluje, ko je v ravnovesju in harmoniji s celotnim jazom. (Jung, 1977) Po besedah Satyanande (2002: 38) pa se zavest, ko ni več vmesnega cenzorja (ega) med zavestjo in okoljem, poistoveti z vsem – to pomeni izkusiti enost.

Malce več težav pa imamo pri racionalni obrazložitvi pojmov kot sta duh in duša, predvsem zato, ker ju ni moč zares dokazati, obenem pa oba smatramo za ezoterična, *izvenzemeljska*. Pravzaprav skušamo vse, kar je misteriozno, mogočno in izven kognitivnega razumevanja, opredeliti kot nefizično domeno oziroma nekaj, kar presega samo naravo. Ne zavedamo se namreč, da je sama narava tako mogočna, da je *vse, kar je*, del narave, nič več in nič manj kot to. Izvenzemeljsko tako ne obstaja, ker je *vse, kar je*, zemeljsko, in kar je zemeljsko, je del univerzuma, ki je narava.

Latinska izraza *animus* (duh) in *anima* (duša) pomenita enako kot grški *anemos*, ki označuje veter. Starogrški izraz za dušo *pneuma* izhaja iz besede *pneo*, kar pomeni dihati. Arabsko *ruh* in hebrejsko *ruah* označuje tako dušo, duha, kot tudi besedo dih. Sanskrtski izraz *atman* (duša, kozmična zavest) je v etimološki zvezi z nemškim *Atem* (dih) in *atmen* (dihati). Kot lepo izpostavi Jung (1977), pomeni dih življenje, saj je dihanje znak prisotnosti življenja; torej ni slučaj, da beseda duša v več jezikih izhaja iz besede dih. Omenjene etimološke zveze nas opozarjajo, da je duševno dogajanje povezano s telesnimi procesi in kažejo na enotnost duše in telesa.

Po Jungu (1977) filozofija pojem duha označuje kot nematerialni princip, ki ustvarja in upravlja z materialnim svetom; torej gre za človeške sposobnosti, ki se izražajo v njegovem nematerialnem, torej miselnem, ustvarjalnem, mitološkem, metafizičnem in verskem oziroma religioznem delovanju. Duh kot neodvisen in nadrejen kompleks ima sposobnost vdahniti življenje psihičnim možnostim, do katerih zavest Jaza ne more dostopati. Jung tako predlaga, naj duha ne smatramo kot nezavedno, ampak raje kot višjo zavest. Obstoj duše prav tako ni znanstveno dokazan, saj je govora o neprijemljivem, o esenci, ki je ni moč videti, izmeriti, izračunati, vendar problematika duše sega dlje od znanosti in zadeva celotno zahodno filozofijo narave in obstoja. Problem duše leži v (ne)razumevanju narave samega sebe, torej Jaza, ki občuti in živi življenje. Jung (1977) dušo opisuje kot samostojno duhovno entiteto, ki soobstaja z našim fizičnim telesom, vendar je od njega neodvisna. Je vitalna življenjska sila, nematerialna esenca človeka, ki s telesom sobiva, vse dokler je fizično telo živeče – lahko bi tudi rekli, da je telo inštrument duše, ki zrcali naš odnos do sebe, drugih, do sveta. Kot je zapisal Jung (1995: 63) je duša »tisto živo v človeku, kar živi iz samega sebe in povzroča življenje«, je torej bistvo človeškega bitja, medtem ko je duh nematerialni del človeštva, ki se povezuje z energijami in silami, ki presegajo človeški Jaz. Poenostavljeno rečeno, človeška bitja *smo* duše, za razliko od duha, ki ga *imamo*.

2.3 Duhovnost

Kako pogledati mimo osebnega, ki ga tvori ego, in uzreti tisto, kar je že ves čas prisotno? Razumevanja duhovnosti ni mogoče doseči s kognitivnim razmišljanjem, temveč se

duhovnost udejanja in realizira skozi prakso; njena utelešena oblika znanja se pogosto celo upira objektivizaciji in verbalizaciji. In vendar je dejstvo, da je duhovnost sestavni del vsakega izmed nas, četudi tega zavestno ne razvijamo. Duhovnost je odnos, ki ga imamo s seboj in posledično s svetom; je brezmejna dimenzija človeške izkušnje, doživljanja, ki vključuje celovito spoštovanje univerzuma, kjer je vsakdo povezan z vsem in vse povezano z vsakim. Sanje spadajo med enega izmed najosnovnejših prikazov naše duhovnosti. V sanjah naš nezavedni del povezuje izkušnje s potrebami in željami, ki jih s pomočjo intuicije oblikuje v neko zgodbo. Tako starodavne kulture kot tudi nekatere primitivne skupnosti danes smatrajo sanje in vizije za vir spoznanja. (Jung, 1977) Kot najbolj naravno duhovno tehniko, ki jo vsi uporabljamo, bi lahko opredelili pozorno opazovanje: opazovanje sanj, lastnega dihanja, okolice in njenega vpliva na nas ter sprememb, ki se dogajajo znotraj nas. Namreč, težavo nam povzroča dejstvo, da v hipu, ko mislimo, da nekaj vemo, temu ne posvečamo več pozornosti, češ »saj to pa že vem«. Kar nas obkroža, postane samoumevno in se s tem prenehamo aktivno ukvarjati. Vendar se svet nenehno spreminja, zmeraj je drugačen, in kot tak nam daje priložnost, da ga vsak dan ugledamo s svežimi očmi ter vsakič odkrijemo nekaj novega. Več kot opazimo, več vidimo in posledično več prejmemo. Legin (2015) v povezavi z delom Meg Stuart² omenja možnosti, ki jih ponuja telo, ki je dovzetno za energije, vibracije, impulze in sile, ki nas obkrožajo. Namreč, le tako lahko telo služi kot medij, ki kanalizira in materializira informacije, prejete iz okolja. Iz tega sledi, da je duhovnost pravzaprav ozaveščanje in sprejemanje vsega, kar je, ob tem je pa ključnega pomena veščina prisotnosti, čuječnosti.

2.4 Ozavestiti nezavedno

Naša prirojena sposobnost je, da smo pozorni, prisotni, čuječni, in se zavedamo posledic svojih dejanj ter njihove vpetosti v širši kontekst. Prisotnost ali čuječnost je sposobnost zavedanja tega, kar se v vsakem trenutku dogaja v nas in okoli nas, torej sposobnost usmerjanja in ohranjanja zavedanja ter prisotnosti v danem trenutku, ob tem pa je pomembno biti osvobojen predsodkov, saj le tako lahko vidimo stvari v nas in okoli nas v pravi luči. Albert Einstein je nekoč rekel, da nobene težave ni mogoče rešiti z isto zavestjo, ki je to težavo ustvarila. Ponudil nam je primer, česa se lahko naučimo z globljim

² Meg Stuart je ameriška koreografinja, plesalka in ustanoviteljica plesne skupine *Damaged Goods*.

pogledom v naravo z namenom, da bi dosegli globlje razumevanje vsega življenja. Najti moramo načine, ki nam omogočajo izstop iz našega omejenega razumevanja, da bi lahko videli celotno sliko. Spremeniti je torej treba način zavestnega delovanja.

V zahodnem svetu še vedno prednjači dualistična miselnost, kjer je en koncept, identiteta ali vrednost v privilegirani poziciji nad drugimi; kjer je razum bolj cenjen kot čutenje. Takšna miselnost je preplavila zahodni svet v tolikšni meri, da smo izgubili stik z velikim delom sebe, povezanim z izkušanjem in zaznavanjem intuicije, misterioznega, strastnega, čarobnega. (Jung, 2003) Dualizem je tako prepričanje, da so vsi aspekti vesolja lahko razdeljeni na dva dela: telo/um, človek/žival, kultura/narava, fizično/mentalno, moško/žensko, duh/materija, javno/zasebno, sveto/profano, intelekt/emocija, misel/občutek, analiza/intuicija, metafora/logika, racionalno/iracionalno itd. V zahodnem svetu ta dvojna delitev istočasno objektivizira, razvršča in poveljuje celotnemu obstoju, s tem, da en del tega obstoja prevladuje nad drugim. Po Jošigasaki (2002) je prav tako temeljni problem družbe ločitev med zunanostjo in notranostjo, saj tudi besedo *zaznavanje* uporabljamo le v povezavi s svetom zunaj telesa. Notranje zaznavanje je tako prezrto, še posebej s strani znanosti, razen v primeru, ko ga poimenujemo čutenje in mu s tem kot psihološkim pojavom podelimo znanstveni status. Potrebno je samega sebe opozarjati na sodelovanje v *tukaj in zdaj* ter obuditi občutek čudenja o nerazumljivih, mističnih stvareh, dogodkih in silah, ki nas obkrožajo z vseh strani. Pomembno je stremeti k celovitemu zaznavanju, kjer vključujemo tako zunanji kot tudi notranji svet, saj je razvrednotenje slednjega privedlo do zmanjšanega celovitega dostopa do čutne modrosti, vira moči, ki nam pomaga pri realizaciji naših potencialov v svetu. Ko govorimo o dviganju ali širjenju zavesti, torej ne mislimo na pridobitev *večje* zavesti, temveč govorimo o ozaveščanju tudi tistih delov uma, ki so nezavedni. Povzeto po Merleau-Pontyju (2006) je akt pozornosti ta, ki vodi k ozaveščanju, a ničesar ne ustvarja, temveč le osvetli tisto, kar je že ves čas prisotno.

2.5 Holistična paradigma – nedualizem

Nedualizem kot termin v slovenskem jeziku (še) ne obstaja, obenem pa gre za termin, ki ga je težko definirati ali opisati: predvsem ga je težko razumeti z glavo, z umom, z mislijo. Za

lažje razumevanje ga lahko poimenujemo *celotnost* (*wholeness*) ali *enost* (*oneness*); nekaj, kar je zmeraj prisotno in nespremenljivo, kar obstaja vedno in povsod, je v celoti vse in hkrati eno. O njem je težko govoriti, ker je nepojmljiv – paradoksalno, besede, ki naj bi nam pomagale ujeti njegovo bistvo, ga pred nami v resnici skrijejo. Nedualizem pomeni ne-ločenost, enost, torej v svetu ne obstajata »jaz« in »ne-jaz« oziroma »jaz« in »svet«. Svet besed, misli, konceptov, je svet nasprotij: jaz/drugi, začetek/konec, življenje/smrt, moški/ženska, dober/slab ... In prav dualizem ali razdeljenost na opazovalca in opazovano, subjekt in objekt, nam onemogoča videti, čutiti, (do)živeti tisto, kar je pravzaprav že prisotno. Vendar – kaj to pomeni v kontekstu uprizoritvene umetnosti, kjer že sama struktura gledališča deli prostor za gledalce in izvajalce na dva ločena dela? Tudi takrat, ko odvezamo prostorske omejitve/delitve na gledalca in izvajalca, recimo v primerih, ko so gledalci v istem prostoru kot izvajalci (ko publika sedi na odru), so gledalci še vedno tisti, ki gledajo in izvajalci še vedno tisti, ki izvajajo, torej je ločevanje spet prisotno, ne glede na iluzijo vključenosti. Namreč, publika še zmeraj tiho sedi, opazuje in spremlja predstavo, katere pravzaprav sama ni del. Ob čemer naletimo na še en paradoks, saj je publika vedno del predstave že samo s svojo prisotnostjo. Torej bi bila iluzija pravzaprav prepričanje, da je gledalec le pasivni opazovalec, izvajalec pa edini aktivni subjekt? Lahko bi sklenili, da prava iluzija leži v sami miselnosti, da so razvrščanja ali kategorizacije sploh potrebni, saj je njihov rezultat v resnici le v navideznem ločevanju stvari, ki so v resnici nerazdružljive.

Vplive omenjene prihajajoče nove dobe je že moč čutiti v družbi, saj se pojavljajo nove prakse, ki poudarjajo pomen samospoznavanja in samozdravljenja. Pri delu se uporabljajo holistični pristopi, poudarek je na iskanju harmonije telesa in duha, človek pa je pojmovan kot večrazsežno bitje. Tudi sama sem imela priložnost izkusiti nekaj dejavnosti, ki temeljijo na širjenju zavesti in duhovnem delu ter apliciranju le-teh v vsakdan, nekatere med njimi pa skušajo tovrstno delo povezati tudi s plesno prakso. Med njimi lahko omenim delavnici *The POOL: Sanjanje v improvizaciji in kompoziciji v realnem času* Male Kline in *Izpleši arhetipe* Sandre Anais, o katerih bo več govora v poglavju 7.

»Človeško telo je najboljša slika človeške duše.« (Ludwig Wittgenstein)

3 Pomen zaznave (*mindfulness*)

Ljudje smo izjemno dovzetni za stvari, ki jih ne moremo zares obrazložiti ali dokazati, vendar to še zdaleč ne pomeni, da niso prisotne. Energija je povsod, z njo smo obkroženi, v njej se kopamo, vendar je našim očem nevidna. Kako se torej lotiti dela z nečim, kar je tu, pa vendar ni *tu*?

3.1 Fenomenologija

Življenje pomeni gibanje. Um, sicer na nezavedni ravni, upravlja s funkcijo dihanja, iz česar bi lahko predpostavili, da um premika telo. Vendar, ali je res um ta, ki premika telo? Gibanje je pojav, ki nima trajanja, gostote ali lastne snovnosti. Čeprav se gibanje zgodi, nima nobenih temeljev, da bi lahko obstalo. Prav tako je gibanje zmeraj le rezultat nečesa, kar je njegovo počelo; gibanje ni vzrok, ampak posledica, ki se manifestira skozi medij telesa. Pri plesu gibanje prehaja skozenj in tvori različne oblike, vzorce in pomene. Metafizika kot veja filozofije, ki se ukvarja z naravo obstoja, bitja in sveta, je ob tovrstnem razpravljanju izjemnega pomena, saj obravnava in preučuje prve vzroke, načela stvari in stvarnosti, ki so čutom nedostopna, zato bi lahko rekli, da je metafizika gibanje transcendence. Prav tako lahko omenimo pomen ontologije, ki kot veja metafizike raziskuje bitje kot tako, kakršno je v celoti svoje biti, s svojo naravo in bistvenimi značilnostmi obstajanja, prav plešoče telo pa naj bi bilo »tisto, ki ima stik z bitjo in mu tako pripada pravcati ontološki primat«. (Kunst v Hrvatin ur., 2001: 56) Ontologija je torej bolj splošna metafizika, saj je študija o *vsem, kar je*, medtem ko se metafizika preizprašuje, *kaj je to, kar je*. Da bi lahko ugotovili, kaj sploh je *vse, kar je*, pa moramo to, kar je, v prvi vrsti najprej zaznati.

Filozofija navadno posveča pozornost umu in njegovemu delovanju, ne pa telesu. Morda je ravno to razlog za kratek stik, saj je ob pojavu novih filozofskih miselnosti, ki zadevajo ples, prišlo do nesporazuma: namesto da bi razmislek o plesu potekal preko telesa, je tako še zmeraj potekal preko uma – kot vemo, pa ples lažje razumemo s telesom kakor z umom,

saj je ples v prvi vrsti potrebno izkusiti. V tej domeni je francoski filozof Maurice Merleau-Ponty največ prispeval z deli, ki se osredotočajo na problematiko percepcije in utelešenja kot izhodišča za razjasnitev odnosa med telesom in umom ter objektivnim in izkustvenim svetom. Med njegove največje prispevke štejejo spremembe, ki jih je uvedel v fenomenologiji, predvsem fenomenologiji percepcije.

Merleau-Ponty (2006) fenomenologijo označuje kot transcendentalno filozofijo, študijo o *bistvu* percepcije ali *bistvu* zavesti. Zanj je svet *že tam*, preden se razmislek sploh prične: toda šele, ko nekaj zaznamo, to stopi v polje obstoja; nekaj, česar ne zaznamo, za nas praktično ne obstaja. Vse torej *že* obstaja, vse *že je*, dostopno zmeraj in vsakomur, razmislek o tem pa lahko podamo šele, ko je to preko zaznave prešlo v naše polje obstoja. Fenomenologija je, poenostavljeno povedano, filozofija o izkušnji, saj je zanjo glavni vir vseh pomenov in vrednot direktna življenjska izkušnja človeških bitij. Lahko bi rekli, da gre za študijo, ki se ukvarja z bistvom doživljajev. Povzeto po Abramam (1996) so naše neposredne izkušnje nujno subjektivne in se nanašajo na naše specifične želje, okuse, skrbi itd. Naša perpetualno spontana izkušnja sveta je obarvana s subjektivno, čustveno in intuitivno vsebino, in kot taka ostaja ključna podlaga vseh naših objektivnosti. Treba se je zavedati, da sta naše življenje in življenje sveta globoko povezana, saj je svet prav tako živo polje, odprta in dinamična pokrajina z lastnimi razpoloženji in preobrazbami.

3.2 Telo kot povezava med notranjim in zunanjim svetom

Prostor, v katerem bivamo, ni svet – svet nas sicer obkroža, toda resnični prostor našega bivanja je naše telo. S tem, ko se rodimo v telesu, postanemo bitje, ki lahko spoznava, a le skozi telo – to nas hkrati omejuje in opolnomočuje oz. nam odpira nove možnosti. Svet tvori tisto, kar zaznavamo, vendar to ne pomeni, da onstran naše zaznave ne obstaja nekaj več; le obstajati ne more, dokler tega ne ozavestimo – zato je zavedanje dvodelen proces, ki ga sestavljata tako snovni kot tudi duhovni svet. Svet torej zaznavamo in doživljamo preko telesa, ki je naš medij percepcije in dojetanja. Telo kot energetski sistem, znotraj katerega se medsebojno povezujejo nematerialne sile, nam tako omogoča povezavo z zunanjim svetom, ki ga te sile prav tako obkrožajo. Vsak posameznik je do neke mere dovzeten zanje, vendar je dejstvo, da subtilnejše energije, kot so čustva, razum,

ustvarjalnost, duhovnost itd. težje opazimo (v smislu vizualne zaznave), saj jih bolj občutimo ali zaslutimo. Naše telo pa je fizična energija, ki jo brez težav ugledamo in zaznamo vizualno. Telo tako predstavlja medij, preko katerega se manifestirajo in materializirajo stvari, ki niso fizično prisotne, ter jim da obliko. S telesom čutimo in občutimo, in to bi lahko bil več kot zadosten dokaz, da stvari, ki jih ne vidimo ali ne moremo dokazati v fizični obliki, kljub temu obstajajo. Svet je torej *tisto, kar vidimo*, toda ker videno tvorijo naše projekcije in priučeni načini, se moramo (ponovno) naučiti videti svet. (Merleau-Ponty, 2000)

3.3 *Jaz sem telo napram telo sem jaz*

Sodobni ples si, po mnenju Šumić Rihe (Hrvatin ur., 2001), prizadeva telo označiti kot *nekaj, kar smo*, namesto *nekaj, kar imamo*. V tej domeni se želim oddaljiti od pojmovanja in označevanja sodobnega plesa ter se raje posvetiti razmisleku o odnosu telo-človek. Menim namreč, da nismo naše telo; telo dojemam kot *prevozno sredstvo* naše celosti, ki zaobjema tako materijo kot tudi duh, dušo in energijo. Ravno zato, ker je takšno telo izredno bogato, bi ples moral biti še kako živ, poln življenja. Vrnitev k telesu je zatorej izrednega pomena, saj je telo domovanje vseh virov obstoja in naposled tudi vzmet vsega gibanja. Isadora Duncan, pionirka sodobnega plesa, je na podoben način iskala ples, ki bi odražal človekovega duha, oziroma ki bi bil ogledalo duše. (Duncan, 2014) Čeprav je bil njen gibalni besednjak domnevno precej omejen, se je izjemno močno dotaknila svoje publike. Kot je razvidno iz historičnih zapisov, je bil njen ples prežet z občutkom in energijo, ki je žarčila ljubezen do svobode gibanja in plesa.

Merleau-Ponty, podobno kot Šumić Riha, zagovarja stališče, da telo ni nekaj, kar imamo, temveč, da telo smo, saj meni, da lahko lastno telo spoznamo le, če ga živimo, torej če ga zaznavamo in z njim izkušamo: »Jaz sem svoje telo, vsaj dokler imam neko izkustvo.« (2006: 157). In res smo telo, tukaj in zdaj. Vendar lahko za trenutek razmislimo o razliki med trditvama »jaz sem telo« in »telo sem jaz«. S prvo izjavo (jaz sem telo) se lahko strinjamo, saj telo res smo; a poleg fizičnega telesa smo tudi čustveno, mentalno in energetska telo. Nasprotno pa trditev *telo sem jaz* napeljuje na misel, da nas telo poseduje, da smo jetniki lastnih teles. Gre le za vprašanje načina percepcije, ki, kot vidimo, tvori kar

veliko razliko med dojetjem odnosa med sabo in svojim telesom. »Jaz sem svoje telo« ne pomeni zapreti svojo zavest znotraj objekta, ki je telo, temveč predlaga, da je telo sredstvo za vstop v odnos z vsem, kar to telo obkroža. Shusterman (2008: 3) podaja primer dotikanja nekega dela telesa s prsti/roko istega telesa, kjer izpostavlja, da gre tu za telo, ki hkrati smo in ga hkrati imamo, saj se z delom telesa, ki ga imamo, dotikamo dela telesa, ki smo. Vendar v tem primeru Shusterman govori o zavesti telesa, ki je hkrati objekt in subjekt, za razliko od miselnosti, ki negira pomen aspektov sebstva, ki niso zgolj fizis. Fenomenologija si namreč ne prizadeva, da bi objektivno razložila svet in obstoj vsega, kar je, temveč skuša čim bolj opisati način, na kakršnega se stvari sprva porodijo v naši neposredni senzorični izkušnji z vidika izkušenih razmer v njem. Če povzamem njegov pogled na to temo, Merleau-Ponty (2006) tako telo dojema kot ključni vir vsega zaznavanja in delovanja ter posledično kot jedro naše sposobnosti izražanja. Z drugimi besedami: telo je fizično sredstvo, skozi katerega se izraža duševnost.

»Nastopil je tudi čas, ko bomo morali na novo pridobiti izgubljeno in odkriti modrost starih prednikov.« (Rudolf Laban)

4 Širjenje zavesti preko telesa

Prve oblike širjenja zavesti so se pričele s plemenskimi šamani primitivnih³ skupnosti. Šamani še dandanes skozi rituale in s pomočjo zdravilnih rastlin skušajo spremeniti svojo zavest tako, da lahko vstopajo v svet duhov. Tvrstne tehnike širjenja uma jim omogočajo komunikacijo z bitji izven fizičnega sveta in omogočajo zdravljenje tako sebe kot tudi ostalih pripadnikov skupnosti.

Ritual je naša primarna oblika komunikacije, jezik naših prednikov. Ko je govora o ritualu, ne mislimo nujno na rituale v povezavi z religijo. Govora je o verovanjih, ki izvirajo iz praks starodavnih kultur, kjer sta tako posameznik kot tudi svet pravzaprav materializacija duha. Naš vsakdan je že v osnovi sestavljen iz manjših ali večjih ritualov, od jutranjega zburjanja ob kavi do prebiranja pravljic za lahko noč. Ob repetitivnem izvajanju dejanj, ki smo jih izvajali že prej in jih bomo tudi v prihodnje ponovno izvajali, se potopimo v reko kontinuitete, ki se razteza nazaj v preteklost in naprej v prihodnost, zato so rituali brezčasni. Zanimivo je predvsem stanje uma, ki spremlja tovrstno udejstvovanje; ko izvajamo ali se udeležujemo ritualov in ceremonij, vstopimo v stanje uma, ki se razlikuje od vsakodnevne zavesti.

Po Shustermanu (2008) velja, da ima umetnost na splošno sposobnost povezovanja ljudi z drugimi dimenzijami. V številnih kulturah in duhovnih tradicijah se tako ples izvaja kot sredstvo za približevanje duhu, srečanje z božanskim ali kot izraz tega že vzpostavljenega odnosa. Vpogled v *višje resnice* ter iskanje povezave z božanskim preko gibanja in plesa je značilno tudi za sufijsko tradicijo vrtečih se dervišev. Kot zapisuje Vogelnic (Sachs, 1997: 12), je bil ples od nekdanj »posvečeno dejanje in verski obred«, prisoten pri vseh pomembnih dogodkih v življenju posameznika in/ali skupnosti. Vsi v krvi in kosteh nosimo spomin na plese naših prednikov, z drugimi besedami povedano: rojeni smo, da bi

3 Beseda *primitiven* je tu uporabljena kot oznaka za avtohtonost posameznika oziroma skupnosti in nikakor ne slabšalno kot oznaka za nerazvitost oziroma degradacijo tovrstnih skupnosti.

plesali, saj je ples zakoreninjen v nas samih. Naša telesa so ustvarjena za gibanje in pretočnost; preko gibanja lahko najdemo globljo povezavo z lastnim telesom in preko telesa z zemljo. Sachs (1997) med opisovanjem plesov primitivnih kultur omeni tudi abstraktne plese, katerih bistvo je v sami ideji oziroma namenu, in ne v posnemanju oziroma reprezentaciji nečesa. Posledično so si (bili) ti (zdravilni, posvetitveni ali žrtveni) plesi med seboj precej podobni, ker pa niso (bili) vezani na nobeno posebno plesno obliko, lahko sklepamo, da je (bilo) *kako* bolj pomembno kot *kaj*, torej je bilo poglavitno, s kakšnim *namenom* oziroma *intenco* so ljudje izvajali gibe, povezane v celoto plesa. Ceremonije in rituali obeležujejo dogodke ali obdobja, ki nosijo določeno težo, imajo poseben pomen. Pozornost, ki jo namenimo ritualom ali ceremonijam, se ob tem poveča, kar pomeni, da smo bolj pozorni in dovzetni za subtilne energije, ki so vedno prisotne, vendar velikokrat neopazne, nezaznane.

»Vsaka doba, ki je razumela človekovo telo ali je vsaj izkusila občutek skrivnostnosti tako organizirane celote, njenih sredstev, njenih meja in kombinacij energije ter občutljivosti, kakršne vsebuje, je gojila, častila Ples.« (Valéry v Hrvatin ur., 2001: 15)

Ritual je tudi praksa, ki svetu doda noto svetega. Že sama beseda »svet« nosi v sebi pomen svetega, kar je pomemben uvid, ki se ga je treba zavedati in ga ceniti. Eno poglavitnih tematik, obravnavanih znotraj moje magistrske plesne produkcije *Kakor dih*, je tako zavedanje, da je Zemlja živa ter da vse soobstaja v ravnovesju in odnosu.

4.1 Jezik telesa

Marsikaj je izgubljenega v jezikovnem prevodu, jezik telesa pa, kot navaja Lowen (1984), v sebi nosi modrost preteklosti in prednikov. Telo vsak trenutek nekaj sporoča preko fizičnih občutkov, ki so ves čas prisotni in na voljo našemu zavedanju, potrebno se je le ustaviti in prisluhnuti govorici telesa. Na ta način delujemo tudi preventivno, saj lahko zgodaj prepoznamo stresorje in preprečimo pojav samodejnega odziva nanje. Namesto tega lahko ustvarimo prostor med stimulom in odzivom nanj in v tem prostoru najdemo svobodo za izbiro poti oziroma načina reakcije. Skozi telesno izražanje lahko tudi »beremo« občutke drugega, saj so čustva dogodek, ki izvira in se zgodi v telesu. Čustva so

torej dobesedno gibanje v telesu, ki se manifestira skozi neko akcijo. (Lowen, 1984: 45) Govorica telesa je izredno jasna, zato je v medsebojnem sporazumevanju in odnosih veliko odvisno od neverbalne komunikacije. Otroci so še toliko v stiku s svojim telesom, s kinestetičnim občutkom, da se lahko spontano odzivajo na gibanje druge osebe, saj jo dojemajo in doživljajo kot celoto. Primitivne kulture imajo to sposobnost še zmeraj močno razvito, moderni človek pa jo, tudi z razvojem govora in jezika, vse bolj pozablja ali vsaj zanemarja.

Telo, ki obenem predstavlja tudi energijsko polje, stalno sprejema informacije iz svojega okolja. Če telo ločimo od povezave z naravo, s primarnim izvorom energije, ter ga ogradimo z zidovi in ustavimo pretočnost, tedaj lahko pride tudi do pojava resnejših bolezni. Ko je govora o boleznih, gre v veliki večini za motnje v energijskem sistemu, ki se jih ne zavedamo, vse dokler se ne manifestirajo tudi na materialnem nivoju. Lahko bi rekli, da so bolezni pravzaprav proizvod osebnih težav, ki jih, dokler se jih ne zavedamo, ne moremo razrešiti, ko pa je somatsko delovanje ozaveščeno, obstaja možnost za odpravo in/ali preprečitev težave. Večja ozaveščenost čutov torej omogoča boljši vpogled v naše počutje in vedenje. Sokrat, kot navaja Shusterman (1999: 302), je že pred stoletji vztrajal, da moramo telo ohranjati močno in zdravo, da bi obogatili natančnost in obseg naše zaznave. Če plešoče telo materializira misel, misel pa je produkt zavesti, bi lahko potemtakem sklepali, da ima plešoče telo moč materializirati stanja zavesti. Kolikor je naša zavest bolj široka, odprta in dovzetna, toliko večjo moč ima telo v procesu materializacije le-te in bogatejši je lahko »produkt« plešočega telesa. Preko lastnih izkušenj lahko postopoma spoznamo svojo pravo, globljo naravo in na ta način lažje prisluhnemo sebi – svoji intuiciji in modrosti, ki nam pomagata, da naredimo potrebne in želene spremembe v življenju, in da začnemo živeti v večji harmoniji s seboj in okolico. Podobno se, kar samo po sebi, zgodi znotraj ustvarjalnega procesa, natančneje med improvizacijo, namenjeno iskanju gibalnega materiala. Velikokrat se zgodi, da se takrat enostavno prepustimo toku in energiji, ki naše telo intuitivno pelje, kamor mora. Telo se v takšnih situacijah giblje spontano, brez (večjih) razumskih posegov, in takrat »miselna zavest o samem sebi popolnoma izgine« (Sachs, 1997: 38), saj se telo giblje znotraj in s pomočjo prvinske zavesti. Zgoraj omenjeno globljo naravo posameznika bi v Labanovi terminologiji lahko poimenovali *notranja nujnost*. To pomeni, da se znotraj improvizacije akter sicer zaveda

gibov, ki jih izvaja, vendar si jih ne zamisli, tik preden jih izvede, temveč na plano privrejo »sami« oziroma so rezultat in posledica *notranje nujnosti*.

4.2 Zdravilna moč plesa

Ples je torej močna duhovna praksa, ki vsebuje vse vidike enosti telesa, uma, srca in duha: gibanje enega izmed področij tega kontinuuma istočasno vpliva na druga področja. Ples se od drugih umetnosti razlikuje predvsem v tem, da je dejansko doživljen in ustvarjen znotraj telesa in skozi telo. Obenem ples presega človeško bitje; poznamo veliko živalskih vrst, ki plešejo svoj ples, od raznih vrst ptičev, petelinov, čebel, do škorpijonov in nekaterih morskih živali. Poleg dejstva, da je temeljna in najstarejša oblika uprizoritvenih umetnosti, pa ima ples tudi moč zdravljenja. Po Sachs (1997: 17), ples v svojem bistvu namreč ne ločuje telesa in duše, temveč prepleta vse: spontano čustveno izražanje in nadzorovano obnašanje, družbeno življenje in razvoj posameznika, igro in čaščenje višjih sil, bogov. Kot v svojem delu pojasnjuje Antara, imajo primitivne skupnosti visoko razvit odnos s svojo dušo kot izvorom življenja, zaradi česar se udeležujejo obredov in ritualov, saj povsem verjamejo v vse, kar deluje na dušo. Človeštvo je od zmeraj plesalo, da bi posebilo duha ter spoznalo enost s samim izvorom. (Antara, 2018)

V knjigi *Spell Of The Sensuous* Abram (1996) opisuje potovanje po Aziji, kjer je raziskoval povezavo med medicino in magijo, torej možnosti (o)zdravljenja s pomočjo magije. Zelo enostavno pojasni, da je magija pravzaprav izkušnja obstajanja v svetu, ki ga tvori več inteligenc; je intuicija, ki zagovarja, da je vsaka oblika dožemanja *doživljajska* oblika, entiteta z lastnimi predispozicijami in senzacijami, četudi se te razlikujejo od naših lastnih. Magijo bi prav tako lahko označili za sposobnost spreminjanja stanja zavesti po lastni volji. Šaman ali vrač s svojimi rituali, transi, ekstazami in *potovanji* zagotavlja uravnoteženo in vzajemno razmerje med človeško družbo in širšo družbo vseh bitij, saj skrbi za to, da njegova skupnost zemlji oziroma polju delovanja nikoli ne vzame več, kot ji vrne – tako z materialnega kot tudi z duhovnega vidika. Kot mediator med človeškim in več-kot-človeškim (*more-than-human*) svetom skupnosti služi bolj kot posrednik med človeškimi in nečloveškimi svetovi, kot pa le zdravilec. Njegova primarna pripadnost torej ni vezana na človeško skupnost, marveč na zemeljsko mrežo odnosov, v katero je vpeta

njegova skupnost, saj se natanko zaveda, da od tod tudi izvira njegova moč zdravljenja. Tradicionalni zdravnik neguje sposobnost premika iz svojega navadnega stanja zavesti ravno zato, da bi vzpostavil stik z drugimi organskimi, naravnimi oblikami čutnosti in zavesti, ki so ravno tako prepleteni s človeškim obstojem, saj svojo zavest doživljajo kot le eno izmed mnogih oblik zavedanja. V arhaičnih in avtohtonih skupnostih ima šaman vlogo vidca in zdravilca, ki skozi (najpogosteje) plesno-glasbeni obred posamezniku vrača dušo, ki se je izgubila v svetu duha ali prinaša jasnost v duševnost posameznika.

Podobno kot Abram tudi Fraleigh (2010) izpostavlja pravadno povezavo med plesom, šamanizmom in zdravljenjem. V njeni knjigi je sicer govora o butu kot plesni obliki, ki izhaja iz osnove šamanizma, s katerim vidi povezavo predvsem z njegovim vidikom preobrazbe oziroma metamorfoze, kot jo sama poimenuje, vendar bi tovrstno povezavo lahko pripisali tudi drugim plesnim oblikam, vsekakor pa sodobnemu plesu. Sodobni ples ima v osnovi to svobodo, da postane, kar mora; kar je v tem trenutku potrebno tako za posameznika kot za skupnost. Ima moč transformacije, ki je ključnega pomena glede na dejstvo, da je edina stalnica v življenju sprememba. Šumič Riha (Hrvatini ur., 2001) sicer omenja teatralizacijo plesa kot enega izmed pozitivnih aspektov, pomembnih za razvoj sodobnega plesa, saj naj bi ta sodobni ples transformirala v *snov za mišljenje*, za razliko od plesa, ki je reduciran na trans, »na uživanje bebavega telesa«. (prav tam: 40) Vendar, ali lahko trdimo, da je ples kot trans resnično drugorazreden; ali je pri tovrstni dejavnosti posameznik res zgolj »bebav«? Ali lahko trdimo, da je stanje zavesti, ki ga sproža trans, podrejeno delovanju zavesti v budnem stanju? Ob tem se vprašamo, kakšnega pomena in namena je torej strokovna pronicljivost, ki presoja tisto, kar ima moč transcendentalnega in tisto, kar ima moč, da razširja zavest, in ju postavlja v območje bebavega, če ta ni pospremljena s čustveno, duhovno in etično prebujenostjo in odgovornostjo. Namreč, tudi sodobni ples je, s pojavom somatskih praks, ki poudarjajo notranje dožemanje in izkušnjo telesa, vstopil v polje, kjer se telo in zavest prepletata še globlje. Prakse, povezane s postopki širjenja zavesti, nudijo možnost, da sanjamo onkraj meja naših filozofij, popeljemo svoje izkuš(a)nje dlje od domišljijjskih zmožnosti in zaznavamo več kot le *navadni svet*, ki ga doživljamo vsakodnevno. Na ta način imajo tako plesalci butoha (kakor omenja Fraleigh, 2010) kot tudi ostalih plesnih zvrsti, ki gojijo holističen pristop do telesa, priložnost srečati se s temeljnimi vrednotami šamanizma, saj se, tako kot šamani, zavedajo,

da vse prinaša informacijo: na gibalnih delavnicah delo velikokrat temelji na *poslušanju* ločenih delov telesa, *opazovanju* plesa notranjih organov, *vizualizaciji* gibanja posamične celice itd. Ravno zato Fraleigh izpostavlja sposobnost metamorfoze, preobrazbe skozi zavedanje kot metafizično metodo plesa, njegov alkemistični vidik in njegovo sorodnost s šamanizmom. (prav tam)

Ples kot obred in sredstvo za doseganje širših stanj zavesti, ki »v svojem bistvu ni nič drugega kot življenje na višji stopnji« (Sachs, 1997: 19), lahko potemtakem dojemamo kot eno izmed možnih oblik (samo)zdravljenja. Vzhodne tradicije prav tako ponujajo številne tehnike razširjanja zavesti: z različnimi tehnikami meditacije – morda kot najbolj znano lahko omenimo budistično meditacijo – so praktikanti sposobni doseganja različnih stanj zavesti, kjer se lahko povežejo z enostjo vseh stvari. Sama sem mnenja, da se izjemno veliko lahko naučimo o naravi zavesti iz naukov tistih, ki so posebej nadarjeni v ekstra-senzoričnem zaznavanju in komunikaciji z duhovi.

4.3 Pridobivanje znanja preko telesa

Pridobivanje znanja temelji predvsem na senzoričnem zaznavanju, zanesljivost čutov pa je vprašljiva, saj gre za vsakomur lastno percepcijo in s tem tudi izkušnjo ter posledično znanje. Kot pravi Jung: »Vidimo, slišimo, se dotikamo in okušamo; vendar je to, kako daleč seže naš pogled, kako dobro slišimo, kaj nam razkrije dotik in kaj okus, odvisno od števila in kakovosti naših čutov.« (2003: 23) Telesna čutila, ki so nepopolna, lahko torej izkrivijo resnico.

Somaestetika si tako s posvečanjem večje pozornosti delovanju čutov ter odpravi telesnih vzorcev, ki ovirajo senzorično delovanje, prizadeva izboljšati njihovo delovanje preko praks, ki poskušajo izboljšati ostrino in zdravje naših čutov ter nadzor nad njimi. Somaestetika v ospredje postavlja telo in telesno izkušnjo ter poskuša integrirati teorijo in prakso skozi somatski trening, kjer bi filozofija presegla zgolj polje abstraktne teorije. Ta pragmatična disciplina, ki jo je uvedel Richard Shusterman, poudarja in raziskuje *somo*, ki je živeče, čuteče, namensko telo in kot tako tudi medij vse percepcije. Kot taka poskuša izboljšati dejansko funkcionalno delovanje naših čutov, tako da izpopolni delovanje telesa,

saj čuti nenazadnje pripadajo duhu in telesu. S telesom se ukvarja na dveh nivojih, tako z njegovo zunanjo obliko oziroma reprezentacijo kot tudi z njegovo »živečo izkušnjo« oziroma zavestno izkušnjo življenja. Azijska filozofija je od nekdanj poudarjala pomen telesnega aspekta samospoznanja in samozdravljenja. Tako Shusterman (2008) kot Legin (2015) navajata primer japonskega filozofa Yuase, ki vztraja, da resničnega znanja ni mogoče pridobiti le s kognicijo in teoretičnim razmišljanjem, temveč predvsem z realizacijo skozi telo. Joga, meditacija in podobne prakse Vzhoda telo obravnavajo holistično, zato vključujejo sisteme integriranih somatskih gibov z namenom razvijanja harmoničnega delovanja telesa kot celote. Kot rečeno, preko telesa, torej senzoričnega zaznavanja, pridobivamo znanje, kar pomeni, da z izboljšanjem delovanja telesa in njegovega senzoričnega zaznavanja lahko omogočimo bogatejši in zanesljivejši dostop do znanja.

Danes sta somatika in somatski pristop h gibanju pri sodobnem plesu vse bolj nepogrešljiva praksa. Plesalci uporabljamo somatsko vzgojo za krepitev tehničnih sposobnosti, širjenje izraznosti, zmanjšanje možnosti poškodb in nenazadnje za samorazvoj. Lahko bi rekli, da je somatika oblika gibalne meditacije, ki poudarja notranje fizično dožemanje in izkušnjo, pogojeno z zavestjo telesa. Izraz somatika se uporablja predvsem pri gibalni terapiji, ki označuje pristope, ki temeljijo na *somi* (telesu), kot je zaznana od znotraj. Pionirji somatike so ugotovili, da se z aktivnim dialogom s *telesnim jazom* ljudje lahko osvobodimo fizičnih bolečin, giblujemo lahkotneje ter opravljamo naše delo lažje in z večjo vitalnostjo. Novonastala disciplina je od ljudi »zahtevala«, da si vzamejo čas za dihanje, da občutijo in poslušajo svoje telo ter pridobijo globlje zavedanje o gibajočem aspektu bitja (*the self that moves*). Somatske tehnike lahko uporabimo pri delu s telesom (*bodywork*), plesu, psihoterapiji ali duhovnih praksah.

4.4 Sinhroniciteta

Dejstvo, da so v začetku 20. stoletja številni posamezniki v medseboj oddaljenih krajih samostojno začeli raziskovati delo, ki temelji na ozaveščanju govornice telesa in prepoznavati njegov pravi pomen, bi prav lahko pripisali Jungovemu konceptu kolektivnega nezavednega. Številni ustanovitelji somatskih metod in tehnik, med katere

štejejo F. M. Alexander, Moshe Feldenkreis, Ida Rolf, Mabel Todd in Irmgard Bartenieff, so svojo prakso povezovali in nadgrajevali z vadbo različnih vzhodnjaških metod in veščin, kot so joga, Tai Chi, Qigong, Aikido, Judo itd. Prepoznavanje pomembnosti in zagovarjanje somatskega treninga za spoznanje in modrost je torej značilno za azijsko filozofsko tradicijo, prepoznavno predvsem pri praksah Hatha joge, Zen meditacije ter Tai Chija. Vzhodnjaška miselnost goji koncept samokultivacije, kjer specifične somatske prakse nujno zahtevajo telesno komponento, saj je resnično znanje moč pridobiti le skozi telesno rekognicijo oziroma realizacijo. Na podoben način si tudi novodobne zahodnjaške discipline prizadevajo izboljšati zdravje, ostrino in nadzor nad našimi čuti, tako da spodbujajo učinkovitost njihovega somatskega delovanja. Ida Rolf, ustanoviteljica raziskovalne in terapevtske Rolfing metode, je s pomočjo prakticiranja joge prišla do spoznanja, da bi delo na telesu in s telesom lahko izboljšalo vse vidike človeškega bitja. (v Eddy, 2009) Podobno filozofijo oziroma pristop do zdravljenja preko telesa je gojila tudi Mabel E. Todd, ustanoviteljica somatske prakse, ki je kasneje dobila naziv *Ideokineza* in je izmed vseh somatskih praks najbolj utemeljena s strani znanosti. Ideokinezo bi lahko opisali kot gibanje, ki temelji na vizualizaciji, ta pa ni nujno optična, saj je poudarek na notranjem videnju, kjer pride do zlitja organskega in imaginarnega ter telesa in duha. (Louppe, 2012) Pionirji somatskih praks torej v ospredje postavljajo pomen telesa in telesne blaginje kot orodja za izboljšanje kvalitete življenja.

Tovrstna somatska raziskovanja morda sama po sebi niso (bila) edinstvena, vendar so ustanovitelji raznih metod in tehnik začeli artikulirati svoje procese in pogosto delali s svojimi učenci z namenom kodifikacije metode, če ne cele filozofije, kako s fizičnim telesom biti v/na svetu. Kot pravi Shusterman, je »znanje o svetu bogatejše z izpopolnjevanjem naših telesnih čutil«. (1999: 302) Ravno zato je toliko bolj zanimivo, da sta tako somatsko izobraževanje kot tudi ples kljub rastočemu razumevanju recipročnega vpliva uma na telo in telesa na um danes še zmeraj tako marginalizirana.

K razvoju somatskega gibanja so veliko prispevali prav plesni ustvarjalci, predvsem na področju izobraževanja in terapije somatskega gibanja, v angleščini *Somatic Movement Education and Therapy* (SME&T), saj ta vključuje dejavnost poslušanja telesa in odzivanja na občutke z zavestnim spreminjanjem gibalnih navad, izbir in vzorcev. Razvoj modernega

oziroma sodobnega plesa v začetku 20. stoletja tako sovпада z razvojem somatike. Med drugim ju veže tudi dejstvo, da gre pri obeh za oblike, ki temeljijo na telesu ter cenijo celotno človeško bitje. (Mangione v Eddy, 2009) Med takratne ustvarjalce plesa, ki so pripravili podlago za razvoj somatike ter vpeljali številne gibalne reforme, štejejo Francois Delsarte, Emile Jacques-Dalcroze, Rudolf Laban, Isadora Duncan in Mary Wigman.

4.4.1 Rudolf von Laban

Rudolfa Labana izpostavljam predvsem zato, ker je poudarjal pomen izraznega gibanja kot manifestacijo notranjih doživljanj, saj je bil mnenja, da smo se ravno med plesom prvič zavedli svojih teženj po duhovnosti in duhovnem življenju. Gibanje je označil kot stanje duha, ki po njegovih besedah »zrcali nevidno, ponotranjeno bitje«. (Laban, 2002: 20) Gre torej za zunanji izraz notranje izkušnje, ki se kaže kot odnos med notranjim stanjem duha in zunanjo manifestacijo. Prav tako je poudarjal, da je pri plesu najpomembnejša nuja po gibanju; ta naj bi tvorila *čisti ples*, v katerem ni potrebe po zgodbi. Potemtakem bi lahko sklepali, da je pri plesu najbolj pomembno najti glas duha, saj je notranji občutek tisti, ki daje obliko dejanju, izraženem navzven. (Laban, 2002) Razvil je sistem raziskovanja gibanja, ki je odstranil meje in omejitve v plesu ter predstavljal svobodo izražanja skozi človeško telo. Njegov sistem analize gibanja (*Laban Movement Analysis*) se še danes uporablja pri plesnem in somatskem izobraževanju. Gibalna sporočila oziroma sporočila, ki jih posameznik prejme preko opazovanja giba(nja), so izjemnega pomena pri praksi plesne oziroma gibalne terapije. *Laban Movement Analysis* omogoča sistematičen pristop k posredovanju opazk in k oceni zdravja udeleženca/opazovanega, saj lahko terapevt/opazovalec jasno opazuje fizično izraženo povezavo med telesom in umom. Nenazadnje je Laban z vzpostavitvijo pojma kinesfere ozavestil tudi prostor, ki ga telo nosi s sabo, in ki se premika, kamor in kakor se premika telo.

4.4.2 Isadora Duncan

Kot se vračam k izvoru sebstva, tako se vračam tudi k viru, ki je za zmeraj spremenil potek razvoja plesne umetnosti, k Isadori Duncan. Podobno kakor Fraleigh (2010) omenja za

Pino Bausch, tudi Isadoro Duncan zanima predvsem, kaj je tisto, kar jo spravi v gibanje, kar se je tako močno dotakne, za razliko od tega, kako se nato giba (v angleškem jeziku gre za razliko med *what moves people* ter *how people move*). Duncan si je s svojo umetnostjo prizadevala utelesiti harmonijo med telesnostjo in duhovnostjo ter skozi gibanje iskala izvor duha. Verjela je, da lahko s plesom prebudi dušo ter sanjala o idealu plesalke prihodnosti, ki bi bila združena v enosti telesa, uma in duha. Največji navdih ji je predstavljala narava: ritem valov, šum vetra, harmonija gibanja z vibracijami okolja. Tako je tudi otroke, ki jih je poučevala v svoji šoli, želela najprej naučiti dihati, vibrirati in čutiti enost s harmonijo in gibanjem narave. (Duncan, 1928: 77)

A kot pravi Laban (2002: 98), imamo »dandanašnji temeljno drugačen odnos do Narave in življenja, kot so ga imeli naši predniki«. Bogastvo narave, ki nas obkroža, ki je ob nas na vsakem koraku, je vse bolj spregledano. Vendar, če se po vzoru Isadore Duncan temu zavestno izpostavimo, lahko izostrimo čute in postanemo bolj dovzetni za nečloveške stvari. Pesem ptic tako naenkrat ne predstavlja več le melodičnega ozadja, temveč pomemben *govor* sam po sebi, ki se odziva na in komentira dogodke v okolici, enako kot počnemo plesalci s svojim plesom.

5 S prakso do celovitosti

Osnovna človeška potreba je biti srečen, ta pa izhaja iz notranjosti posameznika. Nič, kar ima izvor zunaj, ne more vplivati na srečo, ki jo posameznik čuti od znotraj. To seveda ne pomeni, da bo srečen človek zmeraj nasmejan in popolnoma razbremenjen takšnih ali drugačnih težav, vendar resnično srečen človek ne bo dopustil, da ga te prevzamejo ter mu odvzamejo pravico biti srečen. Navsezadnje je življenje preveč pomembno, da bi ga jemali resno. Srečen človek je dober človek, dobrota človeka pa je razvidna iz njegovega odnosa do okolja in bitij, ki so v podrejeni poziciji. Kot pravi Kundera (2009: 418): »Tu je človek doživel temeljit polom, tako temeljit, da iz njega izvirajo vsi ostali.« Abram podobno izpostavlja problematiko v odnosu med človeško skupnostjo in naravo samo: odnos naše kulture do zemeljske biosfere ni vzajemen ali v ravnotežju. Ravno nasprotno, masovno uničevanje zemeljskih virov, kot so gozdovi in voda, ter izumiranje številnih živalskih vrst kot posledica ekscesov naše civilizacije, je pripeljalo do pojavov novih epidemičnih bolezni, vse hujših imunskih disfunkcij, razširjenih psiholoških težav, depresije, itd. Naša telesa so se oblikovala v delikatni vzajemnosti s številnimi teksturami, zvoki in oblikami žive zemlje. Narava je od nekdaj veljala za temeljni navdih vseh umetnosti: če se torej zapremo tem drugim glasovom, če še naprej nadaljujemo z življenjskim slogom, ki druge senzibilnosti obsodi na propad, bomo oropali integriteto lastnih občutkov in koherenco našega uma. (Abram, 1996: 22) Na ta način bomo težko našli pot do sreče. Zato menim, da se je potrebno posvetiti praksam, ki negujejo omenjene senzibilnosti, saj lahko le z zavestnim delovanjem redefiniramo sebe in svojo vlogo na svetu. Navsezadnje si svet in jaz – drug od drugega – jemljeva in dajeva: vprašanje je le, v kakšnem razmerju ta izmenjava poteka.

5.1. Urjenje čuječnosti

Doseganje stanja sreče je možno na več načinov, a vsakega spremljata osebna rast in napredek, ki sta ključna za razvoj svojega najvišjega potenciala. Ozaveščanje in transformacija lastnih vzorcev sta osrednjega pomena za možnost nadaljnje rasti, tako na fizičnem kot tudi mentalnem, čustvenem in/ali duhovnem nivoju. Večina duhovnih tradicij vključuje orodja, ki udeležencem omogočajo dostop do različnih stanj zavesti z namenom

dostopanja do novih informacij, (samo)zdravljenja ali drugačnega povezovanja z nematerialnimi razsežnostmi življenja.

Ker je v zahodni družbi močno zakoreninjena dualnost telesa in duha, uporaba besede *telo* sugerira pojem telesa kot gole materialne mase brez zavesti, potrebno pa je prepoznati telo kot mesto aktivne zaznave in subjektivnosti. Jošigasaki (2002: 39) trdi, da je celovito zaznavanje pravzaprav naravno stanje, in vse, kar moramo storiti, je, da ga ne motimo. Seveda vemo, da je ena najtežjih stvari, ki jih lahko počnemo, ravno to, da ne počnemo nič. Temu se lahko približamo z vajo, treningom, saj je za razvoj čuječnosti potrebno zavestno urjenje in krepitev. Če si čuječnost predstavljamo kot mišico, lahko razumemo, da mišice, ki jih ne uporabljamo, oslabijo. Obstaja več tehnik urjenja čuječnosti, najstarejša in (konceptualno in idejno) najenostavnejša med njimi je meditacija. Meditacija je svojstvena umetnost, tehnika brez forme, saj se lahko izvaja na številne načine, v kateremkoli prostoru, s poudarkom na tem ali onem, odvisno od želje in potrebe posameznika. Lahko gre za sprehod po gozdu, opazovanje sončnega vzhoda, umiritev ob poslušanju meditativne glasbe, petje svetih pesmi ali pa »klasično« meditacijo, kjer zaprtih oči s prekrizanimi nogami sedimo na tleh in se osredotočamo na dihanje. Pod pojem meditacija torej lahko umestimo veliko različnih praks, ki na podoben način temeljijo na doseganju stanja osvobojenega uma ter širjenju zavesti. Večina ljudi nikoli ne bo v polnosti dosegla tega cilja, vendar je bistvenega pomena pričetek razvojnega procesa, ki vodi v to smer. Leta 2015 so v angleškem parlamentu prvi internacionalni dan joge (21. junij) obeležili z vadbo joge. Tudi v ZDA je kongres nedavno pričel z rednimi vadbami joge in meditacijami, saj menijo, da lahko to pripomore k sprejemanju boljših odločitev. Kot pravi Satyananda (2002: 30): "Če naše najbolj skrito bitje ni v harmoniji, naša medsebojna povezava z zunanjim okoljem sploh ne more biti harmonična." Pomembno je zavedanje, da delovanja ne določata mišljenje ali čutenje, temveč zaznavanje. Zaznavanje pa pomeni zavedanje vsega, kar nas obkroža, vključno z mislimi, željami in čustvi. Težava nastopi, ker veliko stvari zaznavamo ločeno, namesto da bi jih zaznavali vse hkrati, saj to ločeno dožemanje ustvarja konflikte med različnimi vidiki naše psihe. Kar lahko pripišemo večini tovrstnih duhovnih praks, je poskus in želja po uglasovanju telesa z vibracijami in ritmi zemlje, z namenom doseganja enosti.

5.2 Globlji svet tišine

Na tem mestu vidim potrebo po pojasnilu. Namreč, kot lahko opazimo, se zdi, kot bi bilo govora o dveh izjemno pomembnih, toda nasprotujočih si paradigmah: ena stremi k vrnitvi k občutkom, medtem ko druga zagovarja ločitev od uma, kar zaobjema tudi emocijo. Vendar menim, da gre pravzaprav za eno in isto stvar. Vzemimo primer Isadore Duncan: njen ples je izhajal iz duše, inspiracijo je črpala iz narave in ob tem čutila enost s svetom. Pomembno je dejstvo, da je bil njen ples ekspresiven, poln čutenja, emocije in ekstaze, ki jo je ob tem doživljala – k temu se želim postopoma, četudi subtilneje, vrniti v svojem plesu. Obenem pa skozi celotno besedilo poudarjam, da je izjemno pomembno utišati um (vse njegove aspekte, vključno z emocijo), torej vzpostaviti notranjo tišino. Menim, da je ljubezen skupna točka obeh paradigmi, ne glede na to, da sta si na prvi pogled morda nasprotujoči. Ljubezen kot del našega naravnega stanja notranje povezanosti in enosti z vsem presega emocijo in prinaša notranji mir. Namreč, trenutki občutenja resnične ljubezni in doseganja notranjega miru so izjemno redki, še posebej v hitrem svetu, v katerem živimo danes. Po mnenju Tollea (2016: 23), tovrstne trenutke notranje tišine najpogosteje doživimo naključno, na primer, ko jih sproži nepopisna lepota. Takrat doživimo trenutek, ko ostanemo brez besed, predvsem pa brez misli – znotraj tega stanja *mirovanja* lahko zaznamo ljubezen in mir. Iz tega sledi, da je Duncan plesala iz prostora znotraj sebe, kjer besede niso bile potrebne, še manj aktivacija uma. Po Tolleu (2016: 20) naj bi vsak umetnik ustvarjal iz prostora *brez-uma* ali *ne-uma*, z drugimi besedami, iz prostora notranjega mirovanja. Duncan je vzgib črpala iz prostora tišine, torej prostora miru in ljubezni, kar lahko razberemo iz pričevanj tistih, ki so njen ples imeli možnost doživeti v živo.

Za Merleau-Pontyja telo ni le ključni vir vsega zaznavanja in tako tudi delovanja, temveč tudi jedro naše sposobnosti izražanja in kot tak temelj vseh jezikov in pomenov (Merleau-Ponty v Shusterman, 2008: 49). Po njegovem telo oblikuje *ozadje tišine*, nujno za pojav jezika, telo kot gesta pa je prav tako *tih jezik* ter temelj vsake izraznosti, saj meni, da je vsakršna uporaba telesa prvotna izraznost sama po sebi.

Badiou prav tako trdi, da je vloga plesa uprizarjati čas v prostoru. (Hrvatini ur., 2001: 30) Ideja oziroma načelo počasnosti je prav tako imelo velik pomen pri predstavi *Kakor dih*, saj je bil poudarek na raziskovanju subtilnosti gibanja in sledenju tudi najmanjšim impulzom znotraj telesa, za zaznavo katerih sta potrebna čas in tišina. Telo se je, kot pravi Louppe, podalo iskat samega sebe v vseh svojih razsežnostih, kar zahteva »meditativno in osredotočeno tišino«. (2012: 54) A ko omenjamo tišino, ne govorimo zmeraj nujno o tišini, ki jo ustvarja odsotnost zvoka, nasprotno: »... v odnosu do plesa glasba nima nobene druge vloge, kot da poudarja tišino«. (Badiou v Hrvatini ur., 2001: 30)

Prostor tišine, ki sem ga med procesom dela raziskovala, se je opiral na sklop različnih tehnik in metod, od vaj meditacije in joge do somatskega pristopa k iskanju gibanja. Ko prebudimo vsak del telesa, postopoma osvobodimo gibanje, pozornost pa se preseli v notranjost, proti centru. Kot pravi Legin (2015), se avtentičen impulz lahko rodi le s sprejetjem stanja, v katerem se trenutno nahajamo. Veliko preveč si prizadevamo delati, producirati, ob tem pa pozabimo na pomembnost mirovanja, kjer samo smo. *Biti v trenutku* je namreč stanje odprtega, aktivnega in namernega usmerjanja pozornosti na sedanjosti trenutka. Vse omenjene tehnike in metode, ki temeljijo na ozaveščanju povezave telesa z duhom, torej življenjsko energijo, stremijo k uglasitvi z lastnim telesom, intuicijo in notranjim bitjem. Pomembno je zaznati in spremljati notranji impulz, ki izhaja iz naše resnične narave, saj ta omogoča rojstvo pristinega giba.

5.3 Dih kot življenje

V naravi človekovega življenja je, da se dihanja večino časa ne zavedamo, nanj gledamo kot na samoumeven, samodejen proces, vendar je prav dih ta, ki nas dela žive in povezuje vse ravni našega delovanja – telesno, čustveno, umsko in duhovno. Dih je esenca življenja, saj se naše življenje začne in konča z dihom. Z vsakim vdihom se simbolno rodimo in z vsakim izdihom simbolno umremo, torej vdih pomeni življenje, izdih smrt. Vsakem izdihu sledi kratek interval, premor, kjer sploh ne dihamo in v času katerega zmeraj obstaja možnost, da do novega vdiha ne bo prišlo. Potrebna je določena mera zaupanja, da se bo

nov vdih zgodil, sicer pa Dupuy⁴ ta trenutek praznine, ki ga v japonski kulturi poznajo kot *ma*, opisuje kot »trenutek čuječnosti, zadržanja časa«. (v Louppe, 2012: 75) Japonska filozofija *ma* označuje med-prostor: časovno pavzo, praznino prostora. Na dan se trenutek praznine zgodi približno 20.000-krat, saj tolikokrat na dan vdihnemo. V sansktru dih imenujejo *prana*, pomeni pa tudi življenjsko energijo ali bioenergijo. Življenjska energija je odvisna od diha; kolikor kakovosten je naš dih, toliko življenjske energije imamo, kar pomeni, da dih v naša telesa dovaja energijo, vitalno življenjsko silo, ki jo na Vzhodu imenujejo tudi *qi*. Bolj ko dihamo, več prejemamo, izdih pa nas očiščuje, saj z njim sprostim odvečno energijo, ki nam ne služi. »Naš dih je tok, ki v naše bitje vnaša zdravilno silo duha.« (Antara, 2018: 22) Podobno tudi Louppe (2012) dih dojema kot tok strujanj, vetrov in valovanj, ki poganjajo energijo celotnega univerzuma. Satyananda (2002: 137) sicer opominja, da glavni učinki Pranayame, torej dihalne tehnike, ležijo v manifestaciji znotraj živčnega sistema in "subtilnem psihičnem energijskem telesu", vendar se ta v jogi navadno koristi kot tehnika nadzorovanja diha, kjer je bistveno urjenje pozornosti in koncentracije na en sam predmet ali v tem primeru, eno samo telesno akcijo. Prana oziroma dih je torej medij, ki povezuje materijo in um z isto zavestjo.

Kot eno izmed definicij plesa Badiou omeni tudi zemljo, saj pravi, da je »ples novo ime, s katerim smo prekrstili zemljo« ter da »ples predpostavlja zemljino sapo, njeno dihanje«. (Hrvat in ur., 2001: 26) Povezanost plesa z dihom, ki ima to sposobnost, da se poveže z vibracijami zemlje, je izjemnega pomena, saj omogoča globoko povezavo s pravo naravo posameznika, poznano tudi kot esenca ali izvor. Obenem je dih naravni ključ do aktivacije stanja svobode, saj »bolj ko dihamo, več prejemamo«. (Antara, 2018: 22)

En pomembnejših uvidov, povezanih s tovrstno prakso, se nanaša na izjemno enostavno ugotovitev, in sicer: dih izvira iz prepone, katero objema prsni koš, v katerem domuje srce. Z dihanjem odpremo prsni koš, ustvarimo prostor preponi in odpremo srce. Odprto srce vodi do odprtega uma, ta pa vodi do osvoboditve nadzora nad mislimi, kar omogoči pretok novih misli in idej, to pa posledično vodi do ustvarjalnosti, ki je pravzaprav (predvsem v kontekstu umetnosti) najbolj pomembna.

4 Dominique Dupuy (1930), francoski plesalec in koreograf ter pionir francoskega modernega in sodobnega plesa.

5.4 Meditacija

Satyananda deli znanje na tri oblike: intelektualno znanje, znanje v obliki občutka ali čustva in intuitivno znanje. Prvo je vezano za racionalni del našega uma, za katerega Satyananda meni, da je oblika relativnega in ne realnega znanja. Namreč, »vsak sklep, do katerega smo prišli skozi racionalni um, lahko nadomestimo v luči nove informacije« (2002: 24), kar pomeni, da je znanje, pridobljeno na ta način, izpodbitno. Drugo obliko znanja zaznamo v trenutkih, ko s telesom občutimo določeno prepričanje ali resnico o nečem, četudi se kdaj izkaže kot napačno, saj čustvom (tako kot umu) ni (priporočljivo) vedno v popolnosti verjeti. Satyananda pojmuje intuitivno znanje kot najčistejšo in najresničnejšo obliko znanja, ki prihaja iz nezavednega, nadzavednega dela uma. Ker meditacija ni odvisna od osebnih projekcij, meni, da lahko to obliko znanja dosežemo prav tam, saj intuicija kot stična točka med prazavedanjem in situacijo tukaj in zdaj, »neposredno opazi celoto, popolnost.« (2002: 24)

Večina duhovnih tradicij vključuje orodja, ki udeležencem omogočajo dostop do različnih stanj zavesti z namenom dostopanja do novih informacij, zdravljenja ali drugačnega povezovanja z nematerialnimi razsežnostmi življenja. Meditacija dobesedno (lat. *meditari*) pomeni »razmišljanje«, je torej oblika poglobljenega opazovanja, pot v našo notranjost. Sveti Avguštin pravi, da se je potrebno vrniti vase, saj v notranjem človeku prebiva resnica. Merleau-Ponty (2006) se s to izjavo ne strinja, nasprotno: meni, da notranjega človeka v resnici ni, saj človek biva in se spoznava v *svetu*, kar pomeni, da ne more spoznati sebe brez izkušnje sveta in delovanja v njem. Potrebno je omeniti, da Merleau-Pontyju misleci danes najbolj očitajo »gluha ušesa«, ko je govora o poslušanju sporočil telesa v smislu eksplicitnih kinestetičnih ali proprioceptivnih občutkov. Pomen tovrstnih senzacij je v njegovih delih potisnjen v stran ali, po besedah Shustermana (2008: 50), celo ostro kritiziran. Vendar si je Merleau-Ponty samokontra-diktoren, saj obenem svetuje, da se moramo za trenutek umakniti iz sveta, da bi prekinili odnos z njim in bi ga lahko ponovno videli in resnično dojali. Drugače povedano, če se želimo približati resnici, moramo po Antari za trenutek »izključiti« (zunanji) svet in se vrniti vase, saj imamo v celicah svojih teles zakladnico starodavnih modrosti, do katerih lahko dostopamo le, če se povežemo z

notranjim virom. (Antara, 2018) Lahko bi torej povzeli, da je bistvenega pomena odkriti lastno izkušnjo resnice.

Meditacija je ena izmed metod, namenjenih razkrivanju medsebojne povezanosti, enotnosti vseh živih bitij, je pravzaprav dejanska izkušnja te zveze, en izmed njenih ciljev pa je »razumevanje, da delovanje temelji na celoviti zaznavi«. (Jošigasaki, 2002: 31) Legin (2015) opredeljuje meditacijo kot integracijo moči nezavednega znotraj zavesti. Vaja meditacije uri svobodo oziroma stanje nedelovanja uma in postopoma lahko dosežemo omenjeno celovito zaznavanje, kar pa ne pomeni, da vselej zaznavamo vse, temveč, da naše delovanje izhaja iz celovitosti zaznave v danem trenutku. Celovito zaznavanje je torej naravno stanje in vse, kar moramo storiti, je, da ga ne motimo. (prav tam) Namreč, meditiramo tudi takrat, ko ne počnemo ničesar konkretnega, ampak se prepustimo sedanjemu trenutku. Bistvo vsake meditacije je, da ustavimo vse zunanje aktivnosti, upočasnimo miselni proces in duha usmerimo v en sam namen.

5.5 Kundalini

Po bistvu enaka, a v dejavnosti povsem drugačna praksa za doseganje širših stanj zavesti, je Kundalini. Ta se lahko izvaja v obliki meditacije, joge ali plesa. Skozi prakso Kundalini plesa naj bi se plesalec povezal s Kundalini Šakti, sveto žensko energijo ter božansko duhovno močjo znotraj vsakega posameznika. Starodavno znanost o razumevanju Kundalini Šakti najdemo v vseh duhovnih tradicijah, čeprav se izrazi in simboli razlikujejo. Lahko bi rekli, da gre za univerzalno znanost, ki nosi znanje o načinih in poteh, kako pravilno podpreti in upravljati z našimi duhovnimi sposobnostmi, z namenom doseganja duhovnega napredka ter cilja. Kundalini Šakti v sanskrtu pomeni *speča kača*; ta leži na dnu hrbtenice, ob prebuditvi pa prinaša samozavedanje in duhovno rast. Ko se energija kače prebudi, potuje po hrbtenici navzgor do *sahasrare* ali kronske čakre, kjer se združuje s Šivo, moškim principom. Dejstvo je, da se o prebujanju ženske energije vedno več govori, opaziti je tudi vse več delavnic in predavanj, ki kažejo na potrebo po oživitvi ženske energije. Čeprav pogosto opazimo, da se o njej razmišlja kot karakteristiki, ki zadeva izključno ženske, je torej potrebno razumeti, da ta nima nobene zveze z emancipacijo žensk, politizacijo vloge ženske v družbi, feminizmom itd. Ženska energija

pomeni odprtost, empatijo, prisotnost, intuicijo in ne zadeva zgolj žensk, temveč tudi moške in vse ostale spole. S tem namenom ples Kundalini stremi k aktivaciji in povezavi ženskega in moškega principa, kar ustvari združitev nasprotij in posledično vodi do harmonije ter prostora tišine in miru. Ta tantrična šamanska praksa zajema starodavne nauke »božanskega ženskega principa«, ki so jih živele svečenice, globoko povezane z modrostjo svojih maternic in alkimistično močjo seksualne energije kot poti do božanskega zlitja z evolucijskimi transformacijskimi praksami za namen plutja po naših notranjih ozemljih.« (Antara, 2018: 27)

Sodobni gib, po Louppe (2012), omogoča prostor za porod še neznanih praks in gibanj, tako za plesalca, ki gibanje rojeva, kot tudi za pričujoče temu dogodku. Na tem mestu lahko omenimo aktivno domišljijo v gibanju, prakso Avtentičnega gibanja, ki se zmeraj pogosteje pojavlja tudi pri nas. Omenjeno prakso je prva vpeljala Mary Starks Whitehouse, njene korenine pa temeljijo na Jungovi psihologiji. *Avtentično gibanje* je meditativno-terapevtska oblika plesne/gibalne terapije, katere cilj je prebujanje čutov in razvoj kinestetične zavesti. Ta posamezniku omogoča, da stopi v stik s pretokom nezavednega materiala, ki najde izraz skozi telo.

6 Umetnost giba(nja)

Ples, v svoji najčistejši obliki služi kot orodje za spodbuditev spremembe stanj zavesti, za katera so značilni predvsem: doseganje stanja popolne prisotnosti v trenutku, odsotnost misli, izguba pojmovanja prostora in časa, izkušnja občutka enosti (nedualizma) ter izgubljen občutek samega sebe (ega). V kontekstu uprizoritvenih umetnosti nekaj od teh značilnosti avtomatsko odpade, predvsem slednja, saj je znotraj plesne predstave občutek samega sebe največkrat dodatno potenciran. Velikokrat se nam (plesalcem) zgodi, da se želimo, ne glede na koncept ali kontekst predstave, pokazati v najboljši luči, tako na tehničnem kot tudi performativnem področju. To je seveda (za zahodno družbo) normalen pojav, saj smo že od malega priučeni k stremenju biti najboljši. Vendar ravno zaradi ega, vrinjenega v ospredje, izgubljammo povezavo s subtilnim in numinoznim, ki biva v naši resnični notranjosti. Gibanje znotraj teh spremenjenih stanj zavesti posamezniku omogoča dostop do znanj, ki se razlikujejo od tistih, ki so osnovana zgolj na procesu racionalnega mišljenja, ponujajoč modrosti in vpoglede skozi intelekt gibajočega se telesa. Zanima me torej doseganje stanja, ko izgine *plesalec* in ostane le še *ples*. Takrat se lahko zgodi, kar Laban imenuje *čisti ples*, kjer ni zgodbe in kjer je najpomembnejša nuja po gibanju. (2002: 17)

Louppe (2012) se sprašuje, ali je pri plesu potrebno govoriti o gibu ali gibanju in ob tem pojasni, da je en sam gib lahko enako pomemben in veličasten kakor gibanje v celoti, saj je bistveno, kako zavezujoč je izveden gib oziroma gibanje. Četudi gre kdaj za gib, omejen na minimalno telesno območje (recimo gib komolca), je ta prav tako del celote, saj nikoli ne more biti zares ločen od preostalega telesa. »Gib je predvsem vidno razodevanje nevidne telesne geneze, ki pa vendarle nosi vso intenzivnost celovitega telesa«, obenem pa tovrsten gib nujno vzrokuje nadaljnje gibanje; gib je torej predhodnik gibanja. (prav tam: 89) Ali, po besedah Marthe Graham, je gibanje seme giba. Lahko bi ga dojeli tudi kot utelešenje misli, ki je v svojem bistvu večrazsežnostna, saj izhaja tako iz kognicije kot tudi energetskega polja sestva. Morda pa umetnost gibanja še najbolje opredeli Laban, ko pravi, da so gibalne sekvence pravi nosilci sporočila, ki izhaja iz sveta tišine. (2002: 103)

Ples se zgodi v prostoru: ni pomembno, ali je ta prostor odprt ali zaprt. Zgodi se v prostoru, kar pomeni, da se, ne glede na to, da se telo premika in premešča, pravzaprav nikamor ne premakne, ostaja v istem prostoru. In, če se ples, dokler traja, dogaja zmeraj v istem prostoru, se v tem prostoru zbira in nabira določena energija, ki jo producira plešoče telo. Vendar je, kot pravi Valéry, meja trajanja plesa le konvencionalna meja predstave, znotraj katere se ples odvije, sam ples pa se pravzaprav nikoli zares ne konča. (Hrvatini ur., 2001: 21) Ples je torej nekaj zmeraj prisotnega, energija, ki neprestano kroži, in ki jo plesalec občasno vzame za svojo, ko ustvarja ples svojega telesa z namenom, da ga podeli z drugimi, z gledalci.

6.1 Nazaj k esenci

Badiou je zapisal: »Ples je novi začetek, ker mora plešoča kretnja vedno zbuditi vtis, kot da sama ustvarja svoj lastni začetek«. (Hrvatini ur., 2001: 26) Če se ozrem nazaj na svojo magistrsko predstavo, vidim, da sva bila z Badioujem podobnega mnenja. Sama sem namreč izhajala iz iskanja kretnje, ki bi napovedovala nov začetek, novo rojstvo, iz katerega bi se rodil prvi gib. Sam začetek predstave *Kakor dih* je želel ustvariti prav ta vtis, kakor da iz teme izstopi telo, ki se rodi in prvi gib rok napoveduje začetek vsega, kar se bo kasneje zgodilo. Zaradi tega je bil začetni del predstave pri tako imenovanem *kačjem plesu* oziroma plesu rok sicer strukturiran, vendar je dopuščal svobodo pri izvedbi določenih gibov, kakor da bi se ples na licu mesta sam »risal«, saj se, kot pravi Badiou, vsaka plesna kretnja mora razkriti ne kot posledica, temveč kot sam izvor gibljivosti. (prav tam) *Kačji ples* je navdihnila že omenjena Kundalini Šakti (speča kača) oziroma prebuditev njene energije, ki se pri kronski čakri povezuje z moškim principom Šive. Tako se je tudi ples rok ali *kačji ples* namensko odvijal tik pred kronsko čakro na vrhu glave. Ideja o zakrivanju obraza z lasmi v tem delu plesa referira na šamanizem oziroma na neko arhaično kulturo, ki jo nosimo v kolektivnem spominu. Na ta način se lahko bolje vzpostavi telo s svojim specifičnim gibom, razbremenjenim vzpostavljanja identitete.

Pri kreiranju magistrske produkcije sem se torej posvetila raziskavi notranjega vzgiba in uglasitvi z njim, saj menim, da je v prvi vrsti zaslužen za samo manifestacijo določenega giba. Osredotočala sem se predvsem na vprašanje izvora ali esence, ki narekuje gib, in ne

na samo formo gibanja. Preko različnih oblik in vrst meditacije, ki sem jih omenjala v pričujoči nalogi, sem skušala ozavestiti, kaj v določenem trenutku botruje premiku telesa, ki se nato udejanji na takšen ali drugačen način oziroma v specifični obliki.

Konstatirali smo, da beseda duša izhaja iz besede dih, dih pa pomeni življenje. Obenem SSKJ dih definira (tudi) kot znamenje prisotnosti oziroma bližine nečesa. (1970: 402) *Kakor dih* tako govori o popotovanju vase, nazaj k esenci, nazaj v tišino, kjer je mogoče zaznati subtilno prisotnost numinoznega.

6.2 Poetika plesa

Umetnost gibanja je, kot pravi Louppe, nujno povezana z zgodovino subjekta, torej avtorja, in njegovo identiteto, ki se osvobaja in se do neke mere tudi upira diktatu družbenih kodov, ki umetnost plesa označujejo kot »združen sklop pravil ali pahljačo dovoljenih gibalnih motivov«. (Lynne Hanna v Louppe, 2012: 92) Izbira načinov, poti in posledično form bi torej morala izhajati iz stanja svobode in notranje potrebe po izražanju in s tem tudi gibanju. Ples je sam po sebi poezija, še posebej sodobni ples, ki vsakemu posamezniku dopušča svobodo ob iskanju lastne izraznosti. Poetika mojega plesa se prične s čustvom, občutkom ali doživljanjem od znotraj. Dojemam jo kot osebni kreativni izraz, ki s subtilnostjo razkriva intimno zgodbo, obenem pa implicira, kot je na svoji spletni strani zapisala Sandra Anais, »željo in težnjo k ustvaritvi mostu med kulturo in naravo skozi ples ter obuditvi starodavne modrosti svetih tradicij in njihovi ponovni vzpostavitvi v umetnosti plesa«. (Anais, 2014)

Poetika skuša v umetniškem ustvarjanju opredeliti in odkriti, kaj se nas dotakne, animira našo senzibilnost ali resonira v naši domišljiji. Doživljanje plesa se seveda razlikuje od enega posameznika do drugega. Valéry doživlja ples kot notranje življenje, ki ga sestavljajo občutenja trajanja in energije, medtem ko po Badiouju plešoče telo ne izraža notranjosti, temveč je notranjost sama. (Hrvat in ur., 2001) Louppe (2012) je mnenja, da je vrednost poetike plesa v intenzivnosti izkušnje, ki jo gibanje prinaša; z drugimi besedami je vrednost poetike plesa v sposobnosti zavednega čutenja, saj je izkušnja lahko intenzivna le, če si jo dovolimo *izkusiti*, torej občutiti. Čustva so pravzaprav energija v gibanju, ki jo vsi

doživljamo ves čas, le zavedamo se je ne. Ravno zato je pomembno urjenje telesne zavesti. Dalcroze je po drugi strani raziskoval gib, ki se izmika nadzoru volje ter se skuša prepustiti »zagonu nedoumljivega giba«. (Louppe, 2012: 94) Ta zagon bi lahko imenovali tudi telesni tok, življenjska energija ali *qi*, ki zavesti telesa dopušča možnost izraza, ne da bi ob tem (namerno) vključeval um (tu se nanašam na um, ki izhaja iz leve polovice možganov). Sama doživljam ples kot ritem narave, iz česar bi lahko izpeljali, da je plesati najbolj naravna stvar, ki jo lahko počnem(o). Jaz, torej moje sebstvo, biva v globinah telesa. V tej domeni ples ne ločuje telesa od duha, poetika plesa pa je potemtakem odvisna od duha posameznika, ki pleše, a tudi posameznika, ki ples gleda.

7 Arhetip ali prapodoba

Jung (1977) je menil, da je podzavest najbolj avtentičen del človekove osebnosti ali njegovo bistvo, njeno vsebino pa lahko razumemo samo intuitivno in simbolno. Z vsemi bitji, vsem živim in neživim, smo povezani v kolektivno mrežo, v dimenziji bivanja, ki jo je Jung označil kot »kolektivno nezavedno«. Kolektivno nezavedno tako predstavlja duhovno dediščino vsega človeštva. Govora je o tistem delu psihe, kjer se individualno in kolektivno mešata, povezujeta preko skupnih arhetipov, ta povezava pa omogoča dostop do informacij, ki navadni budni zavesti niso dostopne. Arhetipi so torej vsebine kolektivnega nezavednega, univerzalni vzorci obnašanja, značilni za človeško vrsto. Gre za dedne zapise, s pomočjo katerih delujemo instinktivno. Potrebno je omeniti, da je Jung razlikoval med instinktom, ki oblikuje strukturo in vzorce vedenja, ter arhetipom, ki oblikuje podobe v mislih, vendar sta si pojma sorodna, saj omenjena mentalna podoba oziroma »slika predstavlja *smisel* nagona«. (1995: 147) Podobne zapise ali sheme lahko opazimo tudi pri živalskih vrstah, kjer je še posebej izrazita moč nagona. Tega morda ne moremo imenovati arhetip kolektivnega nezavednega, pa vendar gre za podobno delovanje dednega zapisa. Kot primer vzemimo sodobne pse: ti so vzgojeni daleč od pristnega stika z naravo, kljub temu pa imajo še zmeraj tako močan nagon, da so sposobni poiskati in užiti določene rastline, za katere *vedo*, da jih bodo pozdravile. Dedni zapis je namreč tako močan, da lahko preseže priučene načine vedenja in obnašanja. Govora je o vedenju, ki presega zavest in deluje iz globljih stanj duha. »Pojavljanje arhetipov ima namreč izraženo *numinozen* značaj, ki ga je potrebno označiti če ne že z 'magičnim', pa vsaj z 'duhovnim'.« (Jung, 1995: 151)

7.1 Pravljice

Jung (1995: 41) zelo lepo povzame, da so »pravljice v prvi vrsti psihične manifestacije, ki izražajo bistvo duše.« Velikokrat pozabimo, da svet lahko ponudi mnogo več, če se le spomnimo na sposobnost zamišljanja. Potrebno se je prepustiti različnim oblikam in načinom potovanja v druge svetove, da bi lahko ponovno odkrili morje priložnosti, s katerimi smo obdani. Kot je nekoč zapisal C. S. Lewis, bomo nekega dne dovolj stari, da bomo ponovno pričeli brati pravljice.

Med najbolj znana pojma za arhetipe Jung (1995: 41) umešča ravno mit in pravljico, ki se preko ustnega izročila lahko prenašata tudi tisočletja. Arhetipi navadno nastopajo v obliki simbolov, ki povezujejo znano z neznanim, zavedno z nezavednim. Direktno se najpogosteje kažejo v sanjah, ki so po Jungu pglavitni izvor arhetipov, saj »imajo to prednost, da so od volje neodvisni in spontani proizvodi nezavedne psihe, s tem pa predstavljajo naravne produkte onstran vsake zavestne namere.« (1995: 31-32) Ozaveščanje arhetipov lahko pomaga bolje razumeti sebe in spremeniti načine odzivanja v vsakodnevnem življenju.

Zanima me, na kakšen način skozi ples podati sporočilo o solidarnosti, sočutju, ljubezni, miru – pojmi, ki se mi zdijo bistveni. Dolgo sem imela željo ustvariti predstavo kot pravljico za odrasle. Pomembno se mi zdi, da odrasli ponovno vstopimo v svet, kjer so sanje ne le dovoljene, ampak tudi zaželjene in dobrodošle; svet, v katerem so sanje enakovredne t.i. *resničnosti*; svet, katerega poganja misel, da tudi, če se stvari odvijajo le v naših glavah, to še zdaleč ne pomeni, da niso resnične. Če si drznemo verjeti v svet onkraj meja *realnosti*, če si le dovolimo sanjati – takrat odpremo vrata Fantazije.

7.2 Neskončna zgodba

Predstava *Kakor dih* se z ideološkega vidika opira na knjigo nemškega avtorja Michaela Endeja z naslovom *Neskončna zgodba*⁵. Zgodba temelji na osrednjem spoznanju, da je človeštvo v nevarnosti, saj domišljijo, in ob tem tudi namišljeno deželo Fantazijo, ogroža *Nič*, ki je glavni antagonist in glavna grožnja, s katero se sooča protagonist Atreyu. Gre za kompleksno pravljico, zasnovano okoli osamljenega dečka Bastiana, ki odkrije vzporedni svet ob branju knjige *Neskončna zgodba*. *Nič* kot literarna reprezentacija občutka praznine, ki oropa posameznikovo življenje njegovega pomena, substance in bistva, predstavlja človeško apatičnost, cinizem in zanikanje otroških sanj. Je sila absolutne pozabe, ki izbriše obstoj vsega in vseh, ki se jih dotakne ter za sabo ne pušča nobenih sledi. Je popolno nasprotje domišljije, upov in želja človeštva, torej samega bistva Fantazije, ki je nastajala iz vseh človeških misli, kadarkoli ustvarjenih.

⁵ Originalni naslov: *Die Unendliche Geschichte*, 1979.

Endejeva knjiga, kljub vsem fantazijskim elementom, kritizira sodobno družbo in razkriva vizijo drugačnega, boljšega sveta. V zgodbi zapisuje, da *Nič* pravzaprav deluje pod vplivom skrivnostnih *Manipulatorjev* (inkarnacije najslabših vidikov domišljije), ki si prizadevajo, da bi nad človeštvo spustili vse laži, sproducirane s strani žrtev *Niča*, in tako prevzeli kontrolo.

Gmork: Ali ne veš ničesar o Fantaziji? To je svet človeških fantazij. Vsak njen del, vsako njeno bitje, je košček sanj in upov človeštva. Zato le-ta nima meja.

Atreyu: Vendar zakaj potem Fantazija umira?

Gmork: Zato, ker so ljudje začeli izgubljati svoje upe in pozabljati na svoje sanje. Zato je Nič zmeraj močnejši!

Atreyu: Kaj pa je Nič?

Gmork: To je praznina, ki ostane. Je kot obup, ki uničuje ta svet ... Ljudje, ki nimajo upanja, so lažje nadzorovani in kdor ima nadzor, ima moč.

(Iz filma *Neskončna zgodba*, 1984)

Gre za tematiko, ki je tudi danes še kako aktualna, pravzaprav tematiko, ki bo zmeraj aktualna: kaj so naše vrednote in prioritete, k čemu stremimo v svojem življenju? Ali je balast, nastal pod okriljem modernega sveta, v katerem živimo, kjer v prvi vrsti vladata kapitalizem in konzumerizem, res vreden pozabe in postopnega izginotja naših upov in sanj ter s tem tudi nas samih? Namreč, zgodba se ne ukvarja s problematiko ljudi, ki čedalje manj uporabljajo domišljijo, temveč s sodobnim svetom, ki zavrača pomen domišljije in obstoj nepojmljivega oziroma nepojasnljivega. Samospraševanje je metoda poti do sebe, zaupanje in zvestoba samemu sebi pa sta elementa pozitivne samopodobe, ki je ključnega pomena za možnost (samo)rasti in transformacije. Vsak izmed nas je odgovoren tako za svoj notranji prostor kot tudi za prostor, ki nas obkroža, vendar moramo najprej očistiti svoj notranji prostor, da bi posledično s tem očistili tudi zunanjšega, torej svet.

7.3 Vasilisa kot divji ženski arhetip

Pri predmetu Gib v prostoru III, pod mentorstvom izr. prof. mag. Uršule Teržan, smo študentje izmenično vodili delavnico, kjer smo imeli priložnost skozi prakso raziskati teme ali koncepte zanimanja. Z raziskavo na temo moje magistrske produkcije se je povezala predvsem delavnica pod vodstvom ene izmed študentk, kjer smo iskali povezavo med telesom in glasom. Sama sem skozi proces glas dojela kot glas intuicije ali notranji glas. Namreč, v enem trenutku smo naključno izbrali en list papirja, na katerem je bila zapisana neka misel ali citat. Moj list je vseboval citat: »Vasilisa je pobožala punčko v svojem žepu: 'Samo, da se dotaknem te punčke, pa se že bolje počutim'.« Citat je iz knjige *Ženske, ki tečejo z volkovi* avtorice Clarisse Pinkole Estés, ki sem jo v tem obdobju tudi sama prebirala z namenom zbiranja opornih točk, na katere bi se med iskanjem gibalnega materiala pri kreiranju magistrske plesne produkcije opirala oziroma nanašala.

Ruska ljudska pravljica *Vasilisa Prekrasna* ali *Modra Vasilisa* je ena najbolj znanih in priljubljenih ruskih pravljic. Pravljičico lahko beremo kot zgodbo o prehodu iz podrejene vloge deklice v močno, modro in neodvisno žensko. Vasilisi je na njeni poti v pomoč lutka, ki ji nudi (predvsem) moralno in duhovno podporo. Lutke oziroma punčke, narejene iz blaga, lesa ali katerega koli drugega materiala, so za (bodoče) ženske od nekdaj imele pomembno simbolno vlogo, po besedah Pinkole Estés (2003) pa naj bi lutka predstavljala intuicijo, ki se jo mora Vasilisa naučiti poslušati in ji zaupati. Ta punčka kot simbol numinoznega v človeku pravzaprav »predstavlja majhen del duše, ki vsebuje vse vedenje večjega duševnega sebstva.« (prav tam: 83) Pravljičica se osredotoča na pomen in obuditev dela človekovega bistva, ki poseduje brezčasno vednost. S pomočjo notranjega bitjeca Vasilisa kakor kača na poti transformacije odvrže staro kožo in se ponovno rodi. Tu je potrebno omeniti, da je v predkrščanski mitologiji in plemenskih skupnostih kača uživala drugačen sloves kot danes, saj ni predstavljala zla, temveč je veljala za simbol ponovnega rojstva in transformacije. Veljala je za modro bitje, ki ponuja veliko učenja o naravnih ciklih časa in življenja, tako kot Vasilisina punčka pa je simbolizirala tudi moč intuicije. Zanimiva se mi je zdela povezava med prebliskom »nikoli nisem sama, saj imam sebe« in citatom, ki sem ga prejela: kakor da v žepu nosim del sebe, svojo dušo, svoj notranji jaz,

do katerega lahko pravzaprav zmeraj dostopam. Ta misel je še dodatno podprla mojo raziskavo ter omogočila dodatno samozaupanje in sledenje temu notranjemu glasu.

7.4 Utelešanje arhetipov

Kot sem že omenila v 2. poglavju, sem se zavoljo raziskave, povezane z magistrsko produkcijo, udeležila delavnice Sandre Anais z naslovom *Izpleši arhetipe*. Delavnica je temeljila na raziskovanju arhetipske ekspresije in dinamike. Poudarek je bil na ozaveščanju, razumevanju in prevajanju arhetipskih konceptov na holističen način, torej na povezavi ali kontinuumu um/telo/duh.

Na delavnici smo dvakrat izvlekli po eno karto, torej en arhetip, s katerim smo tekom delavnice poglobljeno delali. Vsaka karta je vsebovala naslov arhetipa, risbo, ki ga upodablja ter pojasnjen svetlobni in senčni atribut arhetipa. Prva karta, ki sem jo izvlekla, je predstavljala arhetip Mistika (*Mystic*). Upodabljala je žensko, odeto v vijolično obleko, ki se z vrhom leve dlani dotika spodnjega dela lica, desno roko pa ima dvignjeno predse. Notranja stran dlani je bila obrnjena naprej, tako da je spominjala na Fatimino roko⁶. Kot svetlobni atribut arhetipa Mistik uživa v intimni zvezi z Božanskim, kot senčni atribut pa upodablja lažen občutek odnosa z Božanskim. Senčni atribut torej opredeljuje stanje duha, ki vsebuje odklonsko vedenje najrazličnejših oblik. Prvi del delavnice je potekal v raziskovanju gibanja, ki ga spodbuja ali navdihuje arhetip, katerega smo naključno ali instinktivno izbrali. Skozi gibanje se je tako vzpostavljalo individualno dožemanje arhetipa oz. odnos do njega, vključno z njegovimi svetlobnimi in senčnimi atributi. Ko smo po svojih najboljših močeh utelesili vsak svoj arhetip, smo raziskovano tudi prikazali ostalim udeležencem delavnice, ki so skušali ugotoviti, katerega izmed arhetipov utelešamo. Takoj je bilo jasno, da je tovrstnemu raziskovanju potrebno posvetiti več časa, saj zahteva bolj poglobljeno delo, da bi uspeli doseči stanje, kjer se nezavedno manifestira skozi telo. Šele takrat bi določen arhetip lahko zares utelesili in izplesali, posledično pa bi tudi opazovalci hitreje in jasneje dobili informacijo, za kateri arhetip gre. Ne glede na to pa je bilo zanimivo opazovati različne načine dožemanja arhetipov in utelešanja le-teh, saj je bilo moč opaziti razlike v odnosu vsakega posameznika z arhetipom, ki ga je raziskoval.

⁶ O tem več v podpoglavju 8.1.1 na strani 55.

Namreč, izjemno jasno se je kazalo, kdaj je bil posamezniku arhetip domač in kdaj tuj, kar je pokazalo tudi osebnostne lastnosti posameznika. Prva karta je imela tudi posebno nalogo, ki je zahtevala sodelovanje v paru, z drugim udeležencem in njegovim arhetipom. Moja naloga je zahtevala, da ustvarim intimno gibanje in posebne odnose (do partnerja), kar pa se je izkazala kot izredno zanimivo, a težko. Namreč, naloga moje partnerke je od nje zahtevala, da se ta skuša čimbolj obvarovati in držati zase, kar je meni in moji nalogi onemogočalo, ali vsaj oteževalo, doseganje cilja – torej dovolj se približati partnerki, da bi lahko vzpostavila kolikor toliko intimni odnos. Na ta način smo zelo jasno videli nekompatibilnost dveh arhetipov, njun način delovanja in nezmožnost vzpostavitve dialoga, kar vse prevečkrat doživimo v vsakdanjem življenju, vendar tega nismo zmožni ozavestiti, saj, kot vemo, gre za vzorce nezavednega.

Druga karta, ki sem jo naključno izvlekla, je predstavljala arhetip Ljubimca (*lover*). Upodabljala je žensko, odeto v roza-rdečo obleko, ki z nasmeškom na obrazu objema veliko srce. Kot svetlobni atribut arhetipa Ljubimec poseduje veliko strast in predanost ter neokrnjeno spoštovanje do nekoga ali nečesa. Kot senčni atribut Ljubimec poseduje obsesivno strast, ki škoduje drugim, in samouničujočo predanost. Posebna naloga je bila izraziti naklonjenost, strast, spoštovanje in predanost, ker je tokrat privedlo do komičnega dueta, saj sta najina arhetipa na zelo duhovit način stopala v dialog ter se nepričakovano zanimivo dopolnjevala.

Delavnica *Izpleši arhetipe* preko neposredne izkušnje utelešanja arhetipov oblikuje boljše razumevanje psiholoških procesov. Namreč, ko arhetipe v sebi prepoznamo, ozavestimo ter utelesimo, jih lahko osvobodimo, da lahko resnično zaživijo, ali jih, v primeru, ko njihov senčni atribut ogroža in onemogoča naš nadaljnji razvoj, pustimo umreti. Tako sem kot del ustvarjalnega procesa magistrske predstave čas posvetila globlji raziskavi utelešanja arhetipa Mistika. Pri Mistiku gre za arhetip, čigar odnos z duhom predstavlja eno izmed njegovih najvišjih priorit, prav tako je izrazito poudarjena njegova privlačnost do vsega ezoteričnega. Obenem je, ker velja za izredno odprtega in dovzetnega, občutljiv na energije in frekvence ter vibracije. Ta aspekt sem dodatno raziskovala v sodelovanju z glasbenikom, ki je z zvokom določenih inštrumentov, posebej tibetanskih skled, vzpostavljala različne frekvence in vibracije v prostoru.

7.5 Moč vizualizacije

Koreografinja Mala Kline je med drugim tudi certificirana pedagoginja metode *Saphire* in *Dreamwork*, ki ju je skupaj s Šolo podob (The School of Imagery) ustanovila Catherine Shainberg. Shainberg je svojo tehniko zasnovala po principu starodavne tradicije Kabale, kjer je poznavanje jezika sanjskega sveta pomembno v kontekstu razumevanja objektivnosti resničnosti, ki jo sami ustvarjamo, saj se skozi sanjski jezik kažejo podobe, ki nam razlagajo nezavedne vidike nas samih. Sama sem se udeležila njene delavnice z naslovom *The POOL: Sanjanje v improvizaciji in kompoziciji v realnem času*. Delavnica je temeljila na delu s podobami (*imagery*) kot virom gibanja in posledično plesa, saj nam imaginarne podobe pomagajo pri ozaveščanju ter povezavi z našimi različnimi telesi. Kline, po principu Shainberg meni, da če ga ozavestimo, ugotovimo, da se *dreaming*, torej proces sanjanja, dogaja ves čas.

Na tem mestu se mi zdi pomembno podeliti lastno izkušnjo s sanjami. Namreč, večino odraslega življenja sem preživela misleč, da sem ena tistih ljudi, ki med spanjem ne sanjajo oziroma se nikoli ne spomnijo svojih sanj. Nato sem se leta 2016 prvič udeležila delavnice za samospoznavanje in spodbujanje samorasti pod vodstvom brazilskega šamana. Izkušnja je bila neprecenljiva, saj mi je odprla nove svetove, s pomočjo katerih sem lahko dobila veliko uvidov v svoj notranji jaz. Strahovi, bolečine, tegobe, želje, upi, sreča, ljubezen – vse to se je znotraj dela zelo jasno pokazalo in omogočilo nadaljnje delo, saj sem končno spregledala tisto, kar je bilo ves čas prisotno, četudi nezavedno. Mogoče bi bilo trditi, da je bil razlog za spanec brez sanj v preteklosti rezultat upora proti videnju in vedenju, saj mi je bilo tako v življenju lažje. A na poti (samo)spoznanja sem se bila primorana soočiti s seboj, bila sem primorana videti, s čimer sem na neki ravni odprla vrata, ki so bila dotlej zaprta. Po tej delavnici sem med spanjem ponovno pričela sanjati oziroma se spominjati svojih sanj. Iz tega bi lahko sklepali, da sem odprla polje, ki mi omogoča delo na sebi s samospoznavanjem tudi preko procesa zavestnega spremljanja sanj.

Metoda Shainbergove poučuje tehnike vizionarskega sanjanja, torej zavestnega sanjanja, kjer je bistvenega pomena ozaveščanje in spodbujanje imaginativnega uma, ki izhaja iz desne polovice možganov. Tehnika temelji na učenjih Kabale, ki pomeni *tisto, kar je*

prejeto, kar zahteva dovzetnost, da lahko prejmemo, kar moramo prejeti. V prvi vrsti torej zahteva odprtost. Prvi del delavnice je tako spodbujal, da se odpremo in dovolimo, da se nam zgodi,, kar se mora zgoditi, ter da to opazimo in zaznamo. Somatske vaje so temeljile na vizualizaciji točk v telesu, tako stoje kot tudi leže. Prva vaja (stoje in zaprtih oči) je temeljila na vizualizaciji treh točk na stopalih, katere smo skušali spraviti v ravnovesje – torej je morala biti teža enakomerno razporejena na vse tri točke. Ena izmed vaj je prav tako zahtevala vizualizacijo raztega križnih mišic, torej podaljševanja predela od spodnjega dela hrbta do glave. Nato smo ob sprehodu skozi prostor lahko raziskali razliko v hoji ter postavitvi telesa med hojo, ki so jo tovrstne vaje spodbudile. Tako je večina udeležencev delavnice, še posebej tistih, ki že imajo izkušnjo s tovrstnim delom ali pa so že v štartu bolj odprti in dovzetni, opazila precejšnjo razliko v telesu, ki je sedaj tako rekoč *drselo* po prostoru, breztežno, brez napora. Ena izmed vaj, ki so potekale v ležečem položaju, je temeljila na vizualizaciji poti energije, ki se v obliki krvi pretaka po arterijah in kapilarah iz srca naprej po celem telesu in nazaj v srce. Osredotočali smo se na celice, ki se ob tem polnijo s kisikom in sproščajo vse, česar več ne potrebujejo. Tudi učinke te vaje smo preizkusili v prostoru in sicer s premikanjem, ki ga je določala *pot plavajočih celic*, ki smo ji skušali slediti tekoče in brez napora ter brez zavestnega sprejemanja odločitev. To je seveda privedlo do izvajanja (za posameznika) nekonvencionalnih gibov. Gibanje telesa je bilo drugačno, novo, a hkrati starodavno, saj je gib izhajal iz celice, domovanja molekule DNK, za katero Satyananda pravi, da »določa večino oblike našega življenja«. (2002: 36) Telo se je torej gibalo zavestno, vendar je gib izhajal iz zavesti celice in ne uma, zato je gibanje potekalo bolj tekoče in tudi oblike, ki jih je telo z gibanjem tvorilo, so bile videti veliko bolj organske.

Drugi sklop delavnice se je osredotočil na *The Pool*, sistem za improvizacijo in kompozicijo v realnem času. Kot na svoji spletni strani opisuje M. Kline, *The Pool* služi kot platforma za raziskovanje načel, ki temeljijo na budnem sanjanju. Metoda budnega sanjanja omogoča telesu doživljanje in obdelovanje informacij z neprestanim ustvarjanjem podob, kjer je bistvenega pomena spodbujanje imaginativnega uma, ki izhaja iz desne polovice možganov. Sestavlja jo sklop specifičnih protokolov z namenom, da spodbudijo sanjski scenarij, in sklop smernic za improvizacijo in kompozicijo, ki se nanašajo na ustvarjanje individualnih in skupinskih gibalnih akcij v prostoru ter odnosa med

nastajajočimi namišljenimi (*imaginary*) kraji in realnim prostorom. (Kline, 2011) M. Kline nas je vodila skozi meditacijo, znotraj katere nam je pripovedovala/brala določeno zgodbo. Vaja je temeljila na vizualizaciji podob, ki jih je generirala zgodba, z namenom vzpostavitve posameznikovega dialoga z intuitivnimi aspekti sebe. Na primer, ko je M. Kline znotraj zgodbe vzpostavila določen prostor, recimo vrt, je seveda posameznik po svoje vizualiziral ta vrt: ali je majhen ali velik, bogat ali enostaven, živ ali posušen itd. Na ta način je kasneje vsak imel možnost podeliti svojo verzijo zgodbe oziroma opisati podobe, ki so se ob zgodbi kazale in posebnosti, ki so definirale zgodbo z lastnimi prispevki – primer rože, ki je pri vsakem udeležencu bila drugačne vrste ali barve. Te posebnosti nam pomagajo na poti samospoznavanja, da se lahko malo bolje razumemo, saj pri tovrstnem delu ozavestimo tudi tisto, kar je velikokrat neopaženo ali celo zanemarjeno. Takšne in podobne metode nam lahko pomagajo ozavestiti sporočila, ki jih telo prejema na nezavedni ravni, jih nato prevesti in ugotoviti, od kod izhajajo ter kam nas vodijo. Za zaključek smo s pomočjo sistema prevajanja podob, ki temelji na učenjih Kabale (tudi numerologije po Kabali), analizirali sanje ene izmed udeleženk delavnice. Nato smo njene sanje dobesedno odplesali v prostoru in jih na ta način realizirali po sistemu improvizacije in *real-time* kompozicije, kar je sanjalki omogočilo materialni vpogled v dotične sanje. Proces opazovanja manifestacije lastnih sanj v prostoru tukaj in zdaj ima lahko moč zdravljenja, kot jih je imel v tem primeru. Namreč, sanjalki so sanje predstavljale težavo, saj so ji močno osvetlile globoko žalost, ki jo ta nosi v sebi. Proces analize in manifestacije v prostoru tukaj in zdaj pa je prinesel svežino in sanjalko razbremenil teže problema, saj je znotraj improvizacije imela možnost spremeniti določene segmente sanj ter jih preoblikovati tako, da so zdaj ponujale rešitve. Z drugimi besedami povedano, sanjalec ima možnost dobesedno vstopiti v svoje sanje in jih transformirati od znotraj. Ples se v tem primeru rodi in preobrazi preko podob, ob tem pa na nezavedni ravni omogoča transformacijo notranjih podob in posledično tudi čustvenega in duševnega stanja posameznika.

8 Magistrska plesna produkcija *Kakor dih*

Za kreacijo solo plesa sem se odločila predvsem, ker sem se želela poglobiti vase ter poiskati lasten izraz in poetiko gibanja. Obenem pa, kakor sem že omenila, nikoli zares nisi sam, saj imaš zmeraj sebe: torej že v samem štartu obstaja dialog med (vsaj) dvema aspektoma sebe. Kot navaja Laban (2002: 16), je solo ples dialog med dvema poloma posameznika, med ženskim in moškim principom, med ognjem in vodo, zrakom in zemljo. Na ta način je potekal tudi ustvarjalni proces, ki ni črpal iz racionalnih misli, temveč iz simbolnih podob. Predstava je vsebovala oba pola, torej ženski in moški princip, ki sta potekala izmenično, obenem pa se je prvi del predstave nanašal na elementa vode in zraka ter drugi del na zemljo in ogenj. Prav tako so naslovi posameznih referenčnih točk gibalnega materiala temeljili na simbolnih podobah oziroma konotacijah, med drugimi *Ples jajčnikov*, *Močvirja žalosti*, *Senca vode*, *Ples kače*, *Dvoživka* itd. Tovrstno poimenovanje posameznih sklopov je obenem vzpostavilo zanimiv tip komunikacije in dialoga z glasbenikom, ki je tako dobil nekonvencionalen vpogled v ozadje gibalnega materiala. To mu je omogočilo drugačne in morda zanimivejše pristope k lastni raziskavi glasbenih motivov ter načinov uporabe inštrumentov, ki jih je ohranjal žive tudi med samo uprizoritvijo predstave. Na tem mestu se mi zdi pomembno omeniti, da je predstava sicer v celoti postavljena, vendar na določenih mestih dopušča možnost improvizacije na temo. Sodelovanje z glasbenikom namreč temelji na grajenju dvogovora, kjer je glasba nujno tudi ples in ples nujno tudi glasba, kar omogoča, obenem pa tudi zahteva, resno poslušanje in odzivanje med obema poloma ter ponuja možnost za ohranitev naboja spontanosti. Ta je namreč po Lowenu (1984) izjemnega pomena, saj dejavnosti daje svežino. Obenem Lowen poudarja, da ego in telo sodelujeta šele, ko sta kontrola in spontanost v harmoniji in se dopolnjujeta.

8.1 Simboli

Simbol po Jungu (2003) označuje izraz, besedo ali podobo, ki poleg ustaljenega in neposrednega pomena vsebuje tudi nekaj nedoumljivega, prikritega ter ima nek širši nezaveden vidik. Kot končni poudarek na temo čuječnosti bi rada izpostavila naslednjo zanimivost. Namreč, v 4. poglavju sem omenila sinhroniciteto, torej fenomen naključij, ki

to niso. Jung (1995: 222) je v povezavi z načelom sinhronicitete poudaril pomen števila kot metode za obravnavo naključij, ki »se je vedno uporabljalo za označevanje numinoznega objekta, tako da so vsa števila od ena do devet 'sveta'«. Zanimiv primer sinhronicitete se mi zdi dejstvo, da sem pričujočo magistrsko nalogo, v kateri je govora ravno tako o svetem kot tudi numinoznem, naključno uredila v 9 poglavij. O tem ravnokar pišem v poglavju 8.1, obenem pa tudi sama magistrska naloga vsebuje 63 strani: seštevek pri obema ponovno tvori število devet.

Ravno zaradi pravljčnosti in magičnosti tega števila sem se pri postavitvi lučnega načrta za magistrsko predstavo zavestno odločila na tla postaviti devet talnih luči, usmerjenih proti občinstvu. Scenografska odločitev za tovrstno uporabo in postavitev luči je temeljila na želji po vizualnem zmeščanju prostora, saj smo se na ta način znebili zadnjih kotov, obenem pa vizualno sugerirali na (pol)krog z idejo približati prostor dogajanja publiki. Za dosego maksimalnega estetskega učinka smo uporabili tudi prah *Nebelsalz*, ki je prispeval k zameglitvi prostora in vzpostavitvi željene atmosfere. Ta nam je obenem omogočil optimalno vidljivost snopov, usmerjenih v nebo, ki so delovali kakor sij žarkov. Z usmeritvijo snopov v strop/nebo smo skušali poudariti tudi višinsko dimenzijo prostora – pravzaprav smo tekom predstave z lučmi, ki so svetile od spredaj, zadaj, zgoraj in od spodaj, poudarili večdimenzionalnost prostora: tako fizičnega prostora kot tudi na novo vzpostavljenega sveta.

8.1.1 Vsevidno oko modrosti

Z duhovnega vidika tako v krščanskem kot hindujskem izročilu telo primerjajo s svetiščem, tretje oko pa z vrati, ki vanj vodijo. Tretje oko predstavlja tudi šesto čakro, ki predstavlja sedež duhovne modrosti ter omogoča vstop v svet domišljije, podob in vizij. Oko lahko razumemo tudi bolj abstraktno, saj se oko ali pogled lahko preseli v katerikoli del telesa. Vzemimo primer pogleda skozi dlan. Ta v sebi nosi simboliko Fatimine roke ali Hamse, katero navadno spremlja vsevidno oko, ki predvsem varuje. Lahko bi potegnili vzporednico s sodobnimi plesnimi praksami, kjer se gibalec ne opira na odsev v ogledalu, da bi videl, temveč gleda oziroma čuti z dlanjo ali katerimkoli drugim delom telesa. (primer, ki ga navaja Louppe, 2012) Dlan kot organ zaznave, ki vidi ali čuti, igra

pomembno vlogo tudi znotraj predstave *Kakor dih*, saj je veliko gibalnega materiala izviralno prav iz gibanja oziroma plesa dlani.

8.1.2 Krog

Krog, kot ga opisujeta Chevalier in Gheerbrant (2004), je univerzalni simbol z obsežnim pomenom. Predstavlja pojme celovitosti, prvotne popolnosti, sebstva, neskončnosti, brezčasnosti in vsega cikličnega gibanja. Krog kot sonce predstavlja moč, torej moški princip, krog kot simbol duše oziroma vode, ki kroži, pa predstavlja ženski princip in materinsko načelo. V keltski kulturi krog vsebuje čarobno funkcijo in vrednost, saj simbolizira magično mejo nepremostljivega. Kot sem že omenila, se v številnih kulturah in duhovnih tradicijah ples izvaja kot sredstvo za približevanje duhu ali kot izraz tega že vzpostavljenega odnosa. Vrtenje, še posebej pospremljeno z belim krilom, hitro spodbudi asociacijo na derviše, ki s svojim vrtenjem iščejo povezavo z božanskim. Njihov ples je navdihnjen s kozmičnim simbolizmom, saj posnemajo kroženje planetov okrog sonca, vrtinec vsega premikajočega se ter iskanje boga, ki ga sonce simbolizira. Nenazadnje krog označuje tudi konec procesa individuacije⁷ ter prizadevanje za celovitost in samouresničevanje.

8.2 Obred

Dramaturgija giba magistrske produkcije se je, sicer indirektno, pa vendar občutno, nanašala na sosledje faz/korakov pri vadbi starodavne kitajske tradicionalne veščine Qigong. Začetki Qigonga segajo več kot 2000 let nazaj, sestavljen pa je iz dveh besed: *qi*, ki pomeni vitalno energijo in *gong*, ki pomeni delo ali spretnost. Ti dve besedi skupaj označujeta prakso gojenja in uravnovešenja življenjske energije. Zanj so značilne počasne, tekoče in fizično manj naporene kretnje ter sprostilno dihanje, katerih namen je združiti telo, um in duha v eno. Prvi korak pri vadbi Qigonga je odpiranje meridianov, mreže energijskih kanalov, po kateri se pretaka qi ali bioenergija. Sledi mu potiskanje in izločanje zastale in škodljive energije, nato sledi zbiranje sveže energije iz okolice, zadnji korak pa ima nalogo razporediti energijo in jo uravnovesiti po celem telesu. Dramaturgija giba(nja) predstave

⁷ Proces individuacije je en izmed ključnih konceptov Jungove analitične psihologije, ki vključuje prodiranje v prikrite plasti zavesti in integracijo nezavednih psihičnih vsebin v zavest.

Kakor dih poteka na podoben princip: prvi korak je, kot omenjeno, združeval ženski in moški princip na mestu kronske čakre (kačji ples/ples rok) ter sledil energiji, ki se je pretakala skozi telo (ples hrbta). Sledilo je izločanje nepotrebne in negativne energije (čiščenje skozi dihanje), nato pa zbiranje sveže energije iz okolice, ki jo je tvorila tudi vibracija glasbe. Z zaključnim plesom je bil interni namen uravnovestiti energijo po celem telesu. Na samem koncu predstave se tudi prvič s pogledom odprem direktno proti publiko, vzpostavim očesni stik. S tem dejanjem oznamim zaključek procesa, ki se je ravnokar manifestiral: procesa združitve telesa, uma in duha. S tem je obreda konec.

Predstava je torej svojstven obred, ki se ne vda nikakršnim prednastavljenim simbolom ali davno vzpostavljenim alegorijam, razen seveda delitev moški-ženska, krilo-hlače, ples-glasba, ki se jim v splošnem dojemljanju ne da izogniti. Predvsem obstaja želja pristopiti h gibu preko povezave z izvorom pristnega, surovega, primarnega in univerzalnega. Konec koncev je ples univerzalen, saj imamo preko naše skupne telesnosti vsi sposobnost plesanja, kar pomeni, da lahko vsakdo izkusi in ceni ples. Ta univerzalnost namreč ples izpostavi kot močno orodje izražanja.

V delu predstave, kjer se, ovita v objem belega krila, kotalim po tleh iz ene strani odra na drugo, proti glasbeniku, ki me s svojo melodijo kliče, je morda najbolj poudarjen element obreda. Pot, ki jo počasi in nežno rišem, traja vse dokler se (prostorsko) ne združim z glasbenikom, kjer se pred zaključnim plesom srečava v obrednem dejanju, in še zadnjič uglasiva s pomočjo vibracij tibetanskih skled. Louppe (2012) tovrstno akcijo kotaljenja po tleh vidi kot neke vrste prehod, kot simbol iniciacije, ali v mojem primeru, preporoda in transformacije. Tibetanske sklede so poleg tega napolnjene z vodo, ki jo Jung (1995) umešča pod najbolj znan simbol nezavednega. Na ta način sem želela tudi v predstavo vključiti simbol nezavednega, saj gre za pomemben faktor, ki sem ga raziskovala in o katerem premišlujem skozi magistrsko nalogo.

8.3 Čas kot faktor dojetanja

Ob ogledu slike, kipa, skulpture, torej statičnih umetnin, ima opazovalec *čas*, da tok misli prepusti svobodnemu tavanju. Tako ima čas za zaznavanje asociacij in miselnih procesov,

ki se ob tem porajajo. Z drugimi besedami: opazovalec ima čas opazovati tako umetnino kot tudi sebe in svoja doživljanja, kar bi lahko imenovali tudi meditacija na temo. (Laban, 2002) Ples pa je vse prej kot statično dejanje, že samo zato, ker je glavni akter živo bitje, ki je tudi v fazah mirovanja pravzaprav v gibanju. Za naravo plesa je specifična dinamika, kar gledalcu navadno onemogoča globlji razmislek o videnem (v trenutku gledanja), saj se dogajanje neprestano spreminja in kot tako od gledalca terja vso pozornost. Sprašujem se, tudi skozi predstavo *Kakor dih*, ali lahko podelim trenutek tišine in miru, ali lahko podarim čas, ki bo posamezniku morda omogočil mikro potovanje vase, v svoj svet, z namenom, da pozneje vzpostavi lažjo povezavo z mojimi. Tako sem si na samem začetku predstave vzela svobodo in dovolila, da se vzpostavi prostor miru, kar nujno zahteva svoj čas.

Louppe (2012) je mnenja, da ima ples to moč, da deluje tudi na telo tistega, ki gleda. *Kaj in kako* bo gledalec doživel vsebino, je večinoma odvisno od namena, pričakovanja in prepričanja posameznika. Lowen (1984) izpostavlja razliko med videnjem in gledanjem, saj *videnje* smatra za bolj pasiven proces, ki vizualni stimulaciji omogoča, da vstopi v oko in sproži sliko. Nasprotno se pri *gledanju*, ki vsebuje agresivno oziroma aktivno komponento, oseba aktivno izraža in posledično tudi vzpostavi svoj odnos do gledanega. Iz tega izhaja, da bi gledalec plesa morda moral dopustiti vizualnim stimulacijam v očesu, da izzovejo slike, namesto, da bi *aktivno* gledal. Namreč, s tem se aktivira um, ki onemogoča doživljanje, nujno za »razumevanje« plesa. Podobno bi po Badiouju moral gledalec biti očiščen vseh projekcij in pričakovanj ob ogledu plesa, saj le tako lahko zares vidi in začuti ples. (Hrvatini ur., 2001) Zato se mi je pri predstavi *Kakor dih* zdelo pomembno izhajati iz načela počasnosti, kjer je telo poslušno v odnosu do svojih impulzov, obenem pa gledalcu podarja čas, da videno zazna, absorbira in sprejme. Navsezadnje je ples »... oblika Časa, je samo ustvarjanje neke vrste časa ali pa časa čisto posebne in samosvoje vrste«. (Badiou v Hrvatini ur., 2001: 18)

8.4 Moč vibracij

Znanost seveda še ni zmožna dokazati vseh fenomenov vesolja, zato je včasih treba najprej *verjeti*, da bi lahko *videli*, saj odsotnost dokazov ni nujno dokaz odsotnosti. Dejstvo pa je, da nam znanost preko kvantne fizike kaže, da je vse v našem vesolju energija. Namreč, vse

v vesolju se giblje in vibrira na določeni frekvenci, vključno s človekom. Kot navaja Satyananda (2002: 25) so *subtilne višje vibracije* ves čas prisotne, četudi jih navadno nismo zmožni zaznati. Tako tudi naši možgani oddajajo svojevrstne vibracije, ki jih poznamo kot električne valove. Potrebno je precejšnje urjenje, da lahko valovne vzorce spreminjamo v zeleno stanje (beta, alfa, delta ali theta) ter s tem spremenimo stanje svojega uma. Tega so seveda zmožni le redki, predvsem veliki jogiji, vendar to v končni fazi niti ni bistvenega pomena – pomembno je zavedanje, da se s kakršnokoli spremembo znotraj širitve zavesti spreminja tudi naše delovanje kot celostno bitje.

Tudi Duncan (1928) je izhajala iz misli, da se vsa energija izraža skozi vibracije oziroma da vsa gibanja zemlje sledijo linijam gibanja valov. Tako zvok kot tudi svetloba potujeta v valovih. Gibanje vode, vetrov, dreves in drugega rastja poteka v valovih. Let ptičev in gibanje ostalih živali prav tako sledi valovitemu gibanju, kar je najbolj opazno pri živalskem skoku, ki v ponavljajočem se ritmu tvori tudi obliko valovanja. Po Sachs (1997) je s plesom možno doseganje stanja, kjer posameznik čuti dihanje zemlje. To bi pomenilo, da se vibracija zemlje kot tudi vibracija plesalca povežeta in uskladita ter delujeta na enaki frekvenci. Tudi Badiou podobno razmišlja o plesu, saj ko omenja eno izmed definicij plesa, omeni tudi zemljo: pravi namreč, da je »ples novo ime, s katerim smo prekrstili zemljo« ter da »ples predpostavlja zemljino sapo, njeno dihanje«. (Hrvatini ur., 2001: 26) Povezava med človeškim duhom, ki ima to sposobnost, da se poveže z vibracijami zemlje, je izjemnega pomena, saj omogoča globoko povezavo s pravo naravo posameznika, poznano tudi kot esenca, torej izvor. Po mnenju Louppe (2012) ples nastaja iz *snovi* *sebstva* in avtorjevega pogleda na svet in odnosa do njega. Telo je torej kanal, skozi katerega vibrira življenjska energija, duša, in po njem povzema obliko, prav tako pa je telo domovanje neimenovanih sil in tokov, ki jim daje smisel in čitljivo formo. (prav tam) Morda problematika razumevanja plesa leži v preveliki potrebi po tem, da bi razumeli z glavo, namesto da bi poslušali oziroma začutili (sporočilo) s srcem – takrat morda ne bi *razumeli*, vendar bi zagotovo *vedeli*, saj ne glede na avtorjev intimni notranji impulz, vsak posameznik svet dojema glede na svojo izkušnjo.

9 Zaključek

Ples je pravzaprav delovanje, ki poteka na dveh nivojih simultano: namreč, istočasno gre za dejanje gibanja kot tudi zavedanje doživljanja gibanja. Preko plesnega telesa lahko vzpostavimo dialog s silami znotraj sebe in v širši skupnosti. Telesna pismenost povečuje sposobnost ohranitve razmerja z vidnimi in nevidnimi silami ter znanimi in neznanimi razsežnostmi sveta okoli nas. Skozi utelešanje tovrstnih doživljanj preko telesa duhovnost (prej abstraktni, metafizični in transcendentalni koncept) postane živa in živeča izkušnja. Lowen (1984: 51) podobno izpostavlja, da se informacije, ki jih prejemo, ne morejo oblikovati v znanje, ne da bi se povezale z izkušnjo, te pa pridobivamo preko telesa. Iz tega sledi, da sta telo in um nerazdružljiva.

Ugotovili smo, da so si mnenja omenjenih avtorjev, filozofov, mislecev, zelo podobna, saj v svojih tekstih in razpravah na tak ali drugačen način izpostavljajo pomen obravnave človeka kot večrazsežnostnega bitja ter pomembnost ponovne vzpostavitve stika s samim seboj, s svojim notranjim bistvom. Telo dojemajo kot medij, ki povezuje naš notranji in zunanji svet, saj naš notranji svet vpliva na snovni svet. Telo ni zgolj fizično telo, temveč je živo, čutno telo in predstavlja bistveno dimenzijo naše identitete. Na ta način so učinki podob, ki jih prejemo med meditacijo, sanjanjem ali kako drugače, resnični, saj se manifestirajo v zunanjem svetu. Podobno tudi magistrska plesna produkcija *Kakor dih* ponuja osebni pogled na vprašanje telesa in duha, telesa kot prevodnika duše. Pomembno je torej spoznati ta jezik podob, vendar je dejstvo, da ga lahko prej občutimo, kot pa izrazimo z besedami. Ravno zato nekatere izmed metod širjenja zavesti skušajo tovrstno delo povezati tudi s plesno prakso, saj se manifestacija zgodi preko občutka skozi gib telesa. Tako bi lahko ples poimenovali notranji jezik, pravzaprav osnovni jezik, ki ga vsi govorimo in ga posledično imamo moč razumeti.

Človek je inteligentno bitje, njegova inteligenca pa izvira predvsem iz njegove notranjosti, ki ima dostop do celotnega univerzuma, saj je tudi sam del Narave, torej mreže medsebojne povezanosti z vsemi in vsem ostalim. Tih um, osvobojen notranjega in zunanjega hrupa, je cilj in sredstvo hkrati, saj skozi tišino stopamo v kontakt z našim resničnim sebstvom, ki je po naravi božansko. Razvoj telesa zavesti in odkrivanje

božanskosti znotraj lastne osebnosti je pot transformacije, ki jo je moč čutiti ob poprej omenjeni prihajajoči novi eri vodnarja. Ta naj bi oznanjala rojstvo transformirane zavesti in harmonije, predvsem pa ljubezni. Na tej točki bi povzela Lowenovo misel: le, če odpremo srce življenju in ljubezni, lahko zaživimo bolj polno in bogato, saj iz našega srca izvira toplina, ki nas združuje s svetom, v katerem živimo, in ta toplina je občutek ljubezni. (1984: 74) Poudarek je seveda na izkustvu, saj le preko izkustva lahko dostopamo do zakladnice informacij in znanj, do katerih navadno nimamo dostopa, in tako odkrijemo univerzalne modrosti človeštva. Telo kot orodje za izkušanje ima možnost utelešanja te modrosti skozi gib, »premišljevanje z gibanjem pa izpolnjuje orientacijo v notranjem svetu«. (Laban, 2002: 29) Navsezadnje menim, da manifestacija *enosti* skozi gib, kjer so telo, duh in um pravzaprav nerazdružljiva celota, včasih zavedno, včasih nezavedno, dajejo obliko tistemu, kar je ves čas prisotno – kakor dih.

10 Literatura in viri

Abram, David. (1996). *The Spell of the Sensuous: Perception and language in a more-than-human world*. New York, NY: Vintage Books.

Anais, Sandra. *Embodiment Of Archetypes As a Tool For Ddance Improvisation*. V: Sandra Anais Vidim (online). 2014 (ogled 07.08.2018) Dostopno na: <http://sandraanaisvidim.wixsite.com/dance-ecology/archetypes>

Antara, Leyolah. (2018). *Kundalini ples: sveti alkimistični evolucijski ključi*. Cerklje ob Krki: Illumina

Duncan, Isadora. (2014). *Moje življenje*. Ljubljana: Modrijan

Duncan, Isadora. (1928). *The Art of the Dance*. New York: Theatre Arts Books

Eddy, Martha. (2009). *A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance*. Journal of Dance and Somatic Practices, Vol. 1, Št. 1, str. 5-27. Intellect Ltd.

Ende, Michael. (1983). *The Neverending Story*. New York: Doubleday & Company, Inc.

Fraleigh, Sondra. (2010). *Butoh: metamorphic dance and global alchemy*. ZDA: University of Illinois Press

Hrvatini, Emil. ur. (2001). *Teorije sodobnega plesa*. Ljubljana: Maska

Jošigasaki, Kendžiro. (2002). *Notranje popotovanje tujca*. Ljubljana: Amalietti & Amalietti

Jung, Carl Gustav. (1995). *Arhetipi, kolektivno nezavedno, sinhroniciteta*. Maribor: Akademsko založba Katedra

Jung, Carl Gustav. (2003). *Človek in njegovi simboli*. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba d.d.

Jung, Carl Gustav. (1977). *Odabrana dela K.G. Junga*. Knjiga 3: Duh i život. Beograd: Matica srpska

Kline, Mala. *Dreamwork*. V: Mala Kline (online). 2011 (ogled 10.08.2018) Dostopno na: <http://www.malakline.com>

Kundera, Milan. (2009). *Neznosna lahkost bivanja*. Ljubljana: Mladinska knjiga

Legin, Katja. (2015). *Dvojnosti: performer in njegovo delo*. Ljubljana: Mestno gledališče ljubljansko

Loupe, Laurence. (2012). *Poetika sodobnega plesa*. Ljubljana: Zavod Emanat

Mackrell, Judith. (2005). *Razumevanje plesa*. Ljubljana: Forma 7

Merleau-Ponty, Maurice. (2006). *Fenomenologija zaznave*. Ljubljana: Študentska založba

Merleau-Ponty, Maurice. (2000). *Vidno in nevidno*. Ljubljana: Nova revija

Satyananda, Saraswati Swami. (2002). *Tatntrične meditacije*. Ljubljana: Tara Yoga Center

Shusterman, Richard. (2008). *Body Consciousness: A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics*. New York: Cambridge University Press

Shusterman, Richard. (1999). *Somaesthetics: A Disciplinary Proposal*. V: *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*. Vol. 57, št. 3., str. 299–313. The American Society for Aesthetics

Slovar slovenskega knjižnega jezika. (1970). *Dih*. Prva knjiga A-H, str. 402. Ljubljana: Državna založba Slovenije

Todd, Mabel. E. (2014). *Misleče telo*. Ljubljana: Emanat

Tolle, Eckhart. (2016). *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*. London: Yellow Kite