



# **Cirkularka**

aktualne teme sodobne plesne umetnosti

letnik V, št. 1  
februar 2002

## *Paše in nuca*

Vsi plesalci smo se že srečali z različnimi oblikami masaž in ponavadi ob tem zelo uživali. Vendar pa smo pomoč profesionalnega maserja ali terapevta poiskali šele, ko se je pojavila poškodba ali bolečina, ki nas je ovirala pri plesu.

V tokratni številki nam različne masaže in terapije predstavljajo plesalke, ki so si znanje o različnih terapevtskih tehnikah nabirale v solah oz. na tecajih doma in po svet).

Prva misel ob prebiranju številke je seveda, da bi kar takoj stopila do maserja. A vendar si ne morem kaj, da ne bi razmišljal tudi o svojem trenutnem statusu in lastni plesni prihodnosti. Kako dolgo bom še lahko plesala? Kaj bom potem?

Na Društvu redno opozarjamo na nujno potrebo po ureditvi socialnih pravic sodobnega plesalca, ki ostaja po naporni in kratki karieri popolnoma nezaščiten. Dodatno pokojninsko zavarovanje (včasih beneficiran staž) imajo baletni plesalci in plesalci forklornih plesov, sodobni plesalci pa ne. Problem statusa sodobnega plesalca ali koreografa je v tem, da je samozaposlen in posledica tega je, da bi lahko bilo Ministrstvo za kulturo edini potencialni

plačnik dodatnega pokojninskega zavarovanja. Na Ministrstvu nas primer še preučujejo, ter skušajo najti boljše rešitve v tujih zakonodajah.

Druga in trenutno tudi ena boljših možnosti, ki je na voljo plesalcem po zaključeni karieri, je prekvalifikacija v druge poklice. Pridobitev certifikata za opravljanje prakse kot maser oz. terapevt, predstavlja za plesalce zanimivo alternativo. Prav tako pa bi plesalci s poznavanjem svojega lastnega telesa in skrbi zanj nedvomno predstavljali perspektiven kader v tovrstnih poklicih.

Upam, da vas bo prebiranje casopisa pritegnilo in vam dalo koristne napotke za prihodnost. V Info C je zbrano nekaj naslovov že preverjenih terapevtov in masažnih studiev, možnosti izobraževanj za terapevte in maserje pri nas in v tujini ter seznam literature o omenjenih vsebinah.

Prepričana sem, da tokratna Cirkularka poleg drugega vzbuja želje po masaži in priporočam vam, da si kakšen tovrsten tretma tudi sami čimprej privoščite.

*Nina Meško*

# Alternativne plesne in gibalne terapije

*“Včasih negativen dogodek opozori izkušenega plesalca na njegovo telo kot na celovito obliko ... kadar en sam del, še tako majhen ... utrpi poškodbo, ... ta poškodba povzroči neprijetnost, ki ovira celotno telo in vpliva na enotnost celotnega telesa v gibanju.”*

*Irmgard Bartenieff (1900 – 1984)*

Telesa so za nas, plesalce najpomembnejše orodje ustvarjanja. Kaj pa lahko storimo v primeru poškodbe ali nepričakovane gibalne omejitve? Ob takih dogodkih se večina plesalcev zateče k sistemu, ki na gibanje telesa gleda kot na celoto, ne pa kot na premikanje posameznih, neodvisnih delov kot pri tradicionalnih fizioterapevtskih pristopih. Plesalci se želimo polno gibati, tudi če so naša telesa 'okvarjena'.

V 20. stoletju se je pojavila vrsta pomembnih inovatorjev, ki so pri razvoju svojih gibalnih tehnik, kljub istemu časovnemu okviru, delovali neodvisno drug od drugega. Naj najprej omenim Rudolfa Labana (Bratislava 1879 – 1958), Irmgard Bartenieff (Nemčija 1900-1984) in Mary Starks Whitehouse, plesalce, ki so ples razširili zunaj meja gledališča in

v svoje sisteme vključili področja znanosti, zdravstvene oskrbe in psihologije. Moshe Feldenkrais (Rus, 1904-1984), F.M. Alexander (Avstralija, 1869-1955) in Joseph H. Pilates (Nemčija, 1880-1967) pa so navdih za svoje metode našli v posameznikovih mejah, ki so jih nato aktivno raziskovali z željo razumeti gibanje in posameznikov potencial.

Vsi navedeni so želeli izboljšati izraznost in delovanje telesa skozi razumevanje telesne mehanike in odnose med mišicami, kostmi, organi, mislimi in dihanjem. Njihove metode so uporabne za koreografe, ki želijo poiskati pot iz stilistične slepe ulice, izvajalce, ki želijo razširiti svoj repertoar gibov, plesalce, ki želijo čimprej pozdraviti poškodbe, ter za vse, ki jih zanimata gibanje ali osebnostna rast. Odločitev glede sistema, ki najbolj ustreza vašim željam in potrebam, zahteva malce raziskovanja, refleksije in eksperimentiranja. Dodaten izziv je v Sloveniji tudi iskanje učitelja. Ta članek opisuje metode Labanove analize gibanja (Laban Movement Analysis), osnove Bartenieffove (Bartenieff Fundamentals) ter Pilatesovo metodo (Pilates Method).

## Labanova analiza gibanja

**Labanova analiza gibanja (LAB)** vsebuje edinstven način za raziskovanje kakršnegakoli gibanja, podroben in obširen leksikon za opis in opombe o gibanju ter metodo vadbe za raziskovanje načinov, kako to gibanje podaja in osmišlja naše življenje. LAB raziskuje štiri glavna področja: telo, napor, prostor in obliko (TNPO).

1. **Telo:** Način premikanja in odnosi med deli telesa. Raziskuje tako začetek gibanja, premikajoče se in mirujoče dele telesa, zaporednost prek kinetičnih verig ter načine, kako teža in pogon premikata telo.

2. **Napor:** Štiri lastnosti napora: potek, teža, čas in prostor razkrijejo 'čutenjskost' in dinamični namen gibanja ter odsevajo gibalčev notranji odnos do namena, pozornosti, čutenja in intuicije. Način, kako gibalec uporabi zgoraj naštetih lastnosti, ima velikanski vpliv na gibalčevo zmožnost popolne realizacije izbranega giba ali naloge.

3. **Prostor:** Laban je razvil lestvice prostorske harmonije, sosledja, ki se vrtijo znotraj in okoli oblik v kristalni kocki (ikozaeder in dodekaeder). Laban je verjel, da njihove specifične izrazne lastnosti pomagajo gibalcu pri vsakodnevnem življenju in odnosih in lahko ob vadbi omogočajo doseganje gibalne harmonije na podoben način kot vadba glasbenih lestvic omogoči doseganje tonske harmonije.

4. **Oblika:** Telo se nenehno oblikuje skozi gibanje in počitek. LAB raziskuje načine, s pomočjo katerih spreminjamo našo obliko -- pretok oblike, ki se nanaša na gibalca, usmerjen pretok (navzven in obočen), ki se ciljno nanaša na okolico, ter izklesan, ki se nanaša na oblikovanje, ustvarjanje in soustvarjanje z ostalimi, prav tako pa tudi mirujoče oblike, ki jih utelešamo (krogla, stena, igla, piramida in spirala).

## Ostala področja in vplivi

Poleg TNPO LAB določa pomene s pomočjo dinamičnega vplivanja med

1. funkcijo in izražanjem,
2. mirovanjem in gibanjem ter
3. naporom in počitkom.

Odnose med temi koncepti gibalec odkriva s pomočjo premikanja svojega telesa, naporov, ter odnosa do prostora in oblik, ki jih uteleša. Čeprav lahko dva gibalca izražata enake oblike in položaje telesa, pa poti za doseganje le-teh na edinstven način izražajo odnos in namen posameznega gibalca, ki se odražata v telesu in v gibih. Labanov sistem nam podaja orodja za pogled na te gibalne

koncepte in za raziskovanje njihovega vpliva na naše življenje. Mnogi, ki so z Labanovo metodo analizirali gibanje, so raziskovali določene skupine (voznike avtobusov, natakarice, tovarniške delavce) z namenom oceniti njihove dnevne vzorce napora in ustvariti edinstvena sosledja počitka. To so dosegli s pomočjo ovrednotenja drugačnih naporov, telesnih vzorcev, oblik in prostorskih dimenzij.

Labanov sistem ocenjuje gibanje skozi totalno bivanje in podpira vse gibalne možnosti ter s tem močno vpliva na plesno in gledališko področje ter tudi na izobraževanje, otroški razvoj, ergonomijo, antropologijo in psihologijo.

## Osnove Bartenieffove

Labanova učenka Irmgard Bartenieff, ki je med drugo svetovno vojno pobegnila iz Nemčije v New York, je svoje metode razvila pri delu z bolniki, obolelimi za otroško paralizo. Njen vpogled in predanost ter njeno labanovsko ozadje so ustvarili postopke, ki jih danes imenujemo osnove Bartenieffove.

Njena specifikacija šestih osnovnih telesnih funkcij vsebuje lateralno in sagitalno premikanje v bokih, stegensko sklepno upogibanje in daljšanje, bližinska

kroženja sklepov in stopenjsko kroženje (kroženje rok in diagonalno dotikanje kolen z rokami) ter polovične vzorce telesa. Vse zgoraj naštetje vaje so izjemno koristne za plesalce in so sestavni del večine ogrevalnih vaj. Osnove Bartenieffove uporabljajo tri glavne koncepte Labanove analize gibanja.

1. Poudarek na gidčnosti, namesto na mišični moči;
2. Pri vseh gibanjih sodeluje več dejavnikov;
3. Prostorski namen, priprava in začetek gibanja določijo celoten potek in kakovost funkcije/izraza.

## Pilatesova metoda

Joseph H. Pilates je združil vzhodnjaške in zahodnjaške vaje ter tako ustvaril sistem, ki je najprej postal priljubljen pri balerinah, ki so si želele opomoči po poškodbi. V zadnjih desetih letih pa je pritegnil še vse, ki so iskali drugačne metode kondicijskih vaj in možnosti za okrevanje po poškodbi.

Začetni tečaj sestavljajo individualne vaje s trenerjem, na orodjih starinskega videza s škripci in vzmetmi (cadillac in universal reformer). Ko boste dosegli zadovoljivo raven znanja, boste vaje nadaljevali v skupinah. Pilatesova metoda je namenjena izgradnji opore z jačanjem in daljšanjem mišic ter poudarja koncentracijo, nadzor, središčenje, dihanje, poravnava telesa, natančnost pri pretoku, vzdržljivost in sproščanje kot svojih devet glavnih načel. Moj najljubši koncept je uporaba vseh mišic, pri čemer globlje mišice podpirajo vse gibanje ter tako manjšajo utrujenost vrhnjih mišic in zmanjšujejo možnost poškodb. Delo s trenerjem razkrije vsa neravnotežja in slabosti. Včasih, ko sem na cadillacu, se mi zazdi, da moram biti bolj poštena

do sebe, kot pa kjerkoli drugje, saj Pilatesove metode ne dopuščajo nepravilnih načinov dela. So pa zato rezultati toliko bolj koristni! Moja prijateljica, ki že leta redno vadi, trdi, da sta se v tem času poleg njenega plesanja izboljšali tudi njena samozavest in odpornost proti boleznim.

Pilatesova metoda je prilagojena tudi vajam z gumijasto žogo in z 'medicinko' ter tako daje enake rezultate tudi brez drage opreme.

Ljudje, ki uporabljajo Pilatesovo metodo, se delijo na dve skupini - na tiste, ki prisegajo na nevtralen in na tiste, ki prisegajo na usločen položaj medenice. Meni osebno je bližje metoda z nevtralnimi položajem, čeprav to vprašanje še naprej buri mnoge trenerje in študente.

Gibalne terapije zahtevajo voljo za odkrivanje neznanih področij vašega telesa. Morebiti boste morali pozabiti vse, kar ste se naučili pri plesnih vajah, saj bo vaše telo samo poiskalo nove poti gibanja. Uporaba novih gibalnih metod vam bo tako prinesla znatne fizične koristi - povečano gibčnost,

oporo, ravnotežje, stabilnost, koordinacijo in lahkotnost, vendar pa so načini za doseganje teh

koristen izziv vzgojnim in gibalnim vzorcem ter nas silijo v odkrivanje novih svetov.

## *Feldenkreisova metoda*

*Feldenkreisova metoda* ponuja edinstven in kompleksen vpogled v človeško razumevanje, učenje in spreminjanje. Učinkovitost *Feldenkreisove metode* je predvsem v njenem dostopu do svojstvenih procesov živčnega sistema z namenom spreminjanja in piljenja njihovega delovanja. Metoda koristi vsem, ki se želijo gibati ali pa bolj udobno ležati ter tudi mnogim različnim skupinam ljudi, na primer tistim z omejeno sposobnostjo gibanja, kroničnimi bolečinami, psihološkimi ali nevrološkimi problemi, umetnikom in atletom.

Naše fizične in psihološke vzorce obnašanja, ki nam omogočajo biološko in socialno preživetje, privzamemo prek osebnih izkušenj. Ti vzorci so vsajeni globoko v našem živčnem sistemu in pogosto zastarajo ali postanejo disfunkcionalni. Pri čutilni motorični dejavnosti uporablja *Feldenkreisova metoda* variacijo, inovacijo in diferenciacijo, osnovane na funkcionalnosti, ter nas tako osvobaja običajnih ter omogoča nastanek in razvoj novih vzorcev mišljenja, gibanja in čutenja. Gibanje uporablja za raziskovanje biološkega in kulturnega vidika pozornosti, namenov in kognicije. Z gibanjem lahko prodremo globoko v procese medsebojne povezanosti človekovega razvoja, učenja in gibanja. *Feldenkreisova metoda* je neobičajna mešanica motoričnega razvoja, biomehanike, psihologije in borilnih veščin. Po vsem svetu je priznana zaradi sposobnosti, da izboljša držo, gibljivost, nadzor,



samopodobo ter odpravlja mišično napetost in bolečino. Sestavljata jo dva privlačna in mnogostranska načina uporabe: *Zavedanje skozi gibanje*® (Awareness Through Movement®) in *Funkcijska integracija*® (Functional Integration®). Oba načina izkoriščata samoorganizacijsko sposobnost živčnega sistema ter tako omogočata učinkovitejše in inteligentnejše delovanje.

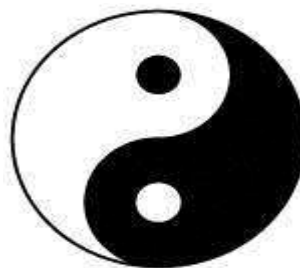
### *Jana Wilcoxon*

*Biografija* - uradno je priznana analitičarka za *Labanovo metodo* in poklicna učiteljica osnov *Bartenieffove*. Končala je študij svetovne umetnosti s poudarkom na etnologiji plesa / etnomuzikologiji in praznovanjih na univerzi *UCLA* in *Redlandski univerzi* v Kaliforniji.

*Če bi se želeli udeležiti delavnic o LAB-u, osnovah Bartenieffove, Feldenkreisovi ali Pilatesov metodi v Ljubljani, ji lahko pišete na:*

janawilcoxon@hotmail.com

# Šiatsu / Šin-Taj



Holistični (filozofski) sistemi razmišljanja vplivajo na spremembo v odnosu do življenja, do sebe in do drugih. Enega takih predstavljata terapija šiatsu in šin-taj.

Šiatsu v dobesednem prevodu iz japonščine pomeni »pritisk s palcem«, a se ne omejuje zgolj na akupresuro. Njegovi temelji segajo v tradicionalno kitajsko medicino (TCM), kamor spada naprimer akupunktura, vendar obstaja ogromno različnih tehnik šiatsu terapije, ki so nastale pod vplivom različnih učiteljev-terapevtov. Eden pomembnejših je bil Masunaga, ki je šiatsu v začetku 20. stoletja prinesel v ZDA in poskrbel za tamkajšni razmah. Nadgradil in razširil je meridianski sistem kitajske medicine. Povezanost celega telesa se je začelo obravnavati bolj holistično; en del vpliva na drugega, neravnovesje na enem koncu nujno povzroči neravnovesje na drugem ... Obenem pa gre tudi za medsebojno povezanost telesa s čustvi, razmišljanjem in višjim čutnim zaznavanjem. Vsem šiatsu tehnikam oziroma pristopom so skupna načela jin/jang polarizacije vsega, kar obstaja v naravi (makrokozmosu) in v človeku (mikrokozmosu). Povezovanje sistema soodvisnosti petih elementov (zemlje, vode, zraka, ognja in kovine), ki vplivajo drug na drugega, terapevtu prav tako pripomore pri diagnostiki.

Ne glede na tehniko šiatsu terapevt vedno deluje na fizični ravni klienta, saj s pritiskom točk in manipulacijo telesa vpliva na elektromagnetno valovanje, ki poteka po meridianih obenem pa tudi umirja ortosimpatično živčevje (ki je stalno na preži v slehernem vsakdanjem življenju) ter spodbuja delovanje parasimpatičnega živčevja (telo si tako odpočije in nabere novih moči). Terapevtovo delo na telesni ravni deluje kot hologram na druge ravni – čustveno, razumsko, duhovno ...

Šin-taj je v bistvu nadgradnja šiatsuja (kot ga je razvijal Saul Goodman), saj upošteva načela TCM (naprimer jin/jang ...), ki pa jih dopolnjuje z drugimi tehnikami, kot so ETM (energetska tehnika mišic), odpiranje osrednjega kanala (delo s cerebrospinalno tekočino) in delo na strukturi (premikanje vretenc, kosti, mišic ...).

Bistvo kombinacije teh tehnik je v načelu prioritete oziroma: uporabi pravo tehniko v pravem trenutku v pravem vrstnem redu.

Šin-taj je zelo močna metoda in se uporablja predvsem pri zdravljenju starih, kroničnih problemov, tudi poškodb, bolečin ali travm, izvirajočih iz preteklosti.

Šiatsu in šin-taj priporočam vsakomur, še posebej pa plesalcem, saj nas spodbujata k boljšemu zavedanju svojega telesa, energije, svojih notranjih moči in k razumevanju povezanosti telesa in uma. Šiatsu kot sistem temelji na podobnih osnovah kot vzhodnjaške borilne veščine (ajkido, taj-či ...). Vrača nas k našemu središču moči, ravnotežja in nas obenem povezuje s celotnim kozmosom. Masunaga je razvil tudi poseben sistem vaj za raztegovanje oziroma odpiranje meridianov, za pretok čija po telesu.

Šiatsu in šin-taj terapija se torej ne omeujeta zgolj na masažo, ampak vključujeta tudi svetovanje glede telesnih vaj, prehrane in uporabe naravnih zdravil glede na tip klienta in njegove potrebe. Lahko ju uporabljamo kot preventivni terapiji ali pa metodi zdravljenja neravnovesij, ki se kažejo na fizični ravni kot bolečine in bolezni.

Seveda pa sta šiatsu in šin-taj tako kot vsaka druga terapija ali zdravilo le sredstvo, ki pomagata obuditi lastno zdravilno in kreativno energijo v vsakem izmed nas

*Dominika Lemajič Kac*

# Tradicionalna tajska masaža

Tradicionalna tajska masaža je ena najstarejših terapevtskih tehnik. Ima holističen pristop, to pomeni, da ne ločuje telesa in duha, saj je človek nedeljiva celota. Korenine ima v starodavni indijski medicini, poznani kot ajurveda. Domnevno naj bi jo budistični svečeniki prenesli na Tajsko v 3. stoletju pred našim štetjem. Ko so pozneje kitajski naseljenci dodali še akupresurne tehnike, je nastala svojevrstna mešanica kitajske akupresure, indijske ajurvede in hatha joge.

Terapevti masirajo telesne kanale in točke z rokami, komolci, stopali in koleni ter s tem zmanjšujejo napetosti in uravnavajo pretok življenjske energije po teh kanalih. Poleg pritiskanja ta vrsta masaže obsega veliko raztezanja, upogibanja in vlečenja. Izvaja se na tleh, prejemnik je oblečen v udobna oblačila. Osrednji sistem njenega delovanja je mišično-skeletni sistem (sklepi, kosti, mišice, ligamenti in vezivno tkivo).

Posebej uspešna je pri ljudeh, ki so vsakodnevno izpostavljeni intenzivnim fizičnim in psihičnim obremenitvam (športniki, plesalci...). Pri takih

osebah lahko mišice sčasoma postanejo napete in zakrčene, to onemogoča njihovo optimalno uporabo in posledica tega je težje doseganje vrha telesnih zmožnosti. Masaža mišice sprosti, to pospeši pretok krvi in limfe ter odstrajevanje toksičnih snovi iz telesa. Tako telo sprejme več kisika in hranilnih snovi, delovanje notranjih organov pa je uravnoteženo in optimalno.

Tajska masaža po intenzivni vaji pomaga mišicam, da se znebijo toksičnih snovi, in je preventiva pred bolečinami v mišicah, ki bi sledile naslednji dan. Ohranja dober mišični tonus in zmanjšuje čas, potreben za obnovo po poškodbah. Odpravlja in blaži težave z nespečnostjo in posledice stresa. Občutek po masaži ni uspavalen, ampak se človek počuti sproščenega, spočitega, pomirjenega, zbranega in prizemljenega.

*Petra Žist, plesalka in refleksoterapevtka*

## Refleksnoconska masaža stopal <sup>(RCM)</sup>

Tehniko masaže stopal so poznali v Indiji in na Kitajskem že pred 5000 leti. Prav tako so v egiptčanskih grobnicah odkrili slikarije, ki segajo v



leto 2230 pr. n. š. in na katerih so prizori masaže stopal in dlani. Inki so to metodo masaže posredovali severnoameriškim Indijancem. Od 15. stoletja dalje pa imamo zanesljive dokaze, da se je pojavila tudi v

Evropi.

### ***Kaj je RCM?***

RCM je holistična metoda zdravljenja, ki se izvaja s pritiskom na refleksne točke, ki se nahajajo na rokah, po telesu in nogah, kjer se masaža tudi najpogosteje izvaja. Poznano je, da so na stopalih točke, ki pripadajo vsem notranjim organom. Refleksologija uči, da kroži po telesu vitalna energija. V primeru, da pride na določenem delu telesa do blokade ali zastoja energije, se to odraža kot bolečina, bolezen, motnja na delu telesa, ki je povezan s tem mestom. Masaža stopala nam razkrije, kje se te blokade nahajajo, in z njo jih odpravljamo. Maser na teh mestih zazna edematozne, zdrizaste spremembe, najbolj značilni pa so drobni kristali. Oseba, ki je masirana, pa občuti različne vrste bolečine, ki z

masažo, in s tem z drobljenjem kristalov, popustijo. Energetske blokade lahko povzročijo številni dejavniki: stres, neprimerna prehrana, neustrezen način življenja, pretirana čustva..., ki jih je potrebno ugotoviti in odstraniti.

Z masažo se manjšajo dejavniki stresa, izboljša se pretok krvi, telo se čisti toksinov in nečistoč, na organizem pa masaža deluje poživlajoče. Za plesalce je najzanimivejša uporaba RCM pri naslednjih motnjah: zaprtju, uravnavanju

menstrualnega cikla, bolečinah v hrbtu, prehladih, krčih, utrujenosti, glavobolih, bolečinah v kolkih in kolenih, pa tudi pri hemeroidih, želodčnih ranah in številnih drugih vnetjih.

Obstaja več vrst tehnik, od katerih bi postavila v ospredje nevrološko masažo, s katero s pritiskom na nevrološke točke na stopalu odpravljamo moteče pojave, najpogosteje bolečine v mišicah in sklepih ter moteno gibljivost določenega dela telesa. Vzroki so mehanske poškodbe gibalnega aparata, statični premiki, prirojene deformacije, vnetni procesi v sklepih, mehkih tkivih, degenerativne spremembe in poškodbe živcev, npr. teniški komolci, trd vrat, skolioze, akutni ishias, lumbago, bolečine v kolkih, križu...

***Petra Žist, plesalka in refleksoterapevtka***

## ***Metoda butoh***

**Japonska metoda butoh** je bila sprva le plesnogledališka metoda, toda v tujini, še posebno v Nemčiji in na Švedskem, se s svojo specifičnostjo vedno bolj umešča v psihosocialno svetovalno, terapevtsko delo z ljudmi.

Samo **tehniko gibanja** bi težko definirali tako, kot je to možno pri konvencionalnih plesnih tehnikah, saj je »butoh že v samem začetku zavračal standardiziran sistem gibanja, ki prihaja od zunaj, oz. metodologijo, na kateri sloni tradicionalni trening plesalca«.

Za razliko od drugega plesa (baleta in z njim modernega plesa), ki je postajal vedno bolj abstrakten in osredotočen na čisto gibanje in se s tem oddaljeval od obredov, ki so v samih začetkih gledališča in plesa igrali pomembno vlogo kot pokazatelji vrednot in moralnih načel družbe, se butoh z razdiranjem uveljavljenih (plesnih) pravil na neki način zopet vrača k ritualu.

Po besedah Grotowskega je butoh iskanje »starinske forme umetnosti, kjer sta ritual in umetniško ustvarjanje brez pomena. Kjer je poezija pesem, pesem zakletev in samo gibanje ples«.

**Tatsumi Hijikata** je dejal o tem naslednje: «Druge vrste ples, kot sta klasični balet in flamenko, ima uniformirano metodologijo gibanja od zunaj in potem trenira plesalca tako, da ukroti in udomači telo. Moja pot je natanko nasprotje. Vedno uporabim vso moč, da se osredotočim na svoj izgubljeni in tavajoči jaz. So stvari v ljudeh, ki niso za vsakdanjo rabo. **Vrnite se k sebi in secirajte lastno temo.**«

Seveda bi lahko o butohu pisali tudi kot o »plesni tehniki«, ko jo izvajamo v predstavah. Toda cilj delavnic butoh še zdaleč niso predstave, temveč je najpomembnejši proces, ki se vrši v delavnicah. V resnici pri butohu uresničenje cilja »predstava« ni

najpomembnejše, najvažnejše je tisto, kar se na **POTI** naučimo, in kakšen razvoj pri tem naredimo.

Metoda butoh se tako v »plesnogledaliških delavnicah« kot v psihoterapevtskem okviru uporablja kot promocija samopomoči – »dodajanje moči«. Dodajanje moči se nanaša na naše prizadevanje podpreti klientski sistem, da bi prepoznal, obnovil, sprožil, uporabil in razširil vire moči v sebi samem.

Vaje butoh postavljajo v ospredje delo na osebnem, konkretnem, tukaj in zdaj ter na zavedanju sedanjosti, popolne prisotnosti pri vsakem dejanju. Tu nas ne zanima zakaj, temveč se vedno pomikamo h kako. Od pomanjkanja virov moči k mestu, kjer je moč. To nam omogoči postanek v sedanjosti, ki jo lahko reflektiramo in preokvirimo. V duhu kibernetike naravnosti se, denimo, sprašujemo, kaj se dogaja tukaj in zdaj in sproža ponavljanje problema? In kaj lahko tukaj in zdaj storimo, da bi sprožili spremembo v smeri zelenega razpleta.

Sedanjest je pomembna, ker delamo v njej. Poudarek na sedanjosti nikakor ne zanika preteklosti, vendar nas preteklost zanima zaradi nalog sedanjosti in projekta prihodnosti. Človeku poskušamo skozi vaje pomagati, da se bo oblikoval



v skladu z lastno vizijo samega sebe za prihodnost ter ga podpiramo in sodelujemo pri njegovem ustvarjanju novega, v njegovi negotovosti na poti v nepredvidljivo, neznano.

Poudarek na osebnem, konkretnem, tukaj in zdaj je nasledek in izraz fenomenoloških idej in pristopov, ki so se napajali pri njih (humanistične teorije in terapije kot, denimo, gestalt terapija, terapija transakcijske analize in kasneje različne izkustvene terapije, kot denimo Kemplerjeva izkustvena družinska terapija).

**Kazuo Oono** je dejal, da je butoh: «...način za odkrivanje giba, spoznavanja sebe in preseganje notranjih prostorov globin Jaza. S plesanjem butoha so naša zavest, zavedanje sebe in naše telo v harmoniji s časom in prostorom. Izvor butoha je skrit v naši notranjosti in potrebujemo določeno zavestno stanje, da lahko prenesemo telesne slike iz naše notranjosti v neomejen zunanji prostor.»

Dejstvo je, da so vaje, ki se uporabljajo pri butohu, sestavljene kot vaje, ki so zgrajene na rutinskem ponavljanju in iz katerih se vedno znova rodi novo spoznanje. Na tak način vsaka vaja nosi v sebi zgodbo in ima zgodbo vsakogar, ki jo izvaja. Na vprašanje, ki ga ljudje med butohom velikokrat postavljajo : »Kako, ali je bilo v redu? Ali sem prav delal?« v bistvu ni odgovora, odgovor je le v človeku, ki vajo delo, in zato je odgovor le v ponovni izvedbi vaje in tako naprej. Vaje so sicer natanko določene, toda to je le okvir za spoznavanje samega sebe.

**Metoda butoh** pomeni vračanje k notranjosti (psihi) in zunanosti (telesu), raziskovanje subjektivne zgodovine, izkušenj, ki gradijo telo in psiho. Metoda poudarja temeljne predpostavke, na katerih spoznavamo skozi delovanje in delujemo skozi spoznavanje.

Ali kot tudi opisujeta biologa Maturana in Varela (1988: 26) z naslednjima aksiomoma: «Vse delovanje je spoznavanje in vse spoznavanje je delovanje. Vsako dejanje spoznanja rodi svet.»



Butoh je na osnovi tradicionalnega izročila izoblikoval svojo gibalno tehniko, ki razločuje med **belim** in **črnim butohom**. **Beli butoh** je usmerjen predvsem na minimalno, ustvarjalno, na vizualizacijo, minimalno pozorno gibanje in na transformacijo v štiri elemente ( ogenj, voda, zemlja, zrak) ter v rastline, drevesa, predvsem pa na soočanje z lastnimiemocijami. **Črni butoh** pa s pomočjo živalskega gibanja razvija hitrost, moč, eksplozivnost, gibljivost. Tudi drugače so to gibi, ki ne rabijo sami sebi, temveč razvoju miru in/ali razvoju akcije-eksplozije.

**Delavnice** po metodi butoh navadno potekajo strnjeno najmanj tri dni po štiri do osem ur na dan, v terapevtske namene pa dvakrat na teden po tri do

štiri ure (razen, seveda, delavnice ki so namenjene t.i. »prebujanju – ozaveščanju« te potekajo po dve šolski uri).

Izrednega pomena v delavnicah butoh je t.i. »slow walk« (odtod tudi razlog za dolgost vaj). Te »hoje« potekajo od 40 do 60 minut in imajo različna imena kot npr. »hirošimska hoja«, »hoja čez puščavo«, »senčna hoja«, »voda-val-morje«, »rojstvo-smrt-rojstvo« itd. Skupno vsem hojam je, da pretekla spoznanja med hojo pripeljejo do trenutka, ko delčke preteklih dejanj spet ujameš v novo spoznanje. Pretekla spoznanja, doživetja, interpretacije se tako rekurzivno vgrajujejo kot podlaga naslednjim procesom spoznanja, doživljanja in njihovim proizvodom – novim spoznanjem, doživetjem, interpretacijam. Spomin na doživetje postane vselej novo doživetje.

Vse **vaje** po metodi butoh poudarjajo popolno pozornost na vdih in izdih in popolno prisotnost pri vsakem dejanju. Z osredotočenjem na gib, na dejanje, naj bi butoh izvajalca pripeljal do očiščenja misli, do praznine, kjer se lahko zgodi karkoli, kjer se pokažejo najtemnejše, negativne in pozitivne plasti notranjosti.

Še posebno med »slow walkom« se vzpostavi t.i. »notranji dialog«, ki ima vlogo izredno pomembnega mehanizma »preračunavanja« interpretiranja, vzpostavljanja in ohranjanja stabilne osebne resničnosti.

Kot sem že dejala, je v prvi vrsti pri butohu pomembna skrajna koncentracija – pozornost, ki se npr. začenja že v ritualu pred predstavo (medtem ko se le kot izkušnja na delavnicah po metodi butoh to uporablja večinoma na koncu procesa delavnic). Človek se mora v ritualu tudi fizično čim bolj približati niču, zato se pred nastopom popolnoma pobrije (ker so ženske po izročilu s svojimi emocijami bolj oddaljene od ničā kot moški, se ne pobrijejo) in nato

na golo telo nanese bel rižev prah – to je obleka ničā. Ves obred, ki ga mora izvajalec izvesti sam, traja tudi uro in več ter je odlična priprava na predstavo in seveda tudi odlična izkušnja udeležencev seminarjev butoh.

Za vaje po metodi butoh je značilno organsko in celostno gledanje na telo, kar za zahodne gibalne tehnike ni značilno.

Bistvo vaj je, da uravnovesijo dihanje, pospešijo pretok krvi, inicirajo zagrevanje telesa in vzpodbujajo pozornost telesa in duha. To pomeni, da s pomočjo vizualizacije pretoka vdihā in izdihā pripomoremo k ozaveščanju diha samega, k opazovanja diha pri gibanju, k povezovanju, logični interakciji sproščenega dihanja in gibanja, učenju iz nas samih: gibati se, zaznavati, razumeti. To je tudi osnova za živahen proces samozavedanja. Moj japonski učitelj **Ko Murobuschi** nam je na eni svojih delavnic dejal: »Gibajte, opazujte se in opazujte gibanje, ki opazuje gibalce«.

Odličen je tudi sklop ogrevalnih vaj samomasaže **šiatu**, ki se jih v delavnicah po metodi butoh redno izvaja. Te spodbujajo limfno drenažo, povečujejo gibčnost in izločanje toksinov na globlji ravni. Z globokim dihanjem zvišujemo raven kisika v krvi, to nas napolni z energijo, odpravi lahko potrtost in je tudi odlična ogrevalna vaja.

V delavnicah butoh izredno veliko pozornosti posvečamo temu, da udeležence delavnic sprejmemo take, kakršni so v tem trenutku, da se skozi proces osvobodijo svojih težav in da si povrnejo občutek obvladovanja lastnega življenja. Krožnost razumevanja pripada strukturi pomena, ta pa ni lastnost enitet (besedila, stvari, dogodkov), ki jih razumemo, temveč korenini v razumevanju, ki interpretira. Krog skriva možnost najbolj prvotne vrste spoznanj.

Za konec bom na to mesto umestila razlago vaje »**PLOSK ENE DLANI**«. Vaja »plosk ene dlani« izhaja iz zen budizma in se jo ponavadi uporablja na koncu delavnic butoh, lahko pa tudi čisto samostojno. Z močnim vdihom in zaprtimi očmi se odločiš, da bo vse, kar je bilo, ostalo za tabo in da se ne boš niti v mislih niti v dejanjih več vračal nazaj. Pred teboj je vse čisto kot ravnokar zapadli sneg, prva stopinja po plosku je tvoja nova osebna, konkretna odločitev – s ploskom torej izdihneš, istočasno odpreš oči in stopiš naprej z mislijo oz. odločitvijo, da je od tega trenutka pomembno samo »tukaj in zdaj«.

Toda, kot je dejal Buda: »Ne verjemite stvarem, o katerih ste slišali od drugih ali ste o njih samo

razmišljali, ne verjemite nobenemu izročilu, nobenemu spisu, nobenemu pravilu, nobenemu logičnemu zaključku, ne verjemite praznim govoricam, ne verjemite človeku, ki se vam zdi moder, ali pa zato, ker je vaš učitelj. Ko pa z izkušnjo spoznate stvari, ki so dobre in brez napak, stvari, ki jih hvalijo modri, stvari, ki prinašajo srečo in mir, jih sprejmite in živite v skladu z njimi« (Kalama sutta, Pečenko 1990:80).

Pravi odgovor na vprašanje, kaj je butoh in kako metoda koristi posamezniku, bo ostal še vedno le v praktičnem izvajanju le-tega, globoko v vsakem posamezniku.



*Povzeto po diplomski nalogi »Spoznavanje skozi delovanje-delovanje skozi spoznavanje«, 2001,*

*Tanja Zgonc*

## **1. Terapevti in masažni centri:**

priporočeno, preiskušeno in terapevtsko uspešno

### **ARIF**

manualna masaža

Naslov: Kozmetika Omersa, Gosposvetska 13, Lj.,

tel.: (01) 2527115, 2527114,

mobi: 041 806 839;

### **FRANCE GRUBAR**

klasična masaža z manipulacijo in s podporo sodobnih aparatov. Sodeluje z zdravnikom, svetuje o prehrani pri večjih obremenitvah telesa in ob poškodbah.

Naslov: Fizioterapija, Trubarjeva 5, 8210 Šentjernej na Dolenjskem,

tel. (07) 30 81 820

mobi: 041 685 831

e-mail: france.grubar.fizioterapija@siol.net;

### **DOMINIKA LEMAJIČ KACIN**

(Shiatsu terapija) bivša plesalka, končala šolo za Shiatsu v Švici

Naslov: Hudovernikova 2, Ljubljana

tel.: 040 839 400

### **JANI OSOJNIK**

akupunktura, izhaja iz medicine

Naslov: Gerbičeva 3, Lj.,

tel. (01) 42 92 430

### **SAMIH**

kiropraktična terapija

Naslov: BTC, center Milenium,

tel. (01) 585 25 08,

mobi 041 685 093

### **META TOMELJ s.p.**

refleksologija- masaža stopal

Naslov: REFTHAI, Steletova 19, Kamnik,

tel. (01) 839 43 23.

### **SLAVO VAJT**

reiki mojster

reiki, klasična masaža, refleksologija, akupresura

Naslov: Topniška 43, Lj.,

tel.: (01) 437 43 58

### **FITEX d.o.o., CENTER ZDRAVJA**

manualna terapija, akupunktura, laser, magnetna terapija, različne diete, fitoterapijo itd...

Naslov: Dunajska 120 a , 1000 Ljubljana,  
tel./fax: (01) 568 40 91

### **KIROPRAKTIČNI MASAŽNI CENTER**

#### **Dr. Yasuhiro Todo**

Naslov: Nazorjeva 5, Ljubljana,  
tel: (01) 426 25 24 ali 251 55 02

### **MAX MEDICO,d.o.o.**

#### **Maxim Krylov dr. med**

center za alternativno medicino - manualna terapija, akupunktura, masaža, refleksoterapija stopal, skripta z vajami za hrbtenico

Naslov: Kersnikova 5, 1000 Ljubljana  
tel: (00386) 1 231 6086 (00386) 1 231 1762,

### **SALON VITA SARM**

#### **Mija Suhadolc**

ročna limfna drenaza

Naslov: Samovi 35, Ljubljana  
tel. (01) 436 95 64.

## **2. Izobraževanje**

### **- v Sloveniji:**

### **DRUŠTVO ZA ALTERNATIVNO MEDICINO - D.A.M.:**

**organizacij tečajev** (prijave cim prej, tudi preko interneta):

v Kopru: tajska masaža (9.2.), klasična masaža (30.3.), Shiatsu, refleksna masaža stopal);

in Ljubljani: kitajska masaža (2.3.), klasična masaža (9.2.), tajska masaža (30.3), Shiatsu masaža (25.5), refleksna masaža stopal

Cena: 1vikend 35.000 SIT, 2vikenda 65.000 SIT, itd.

Naslov: Pri Vodnjaku 5, 6000 Koper

tel., fax: 05 62 74 263,

mobi: 041 540 942

e-mail: dam@kelt.si,

<http://dam.kelt.si>

### **LJUDSKA UNIVERZA RADOVLJICA**

Organizira tečaj "Masaza stopal in telesa"

Naslov: Linhartov trg 1, 4240 Rdovljica

tel. 04/537-24-00, fax: 04/531-00-58,

e-mail: info@lu-r.si.

Strokovno usposabljanje za refleksoterapevta:

### **BELOSANA D.O.O. - ANICOR - izobraževalni center**

Naslov: Medvedova 14, Lj..

Šolanje poteka med vikendom, od februarja do decembra

Cena: okoli 6000 DEM, stipendija je možna preko Zavoda za zaposlovanje

Pridobitev certifikata: v sodelovanju s strokovno službo za izobraževanje Gospodarske Zbornice Slovenije – na GZS se opravi izpit in pridobi certifikat za opravljanje poklica.

Dodatne informacije: Petra Zist

▪ *v tujini:*

Šola za Shiatsu, Shin Tai, Feldenkrais:

**IMI KIENTAL**

Naslov: *Kientalerhof* - Center for Wellbeing and Creativity, 3723 Kiental, Switzerland,  
tel. 0041 33 676 26 76, fax 0041 33 676 12 41,  
e-mail: webmaster@kientalerhof.ch  
www.kientalerhof.ch

Plesno gibalna terapija(študij):

**ROEHAMPTON INSTITUTE LONDON**

Naslov: Senate House, Roehampton Lane, London SW155PU,  
tel.: +44 181 392 3000, fax.: +44 181 392 3717,  
e-mail: xrel@roehampton.ac.uk,  
program: osnove in diploma (1leto), podiplomski študij (1leto), magisterski študij (1leto)

**LABAN CENTER LONDON**

Naslov: London SE14 6NH, UK  
tel. 0181 692 4070; fax: 0181 694 8749  
e-mail: info@laban.co.uk  
Dir.: Dr. Marion North  
program: podiplomski študij (2leti), magisterski študij (2leti)

▪ *poletni tečajji:*  
*informacije na društvu*

**ImpulsTanZ, Dunaj**

julij, avgust  
workshopi, classi: Feldenkrais, Pilates, Alexander

**TANZWERKSTATT EUROPA, Munchen**

julij, avgust  
workshopi, classi: Feldenkrais, Pilates

**OSTERTANZTAGE, Salzburg**

April, September  
workshopi, classi: Feldenkrais

### **3. Literatura**

#### **▪ v slovenskih knjižnicah:**

Največja izbira knjižnic na temo: klasična masaža, shiatsu, mišično energetska masaža, športna masaža, manualna masaža, akupresura, refleksologija, alexander tehnika, Feldenkrais, plesna terapija

#### **VISOKA ŠOLA ZA ZDRAVSTVO,**

Naslov: Poljanska cesta 26a, Ljubljana

tel.: 01 / 300 11 11

e-mail: dekanat@vsz.uni-lj.si

delovni čas: pon.13.00-19.00., tor.- pet. 9.00 do 13.00

#### **FAKULTETA ZA ŠPORT**

Naslov: Knjižnica, Gortanova 22, Ljubljana

tel.: 01/ 54 01 077

e-mail: library@sp.uni-lj.si

delovni čas: pon.-pet. 7.00 - 15.00, petek: 8.00 - 14.30.

#### **NUK**

#### **▪ naročanje knjig preko tujih agencij:**

Knjige iz področja plesno gibalne terapije:

Dance Therapy and Application, Theoretical Approaches, Introduction to DMT, Foundations of DMT, The Dynamics of Creation, ... (spisek na voljo v DSPTS)

#### *agencije:*

**KARNAC BOOKS**

Naslov: 118 Finchley Road, London NW3 5HT

tel.: +44 171 431 1075

**DANCE BOOKS**

Naslov: 9 Cecil Court, London WC2N 4EZ

tel.: +44 171 836 2314

## **Cirkularka**\_\_\_\_\_

**Glasiło Društva za sodobni ples Slovenije**  
številka 1, februar 2002 / letnik V  
Glasiło je brezplačno.

**Izdajatelj:**  
Društvo za sodobni ples Slovenije  
Metelkova 6, 1000 Ljubljana  
Tel./Fax: +386 1 4322390  
E-mail: lj.dsps@guest.arnes.si

**Številko uredili:** Nina Meško in Tina Janežič  
**Uredništvo:** Gregor Kamnikar, Nina Meško, Tina Janežič  
**Lektoriranje:** Aleša Valič  
**Oblikovanje:** s pomočjo Nane Mravinec  
**Tisk:** Grafika Packa

S finančno podporo Ministrstva za kulturo RS.  
Cirkularka je vpisana v evidenco javnih glasil,  
ki jo vodi Ministrstvo za kulturo pod št. 1552