

## 7 APKABINTI PASLAPTĮ

*Jeigu norime drąsinti save ir kitus giliai jausti žmones ir vietą, mums reikia praktikuoti kūrybinės ekspresijos formas – tam, kad išvengtume depresijos, represijos ir agresijos. Kaip sutinkame iššūkius ir kaip vystome kūrybingumą savo gyvenimuose ir darbe?*

Pamatykite arba įsivaizduokite tarpdurį. Artėdami prie slenksčio, stebėkite savo požiūrį ir tai, kaip pereinate, o po to:

- Pradėkite eiti: jūs tiesiog esate žmogus, kuris vaikšto. Eikite savo pačių žingsniu.
- Koks slenkstis tarp ėjimo ir judėjimo? Kur jūsų kūne nusileidžia žodis „judėjimas“? Būkite drąsūs. Esate žmogiška būtybė, judanti. Ar šis žodis keičia jūsų pasirinkimus?
- Koks slenkstis tarp judėjimo ir šokimo? Įtraukiant bet kokį stilių, kultūrinę tradiciją ar asmeninį judėjimą. Jūsų kūnas žino apie šokimą; tai jūsų prigimtinė teisė.
- Koks slenkstis tarp šokimo ir pašėlusio šokimo? Patyrinėkite, ką tai jums reiškia.
- Koks slenkstis tarp pašėlusio šokimo ir pasirodymo? Galbūt sakote kalbą priešais didelę auditoriją, esate įsitraukę į iššūkį keliantį pokalbį arba pirmą kartą šokate naują šokį priešais šimtus žmonių. Kokia yra jūsų įkūnyta pasirodymo patirtis?
- Koks slenkstis tarp pasirodymo ir meditavimo? Pakvieskite tarp-iškumą. Dabar judėdami medituojate – visas kūnas juda.
- Koks slenkstis tarp meditavimo ir ėjimo?

*Tyrinėdami šią seką dar sykį, toliau eikite per erdvę. Vystykite tarpą tarp žinojimo ir nežinojimo, netikrumo ekotoną, kuris leidžia atsirasti kūrybiškam atsakui:*

- Koks yra skirtumas tarp ėjimo ir judėjimo?
- Tarp judėjimo ir šokimo?
- Tarp šokimo ir pašėlusio šokimo?
- Tarp pašėlusio šokimo ir pasirodymo?
- Tarp pasirodymo ir meditavimo?
- Tarp meditavimo ir buvimo?
- Sušokite savo šokį. Tyrinėkite bet kokį slenkstį, kuris patraukia jūsų vaizduotę. Slenksčiai gražina mus ratu prie atvykimo proceso – buvimo praktikos.

*Kartais neturime žodžių, tačiau žinome iš patirties, kad žadinančios muzikos ir šokio kokybės susieja mus su didesnėmis sferomis, tarsi rusvųjų dumblių miškas, tyliai banguojančių vandenyno paviršiuje.*

*Žmonės nekuria judėjimo, mes dalyvaujame judančioje visatoje.*

*Žmonės taip pat yra gamta, ne atskira, o ta pati.*