

DZIEŃ SIÓDMY

OD NIEPEWNOŚCI DO KREATYWNOŚCI

Praktyka ekspresji sprzyja emocjonalnemu zaangażowaniu człowieka w przestrzeń i w innych ludzi. Przy okazji też zapobiega wszelkim formom depresji, regresji i agresji. Jak możemy na co dzień mierzyć się z wyzwaniami i rozwijać kreatywność na każdym polu?

Pójdź w kierunku drzwi (prawdziwych albo zmyślonych). Zaobserwuj co zauważasz podchodząc blisko, jak się czujesz przekraczając próg i czego doświadczasz po drugiej stronie.

Spaceruj. Jak ktoś, kto po prostu sobie idzie. Przejdź się po swojemu.

Jak czujesz, co jest progiem pomiędzy chodzeniem a ruchem? Gdzie w ciele odczuwasz znaczenie słowa „ruch”? Pozwól sobie na wyrazistość. Jesteś istotą ludzką w ruchu. Czy te słowa coś zmieniają?

Gdzie jest granica między ruchem, a tańcem? W grę wchodzi dowolny styl, cała gama tradycji, każda interpretacja. Ciało zna się na tańczeniu, to jego święte prawo.

Czym jest granica pomiędzy tańcem, a tańcem pełnym dzikości? Eksploruj co to dla ciebie znaczy.

Czym jest granica pomiędzy dzikim tańcem, a występowaniem przed publicznością? Wyobraź sobie wykład, dialog, albo premierę pokazu tańca przed setkami widzów. W jaki sposób ucieleśniasz doświadczenie performatywności?

Czym jest granica między performatywnością, a medytacją? Otwórz się na to, co „pomiędzy”. Medytuj poruszając się. Całe ciało jest w ruchu.

A jak czujesz granicę między medytowaniem, a chodzeniem?

Spaceruj dalej, eksplorując ponownie całą tę sekwencję. Zatrósz się o strefę przejściową pomiędzy tym, co wiesz a tym, czego nie wiesz. Badaj obszary pomiędzy ekosystemami – są siedliskiem niepewności, z której rodzi się kreatywność.

Czym jest granica między chodzeniem, a ruchem?

Czym jest granica między ruchem, a tańcem?

Czym jest granica między tańcem, a tańcem pełnym dzikości?

Czym jest granica między tańcem pełnym dzikości, a performatywnością?

Czym jest granica między performatywnością, a medytacją?

Czym jest granica między medytacją, a obecnością?

Tańcz po swojemu. Niech inspirują cię progi, które rozbudzają twoją wyobraźnię. Eksplorowanie granic sprawia, że zataczamy krąg i znowu jesteśmy w procesie przybywania. Jest to praktyka, która uczy obecności.

Nie zawsze łatwo to wyrazić, ale z doświadczenia wiemy, że muzyka i taniec łączą z czymś większym od nas samych i ponadczasowym. Jesteśmy jak las miękko falujących alg tuż pod powierzchnią oceanu.

Ruch nie jest wynalazkiem człowieka, lecz właściwością świata. A my bierzemy w nim udział. Jesteśmy częścią natury. Nie jesteśmy czymś osobnym. Stanowimy z nią jedno.