

## **Ižanga**

Sveiki, aš esu Andrea Olsen, džiaugiuosi galėdama su jumis pasidalinti septyniais judėjimo tyrinėjimais, vystytais kartu su mano kolega Caryn McHose. Ryšys yra mūsų laikų tema: ryšys su kūnu, su vieta, su pasaulio bendruomene. Ši trumpų filmų serija siūlo resursus, skirtus palengvinti buvimą kūne, atstatant įgimtą tėkmę, mūsų prigimtine teisę. Tai skirta kiekvienam, turinčiam smalsumo ir norinčiam gyventi sąmoningiau.

Šį darbą formuoja dvi pamatinės idėjos: kūnas yra žemė. Mūsų kaulai, kvėpavimas ir kraujas yra mineralai, oras ir vanduo, esantys mūsų viduje. Kai atvykstate į naują vietą, užtrunka tik kelias dienas, kol 70 proc. jūsų kūno, kuris yra iš vandens, tampa iš šio šaltinio. Vietiniai kiaušiniai, pienas ir žalumynai, kuriuos valgote, formuoja jūsų raumenis ir kaulus. Žmonės taip pat yra gamta, ne atskira, o ta pati.

Antroji idėja yra ši: šokis – ir judėjimas – yra esminiai būdai patirti tarpusavio susietumą. Labiau nei paviršius, periferija ar šalikėlė, judėjimas yra centras, esmė ir pagrindas to, ką reiškia būti žmogumi šiais laikais. Kūnai turi vidinę išmintį, suformuotą per daugiau negu tris milijardus metų evoliucinės istorijos – nuo pirmosios ląstelės pradžios. Vietoje to, kad siektume kontroliuoti kūną ir vietas, kuriose gyvename, mes vystome gilias dalyvavimo praktikas.

Norėdami patyrinėti šias idėjas praktiškai, pradedame nuo pėdų. Pirmą dieną orientuojamės į svorį ir į erdvę, praktikuojame atvykimą. Antrą dieną atgaiviname takumą, o trečią dieną tyrinėjame kvėpavimą ir balsą. Ketvirtos sesijos metu iš naujo pažymime vertikalumą, o penktą dieną tyrinėjame suvokimo procesą, prisimindami, kaip orientacija ir suvokimas pagrindžia kiekvieną judesį, kurį atliekame. Šeštą dieną susitelkiame į nervų sistemos balansavimą. Galiausiai septintą dieną visus šiuos resursus pasitelkiame tam, kad apkabintume paslaptį ir sutiktume mūsų laikų netikrumą bei iššūkius sąmoningiau bei patirdami daugiau spontaniško džiaugsmo.

Šie septyni judėjimo tyrinėjimai gali būti atlikti atskirai, vienas po kito, arba susieti į valandos ilgumo praktiką. Žodinės užuominos – tai kvietimai, ne komandos. Sekite paskui tai, kas patraukia jūsų vaizduotę, raskite savo įsitraukimo į įkūnytą sąmoningumą būdą. Jums reikės judėjimui erdvės, kuri yra pakankamai privati, kad galėtumėte sutelkti dėmesį, jogos kilimėlio arba kito švaraus paviršiaus, patogios aprangos. Padėš, jeigu turėsite užrašus proceso refleksijai. Galite dirbti vieni arba su grupe, į šią kelionę įžengiame drauge.