

Somatické umění a Vědomé Tělo: co pro mě znamená? proč mě zajímá? směřuji v tomto poli někam do budoucna?

Když jsem se poprvé setkala s informací o Programu Vědomé Tělo a Somatice, k zaujati mě ma vedla túžba po živote. Bola som vyprahlá po slobode, priestore, kontakte so svojim telom a integrité. Natlakovaná nezmyselným požiadavkami na výkon, majúci hlavu neufňhajúci vír myšlienok aj na to, že takto to nejde, strašne to bolí a stojí nesmierne úsilie. Akoby šlo o každodenný boj o prežitie. Uvedomovala som si, že pritom ako som tomuto vysávajúcemu víru vo svojom živote dala priestor, niečo dôležité som stratila, resp. stratila k tomu prístup. Stratila som kontakt so svojim telom a tým aj s hlbším, múdrejším Ja. Kontakt s niečím čo bolo kľúčom k opravodvosti (resp. opravdovosťou samotnou) a tým aj k osobnej slobode, plynutiu, bezpečiu v existencii a tvorení (vlastného) života. Stratila som kontakt s tým v sebe čo „VIE“. S tým, čo zahrňuje nadčasopriestorové a intuitívne poznanie a tým integruje všetky úrovne bytosti. Vedela som, že som sa toho v živote už dotkla a že byť od tejto úrovne existencie oddelená dlhodobo je strádanie, a že cesta k nej je celoživotná.

Dokážem to dnes takto popísať práve preto, že somatická práca, vzdelávanie a kontaktovanie môjho SOMA mi tento vzťah znovu otvára a nesmierne rozširuje. Viac a intenzívnejšie vnímam celistvosť a vzájomnosť všetkého. Som vnímavejšia k tomu, ako sa vnútorné reflektuje do vonkajšieho - fyzické do emočného, mentálneho, duševného, duchovného a naopak. Citlivejšie vnímam, ako i malá zmena v jednom preorganizováva všetko ostatné.

Aj vďaka Somatike vnímam Telo a jeho fascinujúce fungovanie (od bunky cez tkanivá, vyššie anatomické a fyziologické systémy a vývojové vzorce a ich kontinuum...) ako zhmotnený prejav všehomiernej tvorivej inteligencie života. Obsahuje všetky jeho rytmy, cykly, prvky a kvality. A tým je miestom kontaktu so ZDROJOM a celým živým tvoriacim PRIESTOROM. Zároveň získavam a prehlbujem vnímanie Tela ako zhmotneného otlaku celého doterajšieho individuálneho života - tela ako miesta kontaktu so SEBOU. Somatické umenie a pohyb a tanec mi sprostredkúva prepojenie týchto dvoch fenoménov. Sceluje ma, privádza k vnútornému hlasu. Je to pre mňa nesmierne cenné pole. Nikdy som nevedela zakotviť u žiadneho duchovného smeru, či nasledovať konkrétneho guru - prevziať niektorú vyšliapanú cestu za svoju a ísť po nej. Prťahovala ma prirodzenosť, osobná autenticita a celistvosť ako cesta bytia. Somatika a vedomé prežívanie v tele ma k ním vedie, stáva sa pre mňa cestou (seba)liečivou, terapeutickou, integrujúcou - pretože vnímam a verím že vedomím sebaaprežívaním sa premosťujeme s plnosťou života. Je pre mňa cestou prepojovania sa s tým čo obsahujem i tým čo ma presahuje. Stáva sa cestou veľmi osobnou - sebapoznávacou, cestou uvedomovania, nachádzania a rozlišovania vlastných kvalít, rozvíjania nových možností a potenciálu prácou na nových spôsoboch odpovedí na životné okolnosti a cestou porozumenia svojmu prežívaniu. Skrze telesné a pohybové vnímanie a uchopujem žité a opačne to, čo žijem prejavujem tele, pohybe i dotyku, hlase. A stále viac to dokážem vnímať aj u ostatných bytostí. A neustále ma fascinuje sila a obsažnosť toho celého.

A práve cesta k ľudskej autenticite, plnosti prežívania seba samého, nachádzanie vlastného potenciálu, a znovu nadväzovanie kontaktu s prúdom a kontinuum života je to, čo ma zaujíma, čo chcem skúmať a čomu by som sa rada v somatickej práci venovala. Stratu tohto kontaktu vnímam ako uholný kameň strádania nás civilizovaných ľudí. A pritom pre návrat k tomu máme od boha krásnu výbavu - telo - so všetkou jeho múdrosťou a schopnosťou vnímať a prejavovať.

Som veľmi vďačná za uplynulé dva roky. Ďakujem Reni za to, že Program Vědomé Tělo tvoríš, že rozširuješ prístup k somatickému polu stále väčšiemu množstvu ľudí, že tvoríš prepojenia,

žijúcu komunitu, že v ľuďoch toho tolko prebúdaš. Ďakujem za to všetko, čo mi to do života zatiaľ prinieslo a teším sa na pokračovanie v somatickej i svojej životnej ceste. Vnímam, že pôjdu ruka v ruku.

Lenka S.

