Kristina De Ventus, učiteljica ishmecha, plesa brez forme

# Potrebuje le dve uri spanja na dan

**Videti Kristino De Ventus, kako pleše, je posebno doživetje. Najprej se začne prestopati z noge na nogo, nato malce zaniha boke, in preden se človek zave, skoraj leti po zraku. Videti je, kot da se ne giblje sama, pač pa jo premika glasba oziroma neskončni vir energije, ki ga je s pomočjo ishmecha, plesa brez forme, odkrila v sebi. Svoje znanje in izkušnje zdaj prenaša tudi na druge.**



De Ventusova je bila včasih profesionalna plesalka, vendar pravi, da je neverjetna razlika, kako je svoje telo občutila včasih in kako se ga zaveda danes

Na vprašanje, kaj je ishmech (izg. išmeč), **Kristina De Ventus** odgovarja: *"Ishmech je plesni sistem, ki človeka pripelje do naravnega stanja, kot ga je poznal ob rojstvu, ko ga je še vodila notranja telesna inteligenca. Telo je popoln stroj, ki natančno ve, kako mora v določeni situaciji reagirati, če mu to le dovolimo."*

Plesni sistem ishmech poučuje na sedmih stopnjah. *"Človek napreduje po teh stopnjah, kar pomeni, da se vrača nazaj v naravno stanje. Na prvih nivojih odpravljamo fizične blokade in povečujemo zavedanje telesa. Potem počasi obvladujemo čustva in začenjamo razumevati, zakaj se pojavijo določene misli. Šele ko se človek izprazni in razume, kako funkcionira telo, lahko v sebi začuti pretok energije. Drugače čuti, dojema, razume in sliši glasbo, in lažje se ji preda."*

## Cilj je zavedanje

Ko je bil človek še bolj v stiku z naravo, se je drugače zavedal svojega telesa, meni De Ventusova. Danes pa si svoj svet zgradimo pod vplivom zunanjih dejavnikov, odvisno od tega, kaj so nam govorili starši, kaj smo videli na televiziji itd. Otrok naravno stanje izgubi, ko mu starši prigovarjajo, naj pazi, da ne bo padel, naj se manj smeji, ker moti okolico, naj neha skakati, noreti ipd. Namesto da bi starši usmerili njegovo energijo, jo zatrejo. *"V šoli je na primer bolj pomembno, da dobiš dobro oceno, kot da res razumeš snov. Ne razumemo bistva, globine, ne razumemo, kaj nekaj v resnici pomeni. Kot če bi konja videli le na sliki in ga nikoli ne bi opazovali v živo. Na ta način ga v resnici ne bi poznali,"* razmišlja Kristina De Ventus.

Ko pa se ljudje na delavnicah začnejo gibati po njenih navodilih, se hitro sprostijo. *"Ko vidijo, da mi lahko zaupajo, se odprejo in postanejo bolj naravni. Takrat jim lahko dam določene informacije in napotke, kako naj doživljajo svoje telo,"* pojasnjuje De Ventusova in dodaja, da ishmech ni rekreacija. Cilj je, da se v popolnosti zavemo svojega telesa in samega sebe. Izboljša se tudi pozornost, tako da lahko človek istočasno opazuje več stvari hkrati. *"Opazujemo fizično telo, hkrati pa se zavedamo, kako tečejo naše misli in kaj se dogaja okrog nas. Vse to počnemo sproščeno in brez napora. Zato se vaj ishmecha učimo počasi in sistematično, in šele ko človek zares razume, za kaj gre, preide na naslednjo stopnjo."*

## Ni želela več plesati za druge

De Ventusova je bila včasih profesionalna plesalka, vendar pravi, da je neverjetna razlika, kako je svoje telo občutila včasih in kako se ga zaveda danes. *"Moja pot profesionalne plesalke je bila le priprava za to, kar počnem danes,"* pravi. *"Plešem že od svojega sedmega leta. Študirala sem klasični balet in moderne plese. Bila sem dokaj uspešna; štirikrat sem bila državna prvakinja v plesih v paru, imam tudi status samostojne umetnice. Vendar sem bila prej navajena slediti koreografom in pedagogom. Od njih sem prejela veliko znanja, manjkala pa je globina. Mene pa je vedno zanimalo, kdo plesalec v resnici je in zakaj na primer Rudolf Nurejev lahko naredi dvanajst piruet. Tega mi pedagogi niso znali razložiti."*

Nurejev je lahko naredil dvanajst piruet, ker je imel odprte energetske centre, je prepričana De Ventusova. *"Vsi imamo določen energetski potencial, ki pa je po navadi v spečem stanju. Ko pa se odpre določen energetski center, na primer t. i. hara tik pod popkom, pridemo v stik z neskončnim virom energije. To pomeni, da lahko neomejeno počnemo karkoli, in to brez napora. Kot perpetuum mobile. V sebi imamo neskončni potencial, ki pa se ga večinoma ne zavedamo."*

Ko je De Ventusova spoznala, da je s profesionalnim plesom dosegla le površinsko in ne globinskega zavedanja telesa, je prekinila svojo dotedanjo kariero. *"Šolala sem se na boljših šolah v tujini, največ v New Yorku. Nastopala sem na velikih svetovnih odrih in delala s priznanimi koreografi. Natanko sem vedela, kdaj na odru plešem zadnjič. Stala sem tam in spoznala, da mi aplavz ne pomeni nič več. Nisem imela več potrebe, da bi plesala za druge. Želela sem spoznati, kdo sem."*

## Pleše lahko v nedogled

Kasneje je spoznala učitelja, ki jo je uvedel v ples brez forme. *"To je starodavno izročilo, ki se prenaša od ust do ust in izvira iz Babilona. S plesom brez forme dosežemo, da se odprejo določeni energetski centri. Takrat bolje slišimo, vohamo, okušamo in čutimo vse, kar je znotraj in okoli nas."*

Zaradi odprtega naravnega potenciala je Kristina De Ventus v pogonu 22 ur na dan; spanja potrebuje le dve uri. *"Če mi zdaj rečete, naj začnem skakati na mestu z dvignjenimi rokami, to lahko počnem v nedogled, dokler mi ne ukažete, naj neham. Ishmech je izvorna energija, ki je znotraj nas. Ples pomaga, da se energetski centri s pomočjo določenih vaj in tehnik odprejo. In potem človek živi polno in ni več utrujen."*

Ko drugi spijo, Kristina De Ventus bere knjige, raziskuje starodavne tradicije in razmišlja o svojih bodočih nalogah. *"Človek je utrujen zaradi stresa in zato, ker ne zna zaustaviti toka svojih misli,"* pravi. *"Misli so energija, in če jih je preveč, nam to pobere vso razpoložljivo energijo. Ko je človek stabilen, ko zna uravnavati energijo, pa lahko v vsaki situaciji reagira optimalno."*

Ples je življenje, je gibanje, ki je človeku zelo blizu, zato na ta način zelo hitro izboljšamo energetski pretok v telesu, je prepričana De Ventusova. *"Vse, kar v življenju počnemo, je ples. Če dvignem skodelico čaja, je to ples, ko kuham, plešem, ko govorim ali se usedem, plešem. Nisem napeta, govorim sproščeno, zaznavam vse, kar se dogaja okrog mene, ampak temu ne dajem pomena. Samo zavedam se. Tu gre za globino razumevanja, da dojamemo, da vsi izhajamo iz istega izvora. Ko to dojamemo, smo svobodni. Glasba ima izvorno vibracijo, prav tako naše telo. In ko glasbo spustimo skozi telo, se ti dve vibraciji združita. Cilj je, da se predaš glasbi, da te vodi od znotraj in naredi s tabo, kar hoče."*

## Ishmech ni trans

Pri ishmechu gre za zavedanje, torej to ni ples, kjer bi človek padel v trans. *"Zato tudi toliko pozornosti posvetimo spoznavanju telesa,"* poudarja De Ventusova. *"Spoznati je treba, na primer, svojo medenico, ki je kot sveta posoda, iz katere izvira energija. Jaz sem na sebi preizkusila vse znanje, ki ga predajam naprej. Svojo medenico sem sistematično spoznavala šest mesecev vsak dan. Proučila sem vsako mišico, vsak organ,"* pripoveduje Kristina, ki seminarje ishmecha v okviru društva Bindu in samostojno vodi že dobri dve leti. Odzivi so dobri in ljudje zelo hitro napredujejo. Pri plesu brez forme ni pravil, kaj je prav in kaj narobe, prav tako plesalca nihče ne sodi. Tako lahko zelo hitro sprejme in doživi svoje telo.

*"Veliko je blokad zaradi stresa, ki jih lahko odpravimo z ishmechem,"* pravi De Ventusova. *"Spremeni se tudi položaj hrbtenice, sklepi se postavijo v naraven položaj. Dogajajo se prav neverjetne stvari, in ko človek odpravi blokade, ga trener lahko spodbudi, da preseže omejitve v zvezi z gibanjem."*

Ljudje smo večinoma zelo leni. Ne da se nam polno živeti, meni De Ventusova: *"Če človeku dam vajo, da en teden ves čas opazuje svoje dihanje, se bo hitro utrudil. Vendar je na začetku treba vložiti določen napor, da kasneje zavedanje dihanja postane povsem naravno, kot pri dojenčku. Ta se vseskozi zaveda dihanja in diha s trebuhom, ne le z vršički pljuč. Ko pa otrok enkrat doživi šok, ne diha več kot prej."*

De Ventusova ima zelo dobre izkušnje tudi pri delu z otroki. *"Če imaš ploske noge, ni dovolj, da ti kdo le predpiše vaje. Veliko hitreje boš izboljšal to stanje, če te bo kdo vodil, da boš resnično razumel vzrok težav. Bolezen povzroči stres, ki spremeni vibracijo telesa. Namesto da bi telo vibriralo v skladu z izvorno frekvenco, se frekvenca spremeni. Tudi struktura vodnih kristalov se zaradi negativnih misli ali vplivov iz okolja spremeni. Enako se dogaja z našim telesom."*

Telo z ishmechem postane pretočno, zatrjuje De Ventusova: *"Opazovanje telesa 24 ur na dan je na začetku naporno, zato veliko ljudi odneha. Vendar se splača vztrajati. Le malo je potrebno, da prestopimo mejo in spremenimo zavedanje. Odpre se neskončni vir energije, kot da bi telo delalo in se premikalo samo. In ne glede na to, kaj počnemo, se lahko vedno povežemo s tem neskončnim virom."*

**ALJA TASI**

### Delavnica ishmecha na Debelem rtiču

**Kristina De Ventus** bo od 21. do 25. junija na Debelem rtiču vodila delavnico prve in druge stopnje ishmecha, kjer bodo udeleženci krepili zavedanje telesa. *"Če se določenega dela telesa ne zavedamo, je to v bistvu tako, kot da ga ne bi imeli; kot da bi na primer imeli pet otrok, pa enega nikoli ne bi pogledali ali se z njim ukvarjali. Tega otroka v resnici ni; za nas ne obstaja. Na podoben način se lahko vprašamo, koliko vemo o svojih stopalih: kako so zgrajena, kje so refleksne cone, kaj se zgodi s telesom, če stopimo na določen način itd. Tako raziskujemo določen del telesa, dokler nam ne pride v kri, da se ga v popolnosti zavedamo,"* razlaga Kristina De Ventus.