» S plesom ishmech se lahko popravijo bolezni, čustva, zravna se hrbtenica, čutenje se izjemno poveča in človek posta-

S plesom do prave s



POMAGA TUDI POSLOVNEŽEM IN ŠPORTNIKOM
Kristina pomaga tudi poslovnežem, da se naučijo pravilno sedeti za mizo po več ur, in športnikom, da se pravilno gibajo.

Plesalka in plesna trenerka Kristina De Ventus je svoje življenje posvetila plesu, natančneje ishmechu, plesu brez forme, prek katerega je našla srečo.

Story: Kako vas je življenje pripeljalo do plesa?

Začelo se je zelo zgodaj, v otroštvu. Spomnim se, da sem kot triletna deklica na barki začutila vibracijo vetra, ki me je popeljala v ples. Telo se je ob tem premikalo na svojstven način. Popeljalo me je do svobode čutenja in gibanja, ki bi ga zdaj lahko poimenovala esenca duše. Občutila sem skladno popolnost. Ta popolnost se je med šolanjem izgubila. Začela sem se učiti, kako bi skozi gibanje spet prišla do tega občutka. V 30 letih profesionalnega plesanja baleta in drugih form sem doživljala hud napor in bolečine v telesu in nikoli nisem našla tistega, kar sem čutila v otroštvu. Plesala sem na svetovnih odrih, recimo v Parizu, New Yorku, bila sem štirikratna državna prvakinja v šov plesih. V nekem trenutku sem nehala, ker je bilo vsega preveč. Čez nekaj časa sem prišla v stik z nekim gospodom, ki mi je rekel, da nimam pojma o plesu. Zame je bil to šok. Štiri leta me je učil starodavnega plesa ishmech [išmeč], katerega temelj je spoznanje in doživetje sebe, povezano z vibracijo. Postaneš popolnoma sproščen, gibljiv in popoln. Porodi se stanje sreče, ki te spremlja 24 ur na dan.

Story: Od leta 2010 ste edina trenerka plesa brez forme. Zakaj menite, da je tako?

Da sem se naučila plesa ishmech, sem se na velikih priznanih mednarodnih šolah profesionalno pripravljala 30 let. Gospod me je učil, kako priti v stanje, da slišim vibracije. Učil me je plesati v vodi, v blatu, na vetru, v ognju. Iz življenja, v katerem sem bila nezadovoljna in nesrečna, sem se prerodila, in zdaj sem vsako sekundo srečna, in to srečo čutim v vsaki celici. Zdaj vem, kaj pomeni biti plesalec in iz plesalca postati ples. Edina sem zato, ker je izbral samo mene in me v popolnosti naučil ishmecha. Do take ravni svobode ni učil nikogar drugega. Znanje ishmecha izvira iz starih tradicij, ki so se več kot tisoč let prenašale ustno od Babilona naprej. Ni hotel povedati, kje oziroma od koga se je

Story_66_67.indd 66 2/25/13 7:13 PM

sreče



PREK PLESA ODKRILA SREČO
Prek plesa brez forme je odkrila tisto pravo srečo, ki je z njo ostala od takrat.



VODI PLESNE DELAVNICE
Kristina bo 10. marca vodila peturno plesno vikend delavnico.

tega naučil.

Story: Kaj točno je ishmech oziroma ples brez forme?

Ishmech je stanje, v katerem se normalizira čutenje in fizično počutje mišic, kosti, živcev, organov, torej celotnega telesa v popolno normalo tega, kar smo. Telo se samodejno začne pozicionirati. Vretenca se postavijo tako, kot morajo biti, sklepi so naoljeni, mišice so ravno prav napete. Odpre se energetski vir, ki mu Japonci rečejo hara. V njem je neomejen vir naše moči. S plesom ishmech se lahko popravijo bolezni, čustva, zravna se hrbtenica, čutenje se izjemno poveča in človek postane stoodstotno popoln. Telo se skozi gibanje, glasbo in ples samodejno uravna/uglasi s popolnim stanjem, ki ga je imelo ob rojstvu. Ishmech vodi v stanje meditacije, ko se misli in um ustavijo, dihanje pa se uravna na optimum. Odpira tudi srce in ga čisti. Pelje nas tja, kamor si vsi želimo. V stanje ljubezni do sebe.

Story: Potrebujemo veliko predznanja, da se lahko lotimo plesa brez forme?

Ne potrebujemo nikakršnega predznanja. Trener ima vse potrebno znanje. Pelje vas korakoma in vas spremlja kot individuum oziroma kot osebnost. Delam sicer v skupinah, vedno pa dajem poudarek vsakemu posamezniku.

Story: Pri tej vrsti plesa pa ne gre le za fizično obliko plesa, gre tudi za mentalno doživetje, kajne?

Seveda. Mentalno doživetje je stabilnost med gibanjem, čutenjem in razmišljanjem. Ko se ustavi razmišljanje, človek pride v občutek obstoja popolnosti in svobode.

Story: Kakšna glasba pa spremlja ishmech oziroma ples brez forme?

Ples brez forme uporablja vse možne vrste glasbe na planetu. Od zvoka narave, ptic, živali do zvokov vseh naravnih elementov, klasiko, bluz, pop, rokenrol, heavy metal ... Telo mora začutiti vse te zvoke, pa naj bodo prijetni ali ne. Na koncu ostane zvok diha, ki ima specifično vibracijo in ki ga sliši le človek, ki je absolutno odprt na fizični, čustveni in mentalni ravni. To je specifičen zvok. Raziskujem tudi frekvence glasbe starih tradicij, ki zbudi drugačno čutenje in doživljanje v primerjavi z glasbo, ki jo ustvarjajo danes.

Story: Pri plesu se najprej lotite odprave fizičnih in psihičnih blokad. Lahko kaj več poveste, za kaj gre pri tem?

Ko se na čustveni ravni srečamo z blokado, se lahko pojavijo določene fizične bolečine. Bližnjic ni, prek teh bolečin je treba iti. Med plesom se denimo lahko pojavi huda slabost, ki pomeni blokado. Lahko da je to nekaj iz otroštva, kar je še vedno v fizičnem telesu. Radost ishmecha razbije to blokado. Pretočni postanemo, ko blokade fizičnega in psihičnega izvora izginejo. Šele takrat je začetek za rast. Ishmech ti dvigne raven energije. Po plesu si vesel, radosten in pripravljen na delo. Če plešeš pol ure, se počutiš, kot bi spal pet dni v kosu. Telo se popolnoma prerodi.

Story: Kakšne faze sledijo tej?

Ples ishmech je razdeljen na sedem nivojev. Vsak nivo povečuje globino doživljanja in razumevanja sebe. Ko po odpravi blokad steče nova energija, se v telesu začne nov zapis in takrat



lahko res čutimo frekvenco glasbe. Trenutno pripravljam predstavitev omenjenih nivojev, zato jih še ni mogoče zaslediti na moji spletni strani.

Story: Zakaj menite, da se ljudje odločijo za ples brez forme?

Udeleženci pravijo, da zato, ker čutijo svoje telo trdo, kot bi bilo v oklepu, iz katerega se ne morejo premakniti. Radi bi bili mehkejši, sproščeno komunicirali, dihali, sproščeno hodili, tekli, bili sproščeni in naravni v odnosih. Ishmech pomaga tudi pri ljubljenju. Ali pa so slišali od drugih, da jim je ples brez forme spremenil življenje.

Story: Se večinoma ukvarjate samo s plesom brez forme ali lahko pri vas obiščemo tudi kakšen drug tečaj?

Večinoma se ukvarjam s predajanjem starodavnih znanj, skritih v plesu brez forme. Poleg tega se ukvarjam še s telesno postavitvijo oziroma s terapijo skozi gibanje. Ljudem pomagam, da z ozaveščanjem svojega telesa poiščejo najbolj pravilne in sproščene položaje tako stoje, sede ali leže. Javni govorci se denimo učijo stati brez napetosti, s pretočno energijo in sproščeno komunikacijo, učijo se najti pravo in prijetno frekvenco svojega glasu. Poslovneže treniram sproščenega sedenja, da tudi po desetih urah njihovo telo ni utrujeno, športnike pravilnega gibanja. Veliko bi še lahko naštela. Ples brez forme predajam tudi otrokom s programom Lilali kreativnice, kjer ohranjamo naravno inteligenco telesa.

◆ Napisala **Meta Kač**
◆ Fotografije **Uroš Zajec**

Story_66_67.indd 67 2/25/13 7:13 PM