

Silvija Tomčik

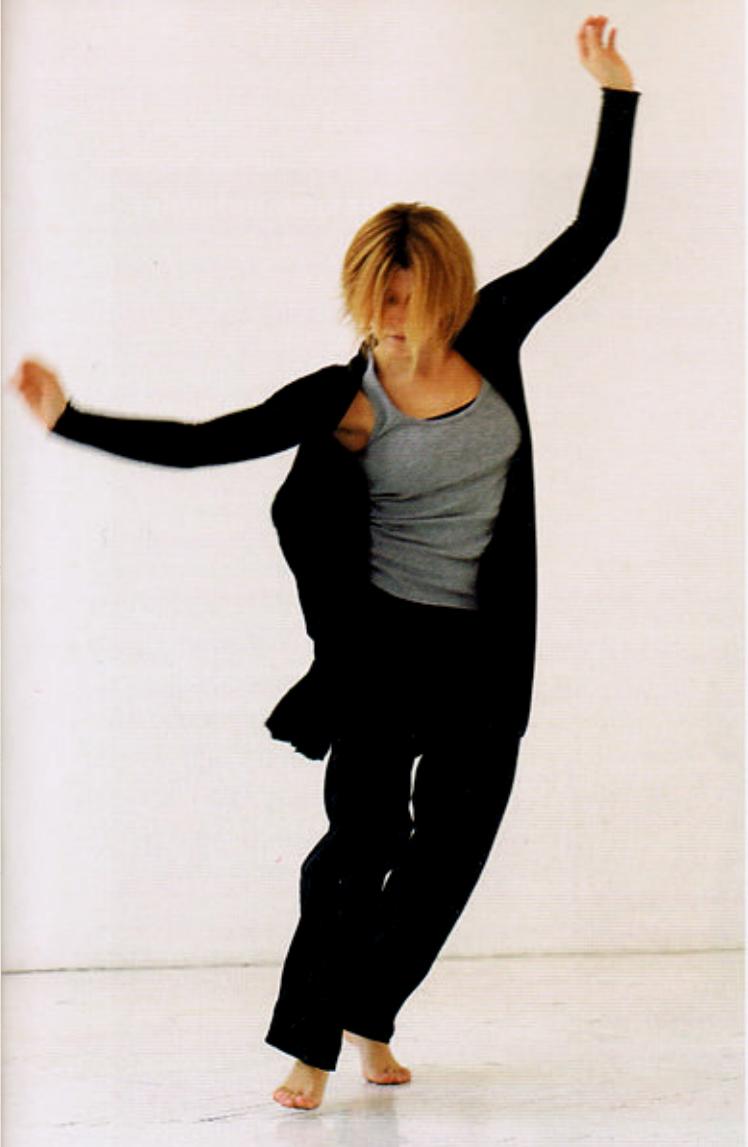
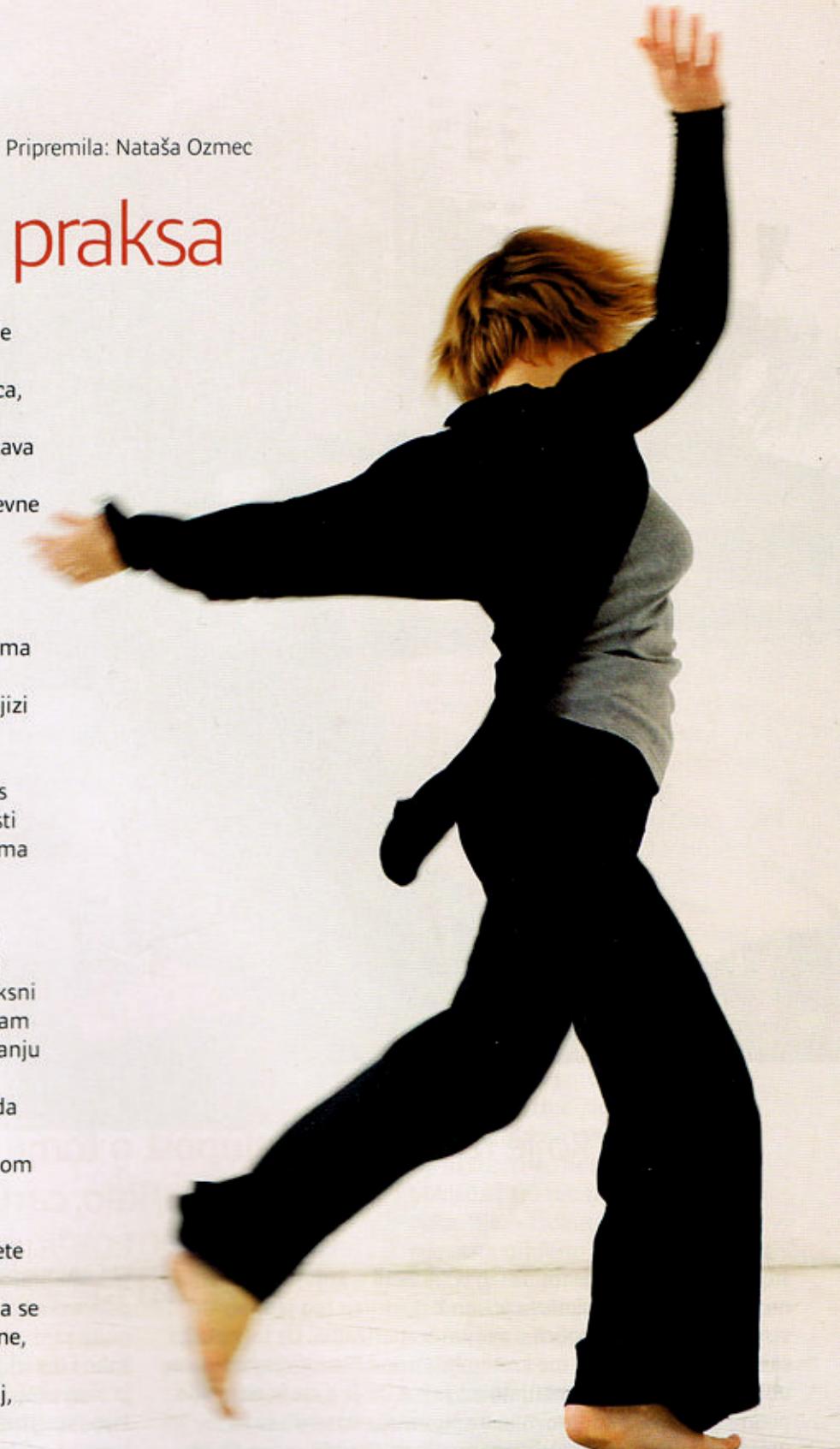
# Pokret kao duhovna praksa

Pripremila: Nataša Ozmc

Silvija Tomčik učiteljica je plesa 5Ritmova®, metode plesa 5 ritmova koju je osmisnila **Gabrielle Roth**, svjetski priznata autorica, učiteljica plesa, glazbenica, karizmatična umjetnica koja ne samo da je vidjela dalje nego većina nego se usudila dalje i otići. Održava radionice i seminare nabijene silnom energijom i sinergijom moderne glazbe, kazališta i poezije i drevne šamanske mudrosti pa su je i prozvali 'urbanim šamanom', a ples 5 ritmova vidjela je kao način da moderan čovjek zadovolji potrebu za duhovnom praksom. Tečni ritam, stakato, kaos, lirska ritam, duboka tišina: plešući i prepuštajući se tim ritmovima obnavljamo se, osnažujemo i uravnotežujemo. Evo kako je to opisala u svojoj inspirativnoj, silovitoj knjizi *Isplesi svoje molitve* (Planetopija, Zagreb) od koje će vam zaplesati srce, čak prije nego što počnete plesati: "Pet ritmova daje geografsku kartu koja vas vodi kamo god želite ići – na sva područja svjesnosti – unutarnje i vanjsko, prema naprijed i natrag, prema fizičkom, emocionalnom i intelektualnom. Oni su oznake na putu prema stvarnome 'ja', ranjivom, divljem, strastvenom, instinktivnom 'ja'... U tečnom ritmu otkrivate sebe. U stakatu se definirate. Ritam kaosa vam pomaže da se rastopite, tako da niste fiksni i strogi u otkrivanju i definiranju sebe. Lirska ritam potiče da se posvetite dubljem kopanju pri izražavanju svoje energije. A duboka tišina omogućuje vam da nestanete u velikoj energiji koja nas sve drži, tako da se cijeli proces može započeti ponovo."

Pleše se obično jednom tjedno, u ciklusima s istom grupom plesača, kako to voli organizirati Silvija, ili u ustaljenim otvorenim terminima. Termin obično traje dva sata – to je dovoljno da se opustite, uvedete u raspoloženje, zaplesete, rasplešete i nakon toga smirite, sabereće dojmove ili, kako to Silvija kaže, da se zaokruži proces. Postoje i jednodnevne ili dvodnevne, duže i kraće radionice, obično za određenu grupu, gostovanje stranih učitelja. Voditelj, odnosno učitelj, bira glazbu i vodi polaznike kroz ples vrlo suptilno prepuštajući im podij da se izraze kroz slobodan pokret, vođen unutarnjim zbivanjima, osjećajima, raspoloženjem...

Ako rad u grupi iz bilo kojeg razloga nije moguć, moguće je dogovoriti individualne termine, kao i plesati sam pomoću edukativnih videofilmove i bogat izbor CD-a, s glazbom za praksu 5 ritmova. (Više informacija može se naći na stranicama udruge Ples ritmova [www.plesritmova.net](http://www.plesritmova.net))



**S**ilvija je učiteljica već deset godina i tek sada, kaže, ima dovoljno samopouzdanja da predahne, da se osvrne na svoj rad, da bira s kim i što želi raditi. A radi puno, barem dva dana tjedno održava sate, vikendom je obično na gostovanju, u Francuskoj, Austriji, Sloveniji, Dubaju... No najdraže joj je, kaže, raditi u Zagrebu, ili negdje drugdje u Hrvatskoj, kod kuće, kad ne treba mnogo putovati. Kad (pre) poznaje mentalitet i senzibilitet, jezik plesača, lakše im je 'kliknuti', osjetiti se. Ples je došao kao inspiracija nakon što je pročitala prvu knjigu Gabrielle Roth *Putovanje do ekstaze*. Nakon toga više nije bilo povratka, plesala je i za cijele trudnoće, a kad je rodila, donijela bi bebu sa sobom na sat (u žargonu 'class'), podjedila je, otplesala i otišla s njom kući. Tari je danas osam godina, a Silvija i dalje pleše...

**U ples 5 ritmova lako se zaljubiti – kako je tekla vaša ljubavna priča?**  
Stvarno mogu reći da sam postala učiteljica tako da sam išla svojim životnim putem. Jedno je vodilo u

drugo, a ja nisam znala kamo idem i što će ondje pronaći. Kad je na godišnjici mature jedna priateljica iz razreda čula čime se bavim, rekla je da je znala da će ja raditi nešto što tada još nije postojalo! Bila sam na pravom mjestu u pravo vrijeme uz prave ljude. Pravo mjesto i vrijeme bila je Antiratna kampanja Hrvatske, u kojoj sam bila jedna od suosnivačica Volonterskog centra Zagreb, a prava osoba bila je mirovna aktivistica iz Engleske Sophie Reynolds, koja me, nakon jednog plesa u mojoj dnevnoj sobi, spojila s mojom prvom učiteljicom 5 ritmova, Dilys Morgan Scott, koju sam i dovela u Zagreb, a ona je dovela 5 ritmova. Nakon toga se uz mnoge strane učitelje ples širio, puštao

svoje korijenje, ljudi su se izmjenjivali, dolazili i odlazili, i evo nas, još uvjek smo tu. Ja sam krenula na trening za učitelje prilično mlada, i tada sam bila jedina iz Hrvatske. Imala sam veliku podršku svojih roditelja, koji tada zapravo nisu mogli ni zamisliti da će mi to postati posao od kojeg živim.

**Rijetko tko danas vani pleše bez utjecaja alkohola, koji nas samo trenutačno oslobođi naših inhibicija, umjesto da to sami naučimo, trajno**

#### Ples 5 ritmova u Hrvatskoj?

Trenutačno je situacija s učiteljima idealna, nema nas ni premalo ni previše. I sve smo žene, nas četiri! Jedino što je šteta da smo sve baš u Zagrebu, jer je onda veći izazov pokriti što više gradova u Hrvatskoj i susjednim zemljama, no mi volimo izazove i ide nam prilično dobro. Vodimo radionice u Zagrebu skoro svaki dan u tjednu, u različitim terminima dana, u različitim formama, svaka u svojem jedinstvenom stilu. Također putujemo na sve strane, u Rijeku, Osijek, Split, Dubrovnik... Moja osobna priča prilično je povezana s plesom, pa su

tako i moj prvi muž, i moj sadašnji muž, Thierry Francois, učitelji 5 ritmova i također vode radionice u Hrvatskoj.

**Zašto plesati na ovakav način, zašto to nije isto kao jednostavno uključiti radio i malo čagati ili otići u diskoteku?**

Moje iskustvo plesanja u disku jest da sam ondje zapravo trebala pronaći način kako da se isključim od svih koji su oko mene i plešem kao da me nitko ne gleda. Uglavnom smo na takvim mjestima previše samosvjesni, želimo izbjegći tuđu kritiku, samokritični smo... Rijetko tko danas vani pleše bez utjecaja alkohola, koji nas samo trenutačno oslobođi naših inhibicija, umjesto da to sami naučimo, trajno. A naravno, na svakome je da za sebe pronađe što mu više odgovara ili treba u životu, i jedino ako probamo i jedno i drugo možemo vidjeti gdje što dobivamo.

#### Koja je onda uloga voditelja u plesu 5 ritmova?

Uloga je voditeljice, učiteljice 5 ritmova držati prostor sigurnim kako bi se cijela grupa, ali i svatko zasebno, mogao osjetiti dovoljno podržanim da eksperimentira, da se opusti, da ode "ispod glave". Moj je posao da svaki put pronađem neki drugi, zanimljiv, inspirativan put, da pozovem prisutne da se usude slušati svoje tijelo, svoje pokrete - umjesto misli koje su poznate i koje se ponavljaju: *kako to izgledaš, što će drugi misliti, nemoš ti smisla za ovo...* Da prepoznam kada

netko zaluta u prošlost ili budućnost i nije ga vratim u sadašnji trenutak. Da učinim taj cijeli proces laganim i zabavnim, jer često pristupamo sebi sa stavom "rada na sebi" pa previše tu stvarno radimo. Volem kako Gabrielle kaže: "Ja ti mogu pokazati put, ali ti moraš krenuti na putovanje. Ja te mogu inspirirati time što sam i sama prošla taj put, što sam bila ondje i preživjela."

#### Možemo li ipak i sami plesati kod kuće?

Nakon nekoliko radionica ljudi se vraćaju s pričama kako im je sve lakše zaplesati samima kod kuće, na nekoj



*Kroz ples sam pronašla potpuni dodir s duhom, a to je iskustvo koje ja zovem ekstazom. Ritam je jezik duše, no to je zaboravljen jezik jer uglavnom živimo izolirani od svoje duše. Mi živimo u glavi. Odrasla sam unutar ograničenja katoličke religije u kojima su tijelo i duh odvojeni. Povratiti tu primarnu povezanost, taj osjećaj jedinstva, ustvari je svrha moga rada.*

Gabrielle Roth

### Iskustvo polaznica

Plešući 5 ritmova otkrivam gdje su mi kočnice, ograničenja koja me sputavaju u životu te ih počinjem osvjećivati i počinjem se mijenjati, drugačije gledati na stvari, događaje, ljude.

Kada plešem, preplavljuju me razni osjećaji, od osjećaja potpune slobode - ne vezanosti ni za što, do potpune otvorenosti i prihvatanja sebe i drugih, spontanosti, ljubavi, radosti, tuge, suosjećanja...

Sada već gotovo godinu dana neprekidno plešem. Na ples dolazim svakako raspoložena (nemirna, radosna, ljutita, lijena...), ali poslije se uvijek osjećam ispunjeno, smiren, radosno (sa stalnim smješkom na licu) i veselim se svakom sljedećem plesu, koji je uvijek drugačiji.

Renata

Prije nepunih godinu dana krenula sam kod Silvije u prekrasnu pustolovinu upoznavanja svoga tijela kroz 5 ritmova. Dopoštajući mu da samo bira pokrete ovisno o ritmu, ovisno o valu, toliko toga sam naučila u kratkom vremenu.

proslavi, slušajući glazbu na slušalicama u tramvaju – njihov stav o vlastitom tijelu i plesu se mijenja. I najljepše mi je kako onda uviđamo da nismo sami u tom tramvaju, da još netko lupa nogom u ritmu glazbe, ili da još netko na proslavi uživa u svojim pokretima umjesto da ih izvodi za nekoga drugoga. Većini nas, što duže plešemo na radionicama, lakše je u ritmovima plesati kad smo sami kod kuće. Tada nam tijelo već ima dobru bazu sjećanja s radionicama, a naše srce ima sjećanje na podršku koju smo dobili u grupi, osjećaj da nismo sami u tome.

**Podnaslov knjige Gabrielle Roth *Ispleši svoje molitve je li ples 5 ritmova zapravo (i) duhovno iskustvo i može li biti sredstvo razvijanja duhovnosti?***

Prije susreta s 5 ritmova nisam znala ni što to znači duh ili duhovno iskustvo, nisam odgajana u nekoj religiji. Bila sam Titova pionirka. A u onim kratkim a tako posebnim, čarobnim i vrijednim trenucima dubokog prepustanja plesu bila sam u kontaktu sa svojim duhovnim vodičima, razgovarala sa svojim bogovima i božicama, molila se za sebe i druge, te se osjećala blagoslovljeno. To su ona ekstatična stanja kada se osjećam potpuno slobodnom. Priča Gabrielle Roth drugačija je, ona je katoličkom vjerom doživjela taj raskol između tijela i duha, i kroz ovu praksu posvetila se zacjeljivanju te rane, poučavanju tome da što smo prisutniji u svojem tijelu, to smo i duhovniji. Štovanjem svojeg tijela, štujemo duh koji kroz njega pleše i diše. **Koliko ples može služiti i kao redovna tjelevježba,**

Između mene i moga tijela rodila se ljubav, zahvalnost, radost uživanja u pokretu, u trenutku, što je divna nadopuna Theta iscjeljivanju kojim se bavim. Ponekad se iz tog sklada pokreta i glazbe izrodi osmijeh, katkada tijelo izbaci ljutnju i bijes, a katkad osvijestim tugu, bol... Na kraju plesa uvijek odlazim sa smješkom, osjećena novim iskustvom.

Suzana,  
Theta praktičar i instruktor

Ples 5 ritmova otvorio me i pokazao mi kako osloboditi nevjerojatnu energiju. Sve radionice koje sam do sada prošla u okviru ciklusa ples 5 ritmova u zadnje četiri godine samo su potvrda da su iskreni odnosi uvijek puni sreće, energije i zadovoljstva. To je stoga što su oni dio sadašnjeg trenutka i nisu uvjetovani prošlim navikama. Oslobadajući svoje tijelo kroz pokret, spontanost i prirodnost zapravo otkrivamo svoje ja a to je prvi, golemi korak prema onome duhovnom u nama, što znači da čovjek prestaje biti vođen impulsima. Mislim da je najvrjedniji doprinos koji

sam kroz ovo iskustvo plesa dobila oslobođanje od straha.

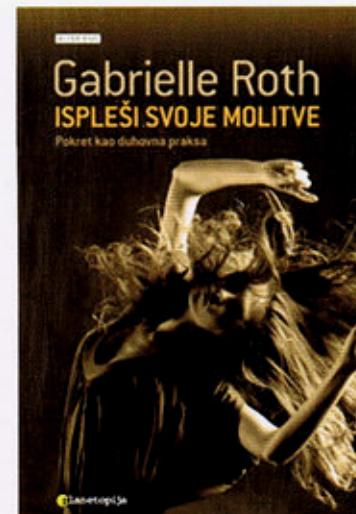
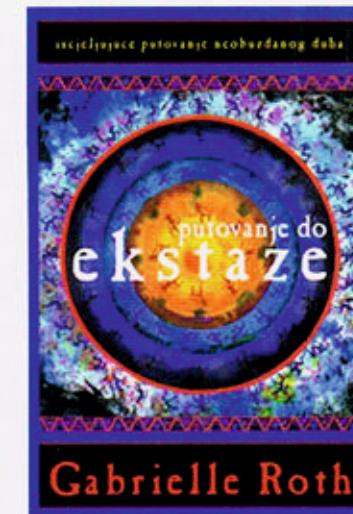
Romana Lekić

Plesati 5 ritmova za mene je postala neophodna potreba, nešto poput osobne higijene, i velika radost.

Radost zaranjanja u vlastito tijelo kao put do sebe. Pokret izvana izazvan muzikom, pretiče se u pokret iznutra, izazvan mojim vlastitim impulsom.

A impuls ruke ili stopala ili grudnog koša bivaju različiti i vode me i govore mi o meni, o mojem dnevnom statusu, o mojim bolima, o mojim osjećajima, sjećanjima, praznini ili punini, lakoći ili težini... Taj tjelesni put je potpuno iskren i ma koliko ga mentalno kadkada želim preinačiti ili poistovjetiti sa svojom idejom o sebi, to ne ide... tijelo ne laže. Učim osluškivati i prihvatići više druge i sebe. Naučila sam se izraziti i pokazati svoje osjećaje, postaviti granice. A najljepše je od svega što učim i učim i dalje, a to svaki put saznam kad uđem u dvoranu za ples i kad moja stopala krenu....

Anamarija Jelovečki



### održavanje kondicije, osnaživanje tijela?

Kada redovno plešemo 5 ritmova, više smo u dodiru sa svojim tijelom, ali i naše tijelo i um postaju fluidniji. Ono što jačamo, jest povezanost dijelova našeg bića, njihovo uravnuteženje i samim time iscjeljivanje. Predugo su nam odvajali duh od tijela, predugo stavljamo um na prvo mjesto i vjerujemo u svoje misli umjesto u intuiciju. Plesom 5 ritmova učimo osluškivati uspone i padove svoje energije. Što predanije plešemo, to dublje dišemo, pa se i više znojimo, što omogućava našem organizmu redovno "čišćenje" i energiziranje.



Jedino što je stalno jest promjena. I to je ono što prakticiramo u ovom plesu, promjenu iz tečnoga u stakato ritam, iz stakata u ritam kaosa, iz kaosa u lirski ritam, iz lirskoga u ritam duboke tišine...

**Imate mnogo više polaznica nego polaznika. Je li tako i drugdje u svijetu i je li to zato što su žene prijemčivije za ples i povezanije s unutarnjim svijetom ili je riječ jedino o (patrijarhalnom) sramu muškaraca?**

Poučavam i plešem i izvan Hrvatske, u gradovima kao što su npr. Paris, New York, Beč, London – grupe su prilično uravnotežene što se tiče broja žena i muškaraca. Svi znamo da su predrasude još snažne u našem društvu. Znam da je muškarcima veliki izazov doći na naše radionice, u kojima su u manjini. Vrlo često, baš zbog toga disbalansa, odustaju, jer im je previše ženske energije i nedostaje im podrška muškaraca. Zbog toga smo jedno vrijeme imali u svojem programu radionice samo za muškarce, no tada se, nažalost, javljaju opet neke druge predrasude...

**Kakvi su dojmovi, kako se ljudi osjećaju nakon plesa?**

Kada me ljudi pitaju kako će se osjećati nakon plesa, iskreno kažem da ne znam. Ne znam ni kako će se ja osjećati. Ne mogu vam jamčiti da će svaki put biti ovako ili onako. To i jest srž 5 ritmova, da se sve kreće, kako u nama, tako i oko nas. Da je sam život pokret. Jedino što je stalno, jest promjena. I to

je ono što prakticiramo u ovom plesu, promjenu iz tečnoga u stakato ritam, iz stakata u ritam kaosa, iz kaosa u lirski ritam, iz lirskoga u ritam duboke tišine. Plešemo promjenu iz jednog odnosa u drugi, iz odnosa sa samim sobom do odnosa s nekim drugim te cijelom grupom. Plešemo promjenu iz jednog životnog doba ili situacije u drugu. Plešemo promjenu iz jednog raspoloženja ili emocije u drugu, bez vezivanja prolazimo sve lakše i ugodnije kroz te promjene.

Znam sigurno da će nakon plesa biti više u dodiru sa samom sobom, sa svojom istinom u tom trenutku, da će se osjećati povezanim. Da će sjati baš onaj svoj sjaj!

A onda idemo plesati. Bum, bam, budi se ritam u tijelu. Prvo noge. Svladavaju tlo, svladavaju strah, nelagodu, dižu se i spuštaju i počinje prepričanje. Nema kočnica, nema misli. Meditacija u pokretu. Moje tijelo je samo moje i sva sam u njemu. Na kraju se osjećam kao da se u meni sve uzbibalo, zatreslo pa popadalo, opet vinulo u zrak, uskovitlalo se i napisljeku vratio na svoje mjesto, obnovljeno, uravnoteženo, spokojno. Aleluja. ■