



Vzájomnosť

Článok pro SOMA FESTIVAL PRAHA 2020
Autorka: Žubra K. Žubretovská

Rodíme sa do vzťahového sveta. Už v prenatálnom období sme vo vzťahu s matkiným telom, od ktorého prijímame výživu pre náš vývoj a rast, rovnako tak s matkou samotnou cez jej pocity, emócie, psychiku, cez jej vzťahy s naším otcom, s okolím. Pri pôrode nás chytajú ruky lekára, či duly, otca, či ruky samotnej matky a my sa vzťahujeme k nim odovzdávaním našej váhy, naša prvá mimomaternicová skúsenosť, ktorá v nás zanecháva otláčok do jadra našich buniek a do hĺbky našej psyché. Už v prenatálnom období sa vzťahujeme s planétou Zem, ktorá nás v matkinom brušku, síce len jemne, ale už priťahuje svojou gravitáciou a po pôrode nadviažeme so Zemou doživotný vzťah, kde cez rôzne povrchy nás svojou gravitáciou ťahá k sebe.

V tomto smere už nikdy nie sme sami. Sme navždy priťahovaní. Vzniká tu vzájomný vzťah odovzdávania a prijímania. Ešte ako malý tvor neschopný vlastného presunu, sa vnárame a odovzdávame do náruče matky, do podložky, či do podlahy, aby sme v nej za pár týždňov našli oporu a podporu pre naše prvé odtlačenie sa, pre naše neskoršie vzpriamenie sa. Vzájomnosť dávania a prijímania sa stáva rovnicou, vzorcom aj v našich vzťahoch s okolím a ak je táto rovnica vyrovnaná, žijeme rozvážne vzťahy, žijeme vzájomne. Rovnako ako v tanci. Rovnovážne prijímam a odovzdávam svoju masu, fokus, či úsilie a tak môžem mať z tanca pôžitok, osoh a radosť vo vzťahu s podlahou, partnerom, či hudbou, môžeme sa vzájomne zažívať.

A čo to vlastne tá vzájomnosť znamená? Páči sa mi hrať sa so slovíčkami. V českej forme slova vzájemnosť nachádzame hneď niekoľko ďalších slovíčok a poďme sa pozrieť, kam nás dovedú. Najprv tu máme slovíčko vzÁ-JEMNOST. Jemnosť vo vzťahu, vnímam ako ochotu načúvať tomu druhému, načúvať okoliu. Potom tu máme slovíčko vZÁJEMnost. Zájem-záujem je pre mňa semienko k spoločnej tvorbe, k spoločnému rastu, k vzájomnému rozvitiu našich darov a talentov.

Začnime s naším počiatočným vzťahom, so vzťahom, ktorý, ako bolo spomenuté v úvode, nikdy nekončí. So vzťahom so zemou, povrchom, v tanečnej sfére s podlahou. Je dôležité zaujímať sa o podlahu. Poznať ju. Dovoľiť svojmu telu ohmatať si jej textúru a vláknitosť, zacítiť jej teplotu, čiahnuť si do jej hĺbok, zvedomiť si jej mäkkosť a rovnako tak nájsť v podlahe oporu, tú silu, ktorá nás vystreľuje do priestoru. Môžem s podlahou splynúť a môžem sa do nej oprieť, môžem sa od nej odraziť, môžem jej odovzdať a môžem si vziať. Je dôležité zaujímať sa o podlahu, pretože ona je tá, na ktorú padám, ona je tam, aby ma zachytila, aby mi nastavila koniec môjho pádu, aby ma uzemnila. A ja sa môžem rozhodnúť, či chcem aby bola v tomto dopade jemnosť. Či dovoľím telu rozpustiť sa do podlahy ako maslo, oprieť sa do nej ako pena o kameň, alebo v neprijatí tresnúť o ňu v plnej sile svojej masy. Je rovnako tak na mne, či zostanem na podlahe navždy nečinne pasívne odovzdane ležať, alebo využijem jej podporu



a za zaktivovania mojich telesných zručností a možností sa opäť vzpriamim, vyskočím, či vystrelím do novej tvorivosti.

V tanci so spolutanečníkom, potom zjemniť sa znamená, sprítomniť sa natoľko, že ako tanečník počujem svojim telom rozprávať telo môjho tanečného partnera. Cez kontakt, senzormi mojej kože, tlakom na tekutinu a nervové zakončenia v mojich svaloch a fasciách vnímam pohyb dejúci sa v anatómií partnerovho tela pýtajúceho si viac mojej váhy a dôvery, ponúkajúc podporu, alebo naopak sondujúceho po opore v mojom skeletone. Len v jemnosti môjho vnímania sa môžem ladiť na dravosť a živelnosť, a na krehkosť a mäkkosť našej komunikácie, na jej prudkosť v zrýchlení, na pokojnosť v spomalení, na branie a dávanie. A len cez spoločný záujem oboch v tomto tanci, môže nastať rozvážne napĺňanie rovnice dávania a prijímania, ktorý vrcholí až do citelnej bezčasovosti nášho spoločného prepojenia, kde ako keby vzniká medzi nami tretí element a to je tvorba, bytie, vedomie v absolútnosti prítomného okamžiku. $1+1=3$

Ako sprievodkyňa pohybovým zážitkom sa zjemňujem a ladím na klienta, či na účastníka dielne. Počúvam, a tak prijímam informáciu jeho pohybu, potrebu jeho tela, jeho autentické vyjadrenia, otázky a odpovede. Odovzdam mu svoju pozornosť, energiu, vedomosti a skúsenosti, čas a trpezlivosť, ktorá sa dostavuje práve ako výsledok zjemnenia sa a skutočného zavnímania klienta. Ak potom pri čistom a jasnom záujme a zámere pohybového sprievodcu dôjde z klientovej strany k úprimnému prejavu, nazývam to 'úprimný pohyb', vzniká vzájomne prepojený vzťah, a môže nastať tvorba alebo liečenie, rozvitie spomínaných darov a talentov na oboch stranách vyvážené, bez rozdielu, kto pohybový zážitok prvotne sprostredkoval.

Náš záujem a jemnosť v dávaní a prijímaní formujú našu vzájomnosť. Vzťah ak je úprimne vzájomný, je rozvážny a obom prináša úžitok a osoh. Rovnica dávania a prijímania je vyvážená. Rozvážne a vyvážené vzťahy ako v tanci, tak v osobnom živote, prinášajú radosť, potešenie, tvorivosť, rozvoj darov a talentov, vnútorný súhlasný pocit bez strachu a pre mňa tým naplňovanie zámeru života tu na Zemi. Šťastné a vyvážené vzťahy priatelia ☺