

SUSANNAH A YA'ACOV
DARLING KHANOVI

Léčení pohybem

Movement Medicine

Jak
probouzet, tančit
a žít své sny



MAITREA

LÉČENÍ POHYBEM

Isannah a Ya'Acov Darling Khanovi

LÉČENÍ POHYBEM

Jak probouzet, tančit a žít své sny



MAITREA

2012

Darling Khan, Susannah

Léčení pohybem: jak probouzet, tančit a žít své sny / Susannah a Ya'Acov Darling Khan; [z anglického originálu ... přeložil Petr Lisý]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha: Maitrea, 2012. -- 299 s.

Název originálu: Movement medicine

ISBN 978-80-87249-37-6

615.825 * 615.8:793.3 * 133.2 * 165.24 * 159.976

- pohybová terapie
- taneční terapie
- duchovní cesta
- meditační techniky
- extáze (psychologie)
- příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Susannah a Ya'Acov Darling Khanovi

Léčení pohybem

Movement Medicine

Copyright © Susannah a Ya'Acov Darling Khan, 2009

Translation © Petr Lisý, 2012

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2012

ISBN 978-80-87249-37-6

*Věnováno duchu tance
velikosti života na Zemi
a štěstí, míru a osvobození
všech bytostí.*

OBSAH

<i>Poděkování</i>	XI
<i>Úvod</i>	XV
Část I: Tanec stvoření	
Kapitola 1: Tanec ve středu vlastního kruhu	3
Kapitola 2: Čtyři elementy	21
Kapitola 3: Země	29
Kapitola 4: Oheň	39
Kapitola 5: Voda	53
Kapitola 6: Vzduch	63
Kapitola 7: Cesta čtyř elementů	75
Kapitola 8: Co je devět bran vedoucích k uskutečnění našich snů?.....	79
Část II: Cesta posílení	
Kapitola 9: Uvedení na cestu posílení	87
Kapitola 10: První brána – tělo	91
Kapitola 11: Druhá brána – srdce	105
Kapitola 12: Třetí brána – mysl	125
Část III: Cesta zodpovědnosti	
Kapitola 13: Uvedení na cestu zodpovědnosti	147
Kapitola 14: Čtvrtá brána – minulost	151
Kapitola 15: Pátá brána – přítomnost	175
Kapitola 16: Šestá brána – budoucnost	195

Část IV: Žít svůj sen

Kapitola 17: Uvedení do žití vlastního snu	221
Kapitola 18: Sedmá brána – naplnění	225
Kapitola 19: Osmá brána – vzájemné propojení	245
Kapitola 20: Devátá brána – realizace	263

Část V: Závěr

Kapitola 21: Už žádné výmluvy – přišel čas žít svůj sen!.....	281
<i>Bibliografie</i>	285
<i>Zdroje</i>	289
<i>Seznam cvičení</i>	291

PODĚKOVÁNÍ

Rádi bychom vyjádřili nejhlubší vděk mnoha lidem, kteří nás dlouhá léta podporovali na naší cestě.

První, kdo nás podpořil v naší práci, byla Bee Quic a brzy po ní následovala Susanne Perks. Bez těchto dvou babiček bychom bývali nikdy nezačali. Roland Wilkinson a Susanne Fehr se pro nás díky své neutuchající podpoře a mnohaleté práci stali ústředními postavami při společném budování naší školy. Bez vás by naše sny zůstaly jen v říši představ. Totéž bychom chtěli říci našemu týmu oddaných a roztomile bláznivých organizátorů. Rosie a Fraserovi bychom rádi poděkovali za mnohaleté přátelství a za ty nejlepší designové a cestovní služby na této planetě. Zpočátku bychom to byli bývali prostě nezvládli bez Malcolma Barradella a Dereka Finche. Stejně tak bychom to prostě nezvládli bez Vicki Latchem a její něžné péče a mnohaleté podpory. Tancující těla potřebují dobrou stravu a my jsme měli to štěstí, že pro naše skupiny už patnáct let vaří Carrie Allcott.

Bůh ví, kde bychom skončili bez svých učitelů. Zde jsou jejich jména v pořadí, v jakém vstoupili do našich životů: Ursula Fawcett, Peggy Sherno, John Leary-Joyce, Joseph Zinker, Manas Marmara, Batty Thunder Bear, Donna Talking Leaves, Rose Thunder Eagle, Heather Campbell, Sue Jamieson, Arwyn Dreamwalker, Gabrielle Roth, na bázi jejíž práce jsme během osmnáctiletého studia rozvinuli svůj vlastní přístup, Biko Matthe Penta, Helen Poyner, Suprpto Suryodamo, Victor Sanchez, Chloe Goodchild, Sandra Smith, Julian Marshall, Carioca, Adrian Freedman, Hamilton Souther a Alberto Torres Davila, Kajuyali Tsamani, Vivian Broughton, Albrecht Mahr a duch lesa. Od srdce jim všem děkujeme.

Byli jsme obdařeni tou nejlepší partou kamarádů, v jakou jen pár tanečních maniaků může doufat. Speciální dík za podporu při procesu psaní

této knihy patří těmto lidem: David Rose a Julie Deal, Jake a Eva Chapman, Julie Devine, Sue Kuhn, Susie a Iwan Kushka, Benjamin Schiess, Jo Hardy, Matthew Barley a Vika Mullova, Joseph Serra a Elisabeth Josephs-Serra, Volker Kaczinski, Mati Engwerda a Saryo van Lakerfeld, Sarah Patterson, Chris Luttichau a Wenzlsovi.

Velké poděkování náleží našim kolegům a přátelům z řad učitelů, kteří nám byli dlouhodobě v tanci tak skvělými společníky: Alain Allard a Sarah Pitchford, Andrew Holmes, Bernadette Ryder, Caroline Carey, Cathy Ryan, Chloe a Christian de Sousa, Dawn Morgan, Dilys Morgan-Scott, Hege Gabrielsen, Mark Boylan a Sarah Blagg, Sue Rickards. Speciální poděkování si za sdílení a profesní partnerství zasluhují Kathy Altman, Lori Salzburg a Andrea Juhan.

Za podporu při vytváření Movement Medicine a této knihy si náš vděk vysloužili: Michelle Pilley za svou důvěru v tento projekt a vášň, kterou věnuje našemu světu, skvělý tým nakladatelství Hay House, naše šikovná a vtipná editorka Lizzie Hutchins, Chris Odle za pozorování hvězd a podporu, Sue Law za hluboké porozumění a zpětnou vazbu a Nick Daws za skvělé CD o tom, jak psát knihy.

Velmi bychom chtěli poděkovat všem svým minulým, současným i budoucím studentům. Od vás jsme se učili, díky vám jsme rostli, s vámi se tato práce rozvinula a tento proces bude pokračovat i v budoucnu.

Láska a dík patří našim předkům za to, že nám bezpečně předali pochodeň, a našim drahým rodinám a zejména rodičům – Elizabeth, Angele, Brianovi a Richardovi – za lásku, kterou nám celou tu dobu dávají. Klaníme se jeden druhému a veškeré lásce, potu a létům, z nichž vyrostla tato kniha. A konečně našemu synovi, který je prostě velice sám sebou, což je docela úspěch vzhledem k tomu, že musel vyrůstat mezi námi! Díky.

Ya'Acov a Susannah Darling Khan, duben 2009



ÚVOD

Hluboce prožívaný osobní život vždy dospívá k pravdám, které jej přesahují.

Anais Nin

Léčení pohybem je systém pohybové meditace, jehož smyslem je probudit vás a spojit s vaším plným potenciálem. Povzbudí semena, která v podobě možností leží ukryta v půdě vaší duše, aby vzklíčila a vyrostla v mocné obětiny. Chcete objevit radost, která povstává, když se do svých vztahů, práce a světa zapojíte celou svou bytostí? Chcete objevit moudrost, svobodu a inspiraci tanečnicka v sobě bez ohledu na to, zda jste profesionální tanečnick nebo si myslíte, že máte obě nohy levé? Vítejte v léčení pohybem.

V tomto období velkých změn máme všichni sílu a odpovědnost probudit se a reagovat na individuální, společenské a globální výzvy, jež před námi leží. Litanie hrůzy, které čelíme pokaždé, když zapneme zprávy, je děsivým zrcadlem toho, co jsme my lidé zač. Máme nesmírnou schopnost ubližovat: sobě, druhým lidem i dalším bytostem na Zemi. Máme také

nesmírnou kapacitu milovat, odpouštět, tvořit, být milosrdní, transformovat a léčit. Tyto vlastnosti jsou skutečně neustále projevovány všude po světě, ale málokdy se o nich dozvíme ze zpráv. Přesto mohou mít obrovský efekt. Kvalitu našeho života a prostředí podmiňují miliony individuálních rozhodnutí. Představte si tu transformační sílu, která by se projevila, kdyby byl každý z nás schopen objevit smysl svého života a uvolnit svou vášň a kreativitu, a která by uvedla do světa jedinečné dary a vize založené na našich zkušenostech a nadáních. Kdo může říci, že se to nemůže stát? Vše, co k tomu každý z nás potřebuje, je pocítit své zmocnění k tomu – to znamená přijmout zodpovědnost za sílu, kterou v sobě všichni máme, a ovlivnit s ní náš svět. Musíme si položit otázku: „Kdo jsem a čím zde mohu přispět?“ A potřebujeme rozšířit své vědomí za hranice vlastního ega, vlastní jednostranné perspektivy a omezenosti. Teď je ten čas. Společně jsme na této planetě vytvořili situaci, v níž se probuzení stává nutností. Už se nejedná o alternativu. Jedná se o situaci, v níž nemáme žádnou jinou alternativu.

Dobrá zpráva je, že cesta probuzení je jako jízda na té nejlepší horské dráze. Je to dojemné, vzrušující a nepředvídatelné dobrodružství. Můžete se vydat mnoha cestami. Naše cesta povede devíti branami léčení pohybem.

Zjistili jsme, že postoj uznání a vděčnosti otevírá brány dobrodružství, možností a obyčejné extáze obsažené ve vstávání s úsměvem na rtech a s připraveností tvořit na bílém plátně nový den. Podíl na pokračující evoluci života na Zemi je tichou cestou k naplnění a uspokojení. Chtěli byste zemřít se spokojeným úsměvem na tváři a s vědomím, že jste vykonali to, kvůli čemu jste sem přišli? My také! Jak praví staré zenové nauky, přejeme si spálit všechno dřevo, jež jsme dostali, aby na konci života tyto plameny hořely tak jasně, jak jen mohou, a my za sebou nezanechali žádnou lítost, jen popel a prosté uspokojení z naplno prožitého života.

Archetypická cesta

Cestu, na kterou vás zveme, můžeme označit za celoživotní. Není to žádná rychlá zkratka. Můžeme vám zaručit, že na ní potkáte radost, inspiraci i slzy. Na cestě léčení pohybem potřebujeme každý zažít posvátný jin a posvátný jang v sobě a dynamickou a tvořivou sílu, která ze vztahů mezi nimi vzniká. Tento vztah utváří náš kreativní potenciál a moudrost Mudrce. Tyto archetypické síly povstávají přirozeně s tím, jak se odevzdáváme duchu tance. Nemůžeme vám tedy slíbit, že se život stane lehčím, ale můžeme vám říci, že v sobě máte moudrost, která se vyvíjela po miliony let, a že tanečník ve vás k ní má přístup a může vás po cestě vést.

My sami jsme také každý na své cestě a do této knihy jsme vpletli řadu svých osobních příběhů, které ukazují, že poutník po této cestě potřebuje hodně odvahy a smyslu pro humor. Jsou to příběhy o lásce, sexu, vztazích, rodině, práci, smrti, přátelství a duchovním životě. Sdílíme s vámi zážitky, v nichž jsme chybovali, stejně jako ty, v nichž jsme uspěli. Z obou jsme se poučili stejnou měrou. Možná v některých našich dobrodružstvích poznáte sami sebe, zasmějete se s námi nad naší hloupostí a s uznáním se usmějete nad momenty naší inspirace. Doufáme, že i vy najdete inspiraci k tomu, jak vnést do svého života více lásky, pohybu a radosti. Stojíte před branou. Měli byste vstoupit? Stát se může cokoliv. Váš život se může změnit. Dokonce se můžete stát tím, kým máte být. A co je nejlepší ze všeho, možná budete muset vstát a začít tancovat.

Proč tanec?

„Tanec?“ slyšíme vás říkat. „Jak mi ten může pomoci s mými problémy? Jak mi může tanec pomoci dostat se tam, kde chci v životě být?“ Dobré otázky!

Tancujeme, protože nám to přináší nevýslovnou vitalitu a radost. Naučili jsme se, jak se pomocí samotného tance povznést do změněného stavu vědomí. To, co jsme v něm objevili, je mocné a osobní a znovu a znovu to mění náš život. Tanec nás spojuje – spojuje nás s tělem, s duší, navzájem, s prostorem uvnitř i vně a s duchem života. Poskytuje nám prostor mimo hluk každodenního shonu, prostor, v němž se můžeme na-dechnout. V tomto prostoru přicházíme do hlubšího kontaktu se sebou samými a s vlastní intuitivní moudrostí. Odpovědi na vnitřní dilemata často do tohoto prostoru prostě vskočí. Léčení pohybem ztišuje naši mysl a posouvá naši pozornost do říše možností.

Prostřednictvím vstupu do proudu vlastního pohybu se učíme důvěřovat přirozené tvořivosti životní síly v sobě. Naše návykové vzorce se dostávají na světlo, my si je uvědomujeme a díky tomu můžeme začít zkoumat nové možnosti. Prostřednictvím taneční praxe se mohou tyto možnosti doslova vtělit a zakořenit v naší tělesnosti a my pak nemáme jinou volbu, než je vnést do zbytku svého života. Život tance začíná ovlivňovat tanec našeho života.

Proč je pohyb léčivý?

Na té nejzákladnější úrovni pohyb znamená život. Pohyb našich plic, srdcí či krve nás udržuje naživu. Bez pohybu bychom byli mrtví. Je to jednoduché. Pokud se dostatečně nehýbeme, stagnujeme podobně jako přehrazená řeka. Když se dáme do pohybu, začneme se čistit, občerstvovat a obnovovat podobně jako plynoucí řeka. Naše těla, srdce a mysli jsou stvořena k pohybu, podobně jako střídající se roční období, den a noc nebo cyklus přibývání a ubývání luny. Veškerý život je v pohybu. Když se pohybujeme – fyzicky, emočně, mentálně -, rezonujeme se životem.

Pohybujeme-li se vědomě a jsou-li naše těla, srdce a myslí při tom propojeny, žijeme svou duši a spojujeme se s duchem života.

Život je tvořivá a dynamická interakce mezi stabilitou a změnou, hranicemi a růstem, uvědoměním toho, co je, a pohybem k tomu, co může být. Základem léčení pohybem je vnášet vědomí do této hry mezi bytím a stáváním se.

Mapy a pravda

Žijeme v době, v níž nás duchovní prázdnota způsobená masivním nárůstem materialismu, úpadkem tradičních systémů založených na respektu a masovým opouštěním náboženských institucí dovedla k hluboké osamělosti a vyprahlosti. Do této mezery vstoupilo hnutí New Age se svou nabídkou všech možných druhů fascinujících a úžasných alternativ, slibujících nalezení smyslu a spojení. A jak už to na tržišti bývá, existují zde značné rozdíly ohledně kvality toho, co je k mání.

Naše cesta je spojena s několika nádhernými naukami, jimiž byly v nedávných dobách obdařeny břehy Evropy. Dostalo se nám požehnání vidět sebe, druhé, svět i vesmír z mnoha různých pohledů. Každá taková perspektiva je sama o sobě celistvá a všechny nám poskytly cenné lekce. Dospěli jsme k náhledu, že každá z tradic, s jejichž pomocí jsme pracovali, představuje jedno nádherné plavidlo na obrovském oceánu a poskytuje nám způsob, jak proplouvat bouřlivými moři na cestě, která má pouze jeden cíl. Mapy mohou být na oné cestě krásné a cenné, a to včetně naší mandaly, cítíme však, že jediná autorita, které každý z nás může důvěřovat, je vlastní zkušenost. Tím neříkáme, že nám naši přátelé, učitelé, studenti či sám život nemohou pomáhat, vyzývat nás nebo podporovat. Na konci však bude platit to, co nám řekl kolumbijský šaman Kajuyali, jehož jsme měli to štěstí nedávno potkat a pracovat

s ním: „Jediná opravdu důležitá věc je, že se můžete podívat sami sobě zpříma do očí a vědět, že jste žili v pravdě a integritě. Důvěřujte své vlastní pravdě a následujte ji s láskou.“

A tak vám nabízíme extrakt své cesty, vztyčujeme vlajku ke chvále možného a zveme vás k tomu, abyste si představili, že na každé stránce této knihy je vodoznak, který vám připomíná, že toto není Pravda. Je to mapa, mandala, která je podobně jako kousek skládky puzzle částí mnohem většího obrazu nebo pole moudrosti. Mapa není totéž, co skutečné území, a možná si ji budete potřebovat na své cestě v některých ohledech přizpůsobit. Používejte to, co funguje vám, a zbytek nechte plavat. Je to váš život!

Odkud pochází devět bran a léčení pohybem?

Po mnoho let se intenzivně věnujeme mnoha přístupům k léčení a osobní a společenské transformaci. V osmdesátých letech jsme se oba účastnili přímých nenásilných akcí v rámci mírového hnutí a díky tomu jsme se setkali v růžové zahradě squatu ve Stoke Newington v Londýně. Susannah dokončovala své studium antropologie a výcvik v gestalt psychoterapii v londýnském Gestalt Centre. Ya'Acov dokončoval svá studia vizuální komunikace v Midlands a znovuobjevoval pocit života v blízkosti ducha, který si pamatoval z dětství.

Během prvních let společného života jsme se učili cestě Deer Tribe Metis Sun Dance a od té doby pracovali s mnoha šamany a léčiteli z celého světa. Ya'Acov intenzivně studoval s Victorem Sanchezem a Merrilyn Tunnesshende a také s jedním původním šamanem tradice Sami, o němž se mu dvanáct let zdály sny, než zjistil, že se jedná o žijící osobu. Susannah studovala náboženské zpěvy u Chloe Goodchild, u níž byla po dva roky asistentkou ve skupinách Nahého hlasu (Naked Voice groups), a stále pokračuje v dlouhodobém studiu hlasových technik se Sandrou Smith

a hudební teorie a psaní písní s Julian Marshall. Oba jsme svým založením celoživotní studenti a pokračujeme ve zkoumání mnoha fascinujících oblastí života.

V roce 1988 jsme se setkali s Gabrielle Roth a zamilovali se do ní, její metody pěti rytmů a filozofické hloubky spojené s vášnivou elegancí její taneční práce a jednoduchou spojitostí a celistvostí jejích map. V roce 1989 jsme se u ní školili a stali se učiteli pěti rytmů, které jsme představili v mnoha evropských zemích. Mezi léty 1996 a 2006 jsme provozovali Moving Centre School ve Velké Británii a zastupovali Gabrielle a pět rytmů v Evropě. Mapy pěti rytmů se pro nás staly základnou pro vlastní vnitřní práci a porozumění. Po osmnácti letech učení podle Gabrielle jsme dospěli k vlastnímu přístupu. V roce 2006 jsme všichni pochopili, že je ten správný čas, abychom opustili hnízdo, rozepjali křídla a vzlétli.

Klíčovou součástí naší osobní pohybové praxe je pokračující individuální práce s Helen Poyner, u níž jsme studovali jednotlivě i jako pár od roku 1991. Její práce je součástí stejné linie jako práce Suprapta Suryodama a Anny Halprin. Její pravdivé a soucitné zrcadlení a vedení nám velice pomohlo. Byla a je pro nás neocenitelnou učitelkou a společnicí.

A pak jsme se v roce 2005 učili od dvou úžasných amazonských šamanů, jejichž práce nás v různých ohledech posílila, prohloubila naši pokoru a umožnila nám udělat další kroky.

Susannah: *Název Léčení pohybem mi přišel do mysli ve snu jedné noci v roce 2002. Promluvil ke mně hluboký, silný, jasný a zvučný hlas, který mi řekl: „Tvoje práce se bude jmenovat léčení pohybem.“ A bylo to. Věděla jsem, že to je pravda. V tom snu byla přítomnost, která se mnou zůstala.*

V Peru jsem viděla a zažívala léčitele jako sloupce světla, zakořeněné v zemi a stoupající ke hvězdám. Uviděla jsem, jak se sama

potřebuji postavit, a to jak fyzicky, tak metaforicky. Porozuměla jsem důležitosti spojení s vertikální osou a tomu, nakolik jsem ve své dosavadní práci byla přehnaně zaměstnána horizontální rovinou jevového světa zážitků a vztahů. Zní to docela abstraktně, ale proměnilo to můj život i učení. Znamená to věnovat pozornost svému primárnímu vztahu s duchem. Znamená to stát ve výšinách s pokorou a silou, být propojena se zemí i oblohou. Znamená to stát ve svém vlastním pocitu integrity a dělat práci, která propojuje aktivitu se záměrem. Znamenalo to odhodit nějakou starou zátěž. Když jsem otevřela skříň se svými kostlivci studu a vpustila do nich léčivé světlo, zmizel můj strach z toho být viděna. V tomto procesu jsem zjistila, že před duchem stejně nic nemohu ukrýt. Pak se horizontální svět vztahů a zážitků může uspořádat kolem vertikální osy.

To se stalo ústřední součástí mé pohybové praxe a odráží se to v naší mandale jako Strom života. Pět spodních kruhů poukazuje na jeho kořeny a devět bran mapuje větve. Před mnoha lety, když jsem opustila zdravotnickou školu, mi jedna kamarádka žertem řekla, že si mě představuje jako divoce kreativní a excentrickou divadelní učitelku, která vyučuje své studenty tomu, jak hrát stromy. Měla pravdu!

Ya'Acov: Jedné noci v létě 2005 jsme seděli na šamanském obřadu v srdci peruánské Amazonie. Přestože byl měsíc v novu, zdálo se, že prales z hloubi svého prvotního zdroje a kořenů matně září. Byli jsme tam jako rodina. Let do Limy trval dvanáct hodin a další dvě hodiny přelet přes Andy do Iquitos, odkud jsme cestovali patnáct hodin lodí proti proudu Amazonky do Genaro Herrera a dále osm hodin kanoí jedním téměř vyschlým přítokem až na místo. Pršelo jen zřídka a vzhledem k tomu, že kanoje byly naloženy zásobami pro patnáct lidí

na deset dní, museli jsme občas vylézt a tlačit. Náš strach z piraní se vypařil, když jsme viděli ostatní, jak šťastně naboso vyskakují do bahna, a uvědomili si, že naší pomoci je opravdu třeba! Během protahování kanoí úzkými kanály jsme se propadali hluboko do amazonského bahna. Přišel okamžik, kdy jsem seděl na přídi oblečen jen ve slípech Calvin Klein, ruce černé bahnem, a díval se skrze kapky deště na svého syna na druhém konci kanoje. Tehdy jsem se začal smát. Některé okamžiky v životě jsou prostě surreálné a nezapomenutelné; nazýváme je „perličky“. A tohle byla jedna z nich!

O pár dní později jsme se zúčastnili obřadu v hloubi džungle. Jemný a vytrvalý šustot šamanova listového chrastítka shakapa a zvuk icaros – písní ducha – byl hypnotický a noční melodie pralesa byly součástí symfonie. Nacházel jsem se v hlubokém transu. A pak jsem nad a před sebou spatřil naši mandalu zavěšenou ve vzduchu a nádherně rotující. Původně jsem ji zahlédl ve snu a pracoval na ní za pomoci jednoho umělce, abych ji zachytil opravdu správně. Věděli jsme, že nám přináší nové nauky a moudrost. A teď jsem byl tady v Amazonii, unášen proudem prvotních vzorců a energií, které se na mě ve vizi řítily tak rychle, že jsem měl co dělat, abych si vůbec udržel nějaké vědomí.

Když se vize přiblížila ke mně, šaman mi řekl, abych povstal. Viděl jsem dokonalou tapiserii stromů a duchů zvířat – jaguáry, anakondy, kolibříky a orly, a to vše bylo propleteno bytostmi, které jsem nikde předtím neviděl. Snažil jsem se vstát. Opravdu jsem cítil, že se mě vlna této primární pralesní energie chystá převálcovat, ale přímo přede mnou se to celé zastavilo.

Nevěděl jsem to, ale ocitl jsem se v interview. „Proč jsem tady? Chci se učit? A pokud ano, tak co?“

Zodpověděl jsem ty otázky tak přímo, jak jsem byl schopen, a cítil jsem, že mé odpovědi byly slyšeny. Kdybych byl býval věděl, s čím jsem v tom okamžiku začal, opravdu nevím, zda bych byl měl sílu či odvahy komunikovat tak přímo. Ale řekl jsem, že se chci učit – chci se učit ztělesňovat a vyvažovat osobní sílu a pokoru. Proces učení se pokoře trval celé měsíce a ve vši upřímnosti musím říct, že to nebyl hezký pohled. Ve skutečnosti to byl masakr.

Poté co jsem zodpověděl otázky, se víze projasnila a byla nahrazena velmi jasným obrazem naší mandaly. Zářila v prostoru, nádherně se pohybovala a zdála se být plná tajemství. Díval jsem se na ni a hlas z prostoru nade mnou a za mnou mi řekl: „Ya’Acove, existuje devět bran k duši. Tvoje mandala je mapa. Nauč se v ní číst.“

To bylo vše. Bylo to jasné a jednoduché a pak vše zmizelo.

A to byl počátek procesu, který se stal vyvrcholením mnoha let studia.

Od té doby jsme zapojeni do fascinujícího procesu – učíme se číst v mapě, kterou jsme obdrželi. V modlitbách, meditaci, mnoha obřadech a při hloubání nad materiálem, který jsme po léta shromažďovali, jsme vyladili esenci toho, co nám bylo předáno. Zjistili jsme, že ve výukové praxi je práce s touto mandalou efektivní a účinná.

O rok později nám byla v Peru předána další kapitola a byli jsme navedeni na další úroveň porozumění. Tato kniha je příběhem toho, co se nám od té doby odhalilo. Napsali jsme ji, protože se cítíme tak nesmírně obdarováni, že to s vámi prostě musíme sdílet. Cestovali jsme s některými pozoruhodnými lidmi a byli na své cestě požehnáni řadou výjimečných a zcela oddaných učitelů. Vždy budeme vděční Gabrielle Roth, která pro nás byla dlouhá léta ústřední učitelkou. Ona byla tím, kdo rozpoznal potenciál, který v nás dřímá, a poskytla nám prostředek, jak se k němu dostat.

Každý z našich učitelů nás ovlivnil a každý má svůj podíl na tom, kým jsme a co s vámi sdílíme. Už před dlouhým časem jsme se vzdali mýtu o nezávislosti ve prospěch reality vzájemné závislosti. Pokud se podíváte na mapy, které jsme vypreparovali, najdete v nich prvky pradávné i moderní, psychoterapeutické i šamanské, náboženské i tradiční, vědecké i mystické, všechny vzájemně provázané do podoby materiálu, který se ukázal být dostatečně silný na to, aby provedl naši loďku rozbouřenými moři. Existujeme v evolučním kontinuu a tato fúze forem a myšlenek je nevyhnutelná.

Tanec si našel cestu do každé oblasti našeho života. Posiluje nás a prohlubuje naše spojení s lidmi a prostředím kolem nás. Je to dar spirituální praxe založené na bázi těla. Vrací nás k smyslovému vnímání v přítomném čase, ke stavu propojenosti. Jsou dny, kdy se zdá, že se taneční parket rozšířil tak, že zahrnul hlavní ulici, kuchyňskou podlahu, zahradu, ložnici, a dokonce i pracovnu, a vše je pravdě tancem.

Jak používat tuto knihu

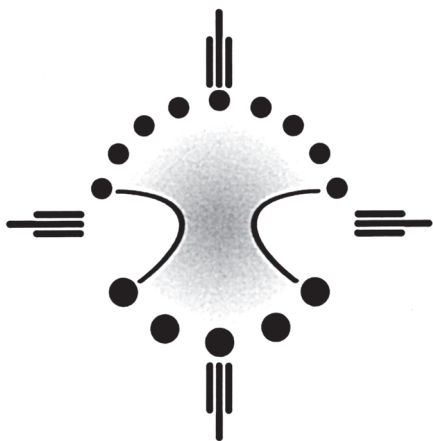
Klidně si dovolte prolistovat tuto knihu, tančit po jejích stránkách a jít kamkoli, kam vás zájem povede. Ačkoliv je naše učení propracované do detailů, není lineární.

Čas od času zjišťujeme, že hlavní rozdíl mezi velkými sny, které skončí jako obláček dýmu, a velkými sny, které se stanou skutečností, je prostá věc: akce. Tato kniha je výzvou k akci.

Jeden z Ya'Acovových učitelů se jmenuje Victor Sanchez. Jako mnoho tisíc lidí přečetl knihy Carlose Castanedy, antropologa studujícího jihoamerickou magii. Jako tisíce dalších mluvil s jeho přáteli o tom, zda věci, o nichž Castaneda psal, jsou možné. Na rozdíl od mnoha jiných pak své myšlenky uvedl do akce. Shromáždil skupinu přátel a pečlivě začal

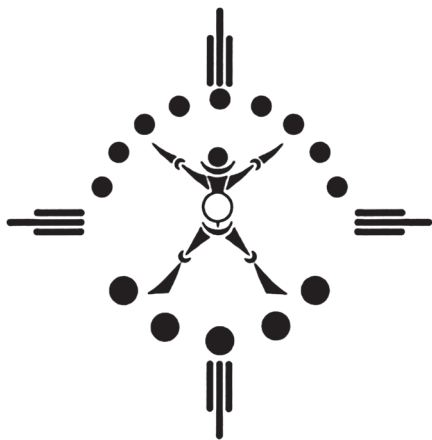
pracovat na zkoumání konceptů, které Castaneda sdílel, pomocí napodobování praxí, které Castanedovi předali jeho učitelé. Nemusíme říkat, že zažil mnoho fascinujících zkušeností! Náš návrh tedy je, abyste vyzkoušeli recepty, které v této knize nabízíme, a našli svou vlastní cestu k odpovědi na to, zda má léčení pohybem ve vašem životě nějakou praktickou hodnotu.

Každý, kdo má tělo, to může provádět. To znamená, že i vy. Zhluboka se nadechněte. Váš buben vás volá. Je to rytmus ve vašich žilách. Těm z vás, kteří milují tanec, i těm, kteří nikdy netancují, těm, kdo tancovali a přestali s tím, i těm, kteří věří, že mají obě nohy levé, ať už jste kdokoli a pocházíte odkudkoli, jste jakkoli staří a vypadáte, jak chcete, duch tance na vás čeká. Vykročte, chyťte svou šanci za pačesy, protáhněte si prsty u nohou a tancujte!



Část I

TANEC STVOŘENÍ



KAPITOLA 1

Tanec uprostřed vlastního kruhu

*Tao plodí jedno,
jedno plodí dvě,
dvě plodí tři,
tři plodí všechny věci.*

Tao te ťing (Překlad Berta Krebsová)

V samotném středu veškerenstva se nachází bod klidu, ticho či prázdnota, z níž všechny jevy postávají a do níž se navracejí. V tomto místě je všechno možné. Je to duch, je to tao, je to místo, které má tisíc dalších jmen, jež jsme vyvinuli pro nepopsatelnou božskou přítomnost, která utváří život a vesmír.

Udělat jediný krok z tohoto centra znamená vstoupit do věčného tance polarit, tance mezi jin a jang, bytím a konáním, receptivitou a aktivitou, temnotou a světlem, zemí a nebem, přijímáním a záměrem. Je to síla přitažlivosti

mezi protiklady, která vytváří podmínky pro aktualizaci života v tomto vesmíru. Pro nás je touto silou božská láska.

JIN A JANG

Podstata praxe léčení pohybem spočívá ve tvořivém setkávání energií jin a jang, z něhož se rodí všechny věci – ať už se jedná o vesmír, v němž žijeme, anebo osobu, jíž jsme. Nalezení uvědomění vztahu mezi vlastními vnitřními jinovými a jangovými energiemi je klíčem k tomu, abychom se stali vědomými spolutvárci života.

Není pravda, že tanec stvoření trval sedm dnů a pak se zastavil, jak nás o tom ráda přesvědčuje jedna velká kniha. Začal někdy a nějak a od té doby se nezastavil. Dnes před snídaní i kterýkoli jiný den pokračuje síla stvoření vesele ve svém působení prostřednictvím velkého mysteria času a prostoru a projevuje se v milionech podob. Jednou z nich jste vy sami.

Od okamžiku početí jste utvářeni vzájemnou souhrou energií jin a jang a vzorci svých rodičů, předků, kultury, v níž jste byli vychováni, a svými vlastními způsoby bytí a konání. Dokud pro vás tyto energie a vzorce zůstávají nevědomé, je vám souzeno je opakovat. Některá taková dědictví možná ukována generacemi moudrých vám v životě dobře slouží. Jiné příběhy, přesvědčení a způsoby bytí vám však neslouží vůbec. Naopak; pokud nezasáhne vědomí, vedou do jakéhosi spánku v chůzi, který končí ve slepé uličce s pachutí *deja vu*. Léčení pohybem představuje způsob, jak s těmito silami pracovat a jak se vědomě a plnoprávně podílet na pokračujícím dobrodružství stvoření.

Poznámka: ačkoli nejsme taoisté, dovolili jsme si vypůjčit si slova jin a jang, abychom popsali komplementární polaritu stvoření. Pojmy jin a jang nejsou zatíženy problematickým spojováním s pohlavními rolemi a nedorozuměními, kvůli nimž se užívání termínů „femininní“ a „maskulinní“ začalo podobat chůzi po minovém poli.

MANDALA LÉČENÍ POHYBEM

Ve čtyřech směrech mandaly léčení pohybem (sever, jich, východ západ) se nacházejí elementární síly stvoření: země, oheň, voda a vzduch. Uprostřed se nachází tanec polarit, včetně polarity jin a jang, představovaný Stromem života a Fénixem spočívajícím v jeho větvích. Tančit ve středu vlastního kruhu znamená být si vědom všech těchto sil a učit se, jak s nimi pracovat.

Strom života

Strom života roste zároveň dolů, kde se zakořeňuje v temných hlubinách země, a roste i vzhůru ke světlu, do nebe. Je to dokonalý symbol spojení mezi fyzickým světem Země a výšinami Ducha.

Fénix

Fénix se nachází v centru naší mandaly, protože vášnivě věříme v transformační sílu života, konkrétně životní síly v každém z nás. Připomíná nám, že všechno je součástí proměnlivého cyklu smrti a znovuzrození a velkého cyklu existence, v jehož rámci se vše pohybuje.

Pro nás je Velké Mysterium života tancem. Každý z nás má v sobě tanečníka, který je více než schopen tančit s jakýmkoli životem nebo s čímkoli, co nám život nebo Velký Choreograf, jak mu říkáme, přináší. Když se učíme tancovat se silami stvoření, jež jsou v nás přítomny, začínáme si uvědomovat vlastní sílu, jejíž pomocí můžeme změnit a spoluutvářet život na osobní, vztahové i environmentální rovině.

Být stromem života

Když jsme poprvé začali s výukou pohybu jako duchovní praxe a zvykli si na svůj nomádský styl života, často jsme ve vlaku nebo v letadle vedli dost ošemetné debaty o skutečné podstatě své práce. Byli jsme nadšení z vlastních zkušeností a zapálení do jejich sdílení s druhými během svých dílen, ale trvalo nám mnoho let, než jsme dokázali najít způsob, jak o nich mluvit tak, aby nám lidé rozuměli.

Zpočátku ty hovory probíhaly nějak takhle:

„Je to tanec, ale taky meditace. Je to opravdu šamanské. Co je šamanské? No, vždyť víš, extáze, trans, cesty do jiných světů – tyhle věci...“

„Hmm, jo, už chápu. Jako když předstíráš, že jsi strom. Myslels tohle?“

A protože jsme nechtěli být považováni za nějaké „mimózní hipíky“, odpověď nejspíš zněla: „Ne, ne, je to mnohem hlubší než tohle...“

Hrozili jsme se toho, že by si lidé mohli myslet, že si hrajeme na to, že jsme stromy. Teď, o dvacet let později, si uvědomujeme, že by byli bývali měli pravdu. Jakou lepší metaforu bychom našli, než tancovat jako strom? Hluboké kořeny, silný a plynulý kmen a větve, které sahají vysoko do nebeských oblastí? Ano, to odpovídá. Zdravý strom je obrazem rovnováhy. Čím hlouběji v zemi jsou kořeny, tím výše může růst ke světlu. Tančí s ročními obdobími: radostně sdílí své květy a plody, na podzim nabízí úžasný výběr barev a života a s příchodem zimy se svléká do naha.

Začátek této první meditace na naší společné cestě je úpravou meditace, kterou jsme se naučili od učitelky jógy, která si říkala Markéta Faustová (Gretchen Faust). Jejím smyslem je praktické propojení se s metaforou Stromu života.

MEDITACE NA STROM ŽIVOTA

Záměr: pocítit strom života v sobě i mimo sebe

Cíl: připravit se a uzemnit před cestou léčení pohybem

Tuto meditaci můžete provádět v interiéru nebo venku. V ideálním případě si najděte velký dospělý strom na nějakém místě, kdy se cítíte bezpečně a kde nebudete rušeni. Pokud je dostatečně teplé počasí, stoupněte si bosky před svůj strom. Stejně tak ji můžete provádět v interiéru a vizualizovat si před sebou takový strom života, jaký je pro vás ten pravý.

Bosi uvolněně stůjte ve vyrovnaném otevřeném postoji na zemi před svým stromem, ať už skutečným, nebo imaginárním. Nechte mysl usadit v těle, dýchejte a zpřítomňujte se.

Požádejte svůj strom, aby se vám v tomto procesu stal učitelem. Naslouchejte. . .

Přesuňte svou pozornost ke kořenům svého „stromového společníka“, jehož jste si vybrali. Prociťujete, jak jeho kořeny sahají hluboko do země, rozšiřují se a nasávají životní energii Země vzhůru do těla stromu. Pak se zaměřte na kmen. Prociťujte proudící mizu a životní sílu, které mu přinášejí plynulost a pevnost. Pak se zaměřte na větve. Pociťujte, jak se vztahují ke slunečnímu světlu, jež jim poskytuje výživu, jak jsou omývány deštěm a tancují ve větru. Prociťujte, jak strom rozevívá své listy, květy a plody podle diktátu ročních období.

Vnímejte strom jako bytost, která je mostem mezi Zemí a nebesy.

Teď zavřete oči a přeneste svou pozornost dovnitř. Nadechněte se a přeneste své vědomí do oblasti hlavy. S výdechem nechte svou pozornost cestovat dolů skrze hlavu a krk, až spočine ve vašich ramenou.

Nadechněte se do ramen a s výdechem nechte svou pozornost sestoupit dolů skrz trup a spočinout v bocích. Nadechněte se do boků a s výdechem nechte pozornost sjet skrze stehna do kolen. Nadechněte se do kolen a nechte pozornost s výdechem cestovat dolů skrze lýtka, až spočine v chodidlech. Chodidly vnímejte spojení mezi zemí ve svém těle a tělem Země. Představujete si, že se plošky vašich nohou otevírají, nechte svou fyzickou váhu stékat otevřenými chodidly dolů a prociťujte své vlastní kořeny, jak se noří do hloubi Země.

Prodýchávejte tyto kořeny, spojíte se s energetickými proudy Země a poděkujte jí za to, že drží a podporuje vás i všechen život.

Zkuste si udržet pocit, že jste zakořenění a zároveň vysocí, i když otevřete oči a uvidíte sebe sama jako strom mezi mnoha dalšími stromy. Jak se cítíte takto uzemnění?

Najděte si gesto či tvar vyjadřující vaše přijetí toho, co je skutečné, a další, které vystihne váš záměr dále rozvíjet své „stromové já“ a vše, co z něj může vyrůst.

Najděte jednoduché gesto respektu a vděčnosti vůči stromu, který byl pro vás v této meditaci učitelem.

Když jste meditací takto prošli, můžete ji opakovat s použitím vizualizace stejného stromu, s nímž jste právě pracovali.