Nedavno je STEP u Zagrebu organizirao radionicu: 'Ples, pokret i biblijski tekst'. Željeli smo biblijskom tekstu pristupiti na način koji integrira tjelesno i duhovno područje.Voditeljica radionice bila je Sanela Janković Marušić, plesačica s diplomom London Contemporary Dance School. Polaznici radionice dali su vrlo dobre kritike, a intervju sa Sanelom možete pročitati u nastavku ovoga teksta.

INTERVJU: Sanela Janković Marušić

Kako je nastao ovaj plesni program?

Potreba za objedinjavanjem plesne i duhovne komponenete ukazala se puno ranije nego je nastao sam program, još za vrijeme mog školovanja u Londonu. Rigoroznim treninzima na plesnoj akademiji na kojoj sam se školovala nedostajao je pristup koji bi integrirao cijelu osobu . Naglasak je bio previše na oblikovanju tijela i tjelesnog. Interes onih koji su nas oblikovali u tom obrazovanju također je bio usmjeren samo na izvanjski izgled pokreta i kondiciju plesača, a jako malo ili gotovo uopće ne na psihički, a kamoli duhovni element. Iako svjesna da je takav način obrazovanja sasvim uobičajen, pogotovo što se radilo o jednom od najboljih centara za obrazovanje plesača suvremenog plesa, vjerovala sam da ipak postoje i drugačiji načini pristupa plesnoj edukaciji . Tu je počelo moje istraživanje.

Vrativši se sa školovanja, ostvarila sam suradnju s Institutom za crkvenu glazbu pri Katoličkom

bogoslovnom fakultetu i predstavila novi predmet koji se tada zvao "Ples i pokret u razmatranju Svetog pisma". Predmet je bio teoretsko-praktične prirode namijenjen studentima KBF-a kao izborni. Kasnije sam iz programa izbacila teoretski dio te ga prilagodila obliku tečaja otvorenog tipa koji se održava već treću sezonu unatoč svim problemima s nedostatkom adekvatnog prostora.

Što se podrazumijeva pod tim imenom?

Program **'Ples, pokret i biblijski tekst'** objedinjuje tjelesno i duhovno područje. Temelji se na kreativnom, ekspresivnom pokretu i plesu koji nastaje po čitanju biblijskog teksta.

Na koji način biblijski tekst prethodi ekspresivnom pokretu?

Nakon uvodnog osvještavanja i razgibavanja tijela, čita se i kratko razmatra biblijski tekst. Osim osobnog iskustva koje u nama budi čitanje, razmatranje se usmjerava prema promišljanju veze između čitanja, osobnog iskustva i ekspresije tijelom.

Kako izgleda plesni dio sata?

Nakon određivanja ključnog poticaja iz teksta, izvode se vježbe plesne improvizacije kojih je obično 3 do 4. Svaki vježba ima svoj jasan plesni okvir unutar kojega sudionici sami daju svoj plesni sadržaj. Plesni okvir obrađuje po jedan plesni element u okviru prostora, vremena, pokreta itd, a na sam sadržaj plesa utječe osobno iskustvo čitanja. Na taj način sudionici stječu znanje o plesnim elementima i konceptima, a ujedno imaju priliku izraziti svoje duhovno iskustvo u cjelovitosti, dakle i tjelesnim kretnjama.

O kakvoj vrsti plesa je riječ?

Ovaj ples je prije svega kreativan, dakle stvaraju ga sami sudionici. Samim time donekle jeoslobođen stilova pojedinih plesnih tehnika. Međutim, s obzirom da se moje plesno obrazovanje temelji na modernom i suvremenom plesu, koncept i stil kojim se služim je suvremen. Svojim polaznicima nastojim prenijeti osnovno znanje o plesnim elementima, zdravom držanju i efikasnom gibanju.

Po čemu se ovaj ples razlikuje od ostalih plesova, ili što ga čini duhovnim?

Teologija ističe da ne preobražava samo duh tijelo, nego preobrazba tijela preobražava i duh. Svaki pokret u sebi ima duhovni potencijal. O svjesnosti, nadahnuću, odnosno o kakvoći izvora samog pokreta koji je na razini duha ovisi kakav će sadržaj i dojam imati sam pokret. Duhovno iskustvo svakog sudionika na poticaj čitanja iz Svetog pisma ovom plesu daje dublju dimenziju i bogatiju ekspresivnost.

S druge strane i samo bavljenje tijelom na osviješten način gotovo automatski pokreće proces samospoznaje zato jer pokretom utječemo na unutarnje raspoloženje i stanje duha. Pojednostavljeno rečeno, pristup kojeg koristim u ovom programu ima dva smjera, jedan djeluje iznutra na van, a drugi izvana na unutra.

Spoznavajući svoje mogućnosti i svoja ograničenja u pokretu, kontaktu s drugima i samom odnosu prema svom tijelu otkrivamo istinu o sebi na jedan potpuniji način. Često puta vjerujemo da smo ono što mislimo o sebi, a ta slika može biti iskrivljena i skrivena iza obrambenih mehanizama našeg uma. Baveći se tijelom i pokretom na osviješten način često puta otkrivamo da se u svom tijelu ne osjećamo kao kod kuće, da ne poznajemo komunikaciju tijelom, ili smo stekli i prihvatili ograničavajuće obrasce kretanja i držanja koji možda ne pripadaju nama, a još češće prepoznajemo da se u našem vlastitom tijelu ne možemo opustiti ili ga prihvatiti kakvo jeste. Otkrivajući sve ove aspekte, upoznajemo se, prihvaćamo sami sebe, postajemo svjesni potrebe za promjenom, a tada se pozitivne promjene počnu i događati.

Koja je dobrobit od ovakvog načina rada?

Ovakvim pristupom se prije svega predstavlja jedan mogući oblik kreativnog rada s tekstom, konkretno biblijskim.

Zatim se osvještava veza između tjelesne i duhovne dimenzije tako da se svaka od tih dimenzija obogaćuje osobinama one druge. Konkretno, susret sa Svetim pismom ne ostaje samo na mentalnoj razini, nego je kroz pokret i ples omogućeno uključivanje cijele osobe kroz tjelesno držanje i pokrete. Dok plesna strana programa, osim što predstavlja kvalitetnu fizičku aktivnost, dobiva dublju kreativnu i duhovnu osobinu.

Također, Sveto pismo i ples djeluju iscjeljujuće, znači dotiču ona područja, svaki na svoj način, kojima je potrebno izlječenje. Ovaj zajednički pristup, jedan putem Žive Riječi, a drugi putem pokreta, ima veliki edukativni i terapeutski potencijal koji bi se mogao koristiti i u sklopu duhovne obnove.

Tko su sudionici ovog tečaja?

Do sada su to bili odrasli koji vole ples i kretanje, a svjesni su potrebe rada na svom duhovnom rastu. Iako većinom žene, bilo je i nekoliko muškaraca, no njih treba malo ohrabriti. Polaznici su raznih zanimanja, a dobna skupina s kojom sam do sada radila bila je 20 do 45 godina starosti. Međutim to nije fiksna dobna granica jer u ovom plesnom programu svatko sudjeluje do one fizičke granice do koje je u mogućnosti pa su tako i oni starije dobi dobro došli. Ukoliko bude dovoljno kandidata da se grupe mogu složiti tako da su sudionici slične dobi i plesnog iskustva, to bi bilo jako dobro. Neki polaznici, npr. odgajatelji ili nastavnici tečaj koriste kao dodatnu edukaciju potrebnu za kreativan rad na pokretu s djecom i mladima.

Mogu li se tečaju pridružiti i polaznici koji nisu vjernici?

Iako se čini očiglednim da će se u ovom programu prepoznati uglavnom vjernici jer se u procesu rada koristi biblijski tekst, ipak program nije isključivo namijenjen samo njima. Program je prije svega za svakoga tko je dovoljno otvoren za istraživanje sebe i svoje duhovnosti. Nije mi ni u jednom času bila namjera odbiti one koji sebe ne doživljaju vjernicima, ali sam se ograničila na oblik duhovne prakse koju osobno najbolje poznajem . S obzirom da je Biblija puna slika,

duhovnih poruka i istine i da tekstove koliko god puta pročitali možemo uvijek doživjeti na novi i dublji način, smatrala sam da je dovoljno dobar izvor duhovne i plesne inspiracije bez obzira smatra li se netko vjernikom, ili ne.

I na kraju gdje se mogu dobiti informacije o tečaju?

Tečaj se održava u dvorani Dječjeg vrtića "Blažena Hozana". Prijaviti se može putem e-maila: s.marusic@inet.hr, a dodatne informacije i točan datum održavanja mogu se dobiti na 091 25 32 899.