

když BOHYNĚ tančí, aneb přijměte zodpovědnost – pojd'te si hrát

Milé tanečnice,

vítám Vás na našem prvním „BOŽSKÉM“ tanečním víkendů. Když jsem tento víkend nazvala, když Bohyně tančí, chtěla jsem oslavovat naši božskost ve všech jejích formách. Z Vašich ohlasů jsem vyčetla, že Vás Vaše božskost, tedy spíš bohyňskost oslovuje, vydejme se tedy spolu na další cestu. Tentokrát nakoukneme do 3 konceptů, které budeme postupně rozvíjet na dalších kurzech, každopádně si s nimi každá z Vás bez ohledu na pokročilost budete moci hrát kdykoliv si vzpomene a jak znám život k některým z Vás na tato témata začnou chodit další informace, tu najdete zajímavou knížku, tu Vám něco poví kamarádka, tu přijde informace o zajímavém semináři, tu přijde příležitost ..., některé z Vás už tohle všechno vědí a třeba najdou nové úhly pohledu a možnosti využití informací v praxi, protože to je to co se počítá.

Takže první koncept, se kterým začneme je naše **VNITŘNÍ DÍTĚ**. Tanec je bezvadná možnost, jak s ním navázat kontakt, projevit mu svoji pozornost a lásku. Vnitřní dítě nám může v našem životě velice pomáhat, avšak jako s mnoha jinými věcí platí „Co vnímáte to můžete změnit, s tím můžete pracovat...“ a pokud zatím nemáte vědomý vztah se svým vnitřním dítětem, tak ani ono nemůže plně projevit svůj potenciál. Hele jdeme si hrát ne tak co se příliš zatěžovat teorií, pro začátek stačí si jen říct, moje milované vnitřní dítě jdeme si zatančit, užijme si troch srandy, rozhýbeme své tělo, rozproudíme trochu energie a bude nám fajn. Klidně si představte takovou tu malou holčičku, která kdysi tančila s kamarádkami na nějaké zahradě oblečená v maminičině spodničke, mávající úžasnými křídly ze záclon ... nebo cokoliv vás napadne. Vnitřní dítě je Vaše hravá součást a pokud jí věnujete svoji pozornost a lásku pomůže Vám později i s náročnějšími úkoly. (o tom zase někdy příště, nejprve ho trochu podpoříme)

Druhý koncept, o kterém velice dobře vědí ženy, které již chodí tančit déle je **ENERGIE**. Zase široký pojem. Každopádně ať chceme udělat cokoliv potřebujeme jí. Naše těla umí s energií pracovat a při orientálním tanci děláme hned dvě činnosti které proudění energie podporují, jsou jimi pohyb a dech. Tak pořádně, zhluboka, a přitom přirozeně dýchejte a při pohybech se nešetřete (samozřejmě s ohledem na Vaši fyzickou kondici). K energii Vám chci napsat ještě jedno zajímavé zamyšlení. Nejsem vševědoucí takže si vše, co Vám říkám vždy „projed'te“ svým vlastním systémem vědomostí, zkušeností ... a mé postřehy berte pouze jako jemné pozvání se na věci podívat i z jiného úhlu pohledu. Takže k tomu zamyšlení. V DVD Tajemství a mnoha jiných materiálech se pracuje s pocity jako pomocníky, v podstatě se říká že dobré pocity nám naznačují, že nám daná situace prospívá a špatné pocity se snaží říct, že to nebude až tak hladné. Jako dobré vyjmenovávají: lásku, vděčnost, radost, vášně, štěstí, nadšení, radostné očekávání, naděje a spokojenost. Jako špatné: nudu, podrážděnost, obavy, kritiku, výčitky, vztek, mstu, nenávisť, zlost, vinu, depresi a strach. Proč Vám o tom píši v odstavci na téma energie? Není to tak dávno, dostala jsem se na seminář osobního rozvoje, kde jsme si ve skupině povídaly právě o tom, co nám bere energii a světe div se, když se na to podívám zpátky, tak to co tu vyjmenovávám jako dobré pocity nám jí podle těch 30ti žen se kterými jsem byla v tom kruhu přinášelo a to, co jako jsem vyjmenovala jako takzvané špatné nám jí ubírá. Zajímavé je i to, že se můžeme sami vědomě rozhodnout co budeme prožívat a jak dlouho. Takže holky pozor i na přehnanou sebekritiku a vlastní výčitky, jasně že teď mluvím o tancování ☺, jak bych mohla být, tak opovázlivá mluvit o něčem jiném. Pokud Vám hodiny tance přináší radost a nadšení užijte si toho a hod'te za hlavu to, jak tančí jiné ženy, komu to, jak jde, kdy to bude vypadat světově ... vždy't o nic nejde. Je to jen hra, je to tanec, tak ať nás povznáší. Pokud ještě nevíte, tak už celá léta radím ženám, aby vytancovaly třeba počáteční stádia nemocí. Jak se to dělá? Cítíte, že na Vás něco leze, ale ještě to není ta fáze úplného onemocnění, začnete tančit a před tím si řeknete, nechť se celá energie z mého tančení uplatní na podporu mého zdraví, nebo milý zárodku nemoci svým tancem tě vytancuju, jdi pryč... a víte že to mnohdy funguje a takhle stejně můžete poslat energii ze svého tance třeba když potřebujete něco rozhodnout, podpořit nějaký záměr, nebo cíl, nebo něco náročnějšího udělat... Hravosti se meze nekladou a spolu s vnitřním dítětem také nějakou potřebujete, aby se Vaše božská podstata mohla projevovat, ne snad? Tohle by dnes k energiím stačilo a někdy příště se pustíme do témat pozitivní myšlení a pozitivní citění, emoce a pocity No máme toho dost až do konce života.

Třetím konceptem, který nám do tancování zapadá jsou **ČAKRY**, jejich umístění na těle, barvy a tanec. Pokud jste tento název ještě neslyšely tak nastíním o co se jedná. Tímto názvem se označují místa na našem těle, která běžní lidé nevidí a ti co je vidí je popisují jako barevné kužely spirálově se točící energie, které naše tělo zásobují nehmateriálními energiemi z našeho okolí. Něco jako když dýcháme vzduch, který také není vidět a on naše tělo zásobuje kyslíkem. Tak tyhle čakry svým způsobem podporují naše těla. Zajímavé je, že ke každé z nich je přiřazena barva (viz můj obrázek dole na stránce), její místo na těle, její hlavní úkol v našem životě a nebudete tomu věřit i pohyby. S čakrami se dá i pracovat, dají se čistit, posilovat a díky tomu se jejich prostřednictvím naše těla dostávají do harmonie. Bereme-li to jako hru tak je vlastně jedno co si o těch čakrách myslíte, jestli věříte že jsou, nebo nejsou ... můžeme začít u barev. Ty nás obklopují a jsou viditelné. U tancování si můžete užít toho, že na sebe na hodiny vezmete i barvy ve kterých byste třeba do práce nešla, a přitom je máte ráda. Všimáte si, jak barevné jsou moje taneční oblečky – mám celé spektrum a

podle nálady si je na hodiny oblékám. Další místo, kde můžete na barvy kouknout je složení Vaší stravy. Můžete si opatřit pastelky a občas si něco jen tak namalovat. Je to víc než 10 let zpátky kdy mi tuto informaci prakticky předvedla Greta bioenergoterapeutka z arménie, potkala jsem jí tehdy v Polsku, do té doby byl můj šatník převážně šedý, černý a tmavě zelený tehdy mi řekla, že tyto barvy do mého života nepřináší příliš svěžesti, různorodosti a energie... bylo toho mnohem více, každopádně jsem od té doby začala barvy kolem sebe vnímat jinýma očima a můj svět rozhodně ožil a zpestřil. A jak to je s těmi čakrami, jejich umístěním a naším tancem.

Mnohé z vás víte že nám pohyby na jedné straně jdou lépe a na druhé to je náročnější. Říká se, že pravá strana odráží mužský princip v nás a levá ženský. Věřím, že protahováním obou je tancem také harmonizujeme. A podobně je to i s těmi čakrami, některé pohyby, prvky, části těla se hýbou s lehkostí a u některých se dá říct, to lehkost postrádá. Kdysi jsme našla na internetu anglický materiál orientální tanec a čakry a tady je přeložený. Vemte to teď třeba jen jako informaci pro zajímavost.

-**první čakra**, která se také nazývá kořenová má své umístění na hrázi (mezi konečníkem a vaginou) patří k ní červená barva, uzemnění, stabilita, fyzično a z pohybů to je kontakt chodidel se zemí, stabilita, hačala, „těhotný mravenec“, některé druhy šimi...

-**druhá čakra**, která se nazývá pánevní má své umístění v pánvi, patří k ní oranžová barva, sexualita, vášně, plynutí, prožívání radosti a z pohybů kroužky pánví, klopení pánve, osmičky, pánevní vlna ...

- **třetí čakra** je solar plexus, což je zhruba mezi pupíkem a prsy, patří k ní žlutá barva, projevování vlastní vůle a síly, z pohybů izolace hrudníku, práce s břišními svaly, kontrakce, pozice rukou (i příchod se závojem)

- **čtvrtá čakra**, která se nazývá srdeční je mezi prsy, patří k ní zelená, případně růžová barva, láska, spojení a vztahy, z pohybů dýchání, plynutí paží a rukou, improvizace ve skupinách a párech

- **pátá čakra** se nazývá krční, je umístěna přechodu krku a těla, spojuje se sní tvořivost a komunikační dovednosti, barva bledě modrá a z pohybů uvolnění krku, izolace hlavy, tranzovní pohyby, izolace ramen, chreografie v párech a skupinách

- **šestá čakra** tak zvané třetí oko, je mezi obočím, barva indigo, schopnost následovat svojí vizi, představivost, vnímání, z pohybů zaměření pohledu, koncentrace a otočky, používání prostoru, tvořivá vizualizace

- **sedmá čakra** korunní, umístěná na vrchu hlavy, s barvou fialovou, nebo bílou odpovídá spojení s vyššími silami, univerzem, vědomím a pozeňháním, s tance souvisí tanec s plnou pozorností, uvědomění si svého těla a jeho jednotlivých částí při pohybu. (více o vědomém prožívání tance je v „Ukaž svojí krásu“ – brožurka, nebo pdf soubor ke stažení na našich stránkách na netu – www.karima.at , průběžné příspěvky, příspěvek Ukaž svojí krásu z 2.10.2008)

Takže milé ženy, tanečnice o víkendu spolu budeme rozhýbávat celá svá těla a pohrajeme si tak trochu se vším o čem jsem tu napsala a je jen na Vás, jestli si budete i nadále hrát, můžete kdykoliv na vašich klasických hodinách, doma, pozorováním a vnímáním všeho co Vás obklopuje, co prožíváte ... Přejí Vám mnoho radosti a energie skrze tancování vím, že Vám může přinést víc, než jste si před nastoupením do kurzů představovaly. Možná patříte mezi světlé výjimky, které jsou se vším srovnané a úplně v pohodě, nicméně možná patříte do „mojí“ kategorie která tak úplně v pohodě není nicméně touží po harmonii a postupně se k ní přibližuje. Mě osobně orientální tance pomohl k přijetí mého vlastního fyzického těla, učím se jej vnímat a skrze něj vědomě projevovat energie v různých formách třeba: „divoškovskosti“, zemitosti, vílovosti, něžnosti, radosti i smutku, plachosti, odvážnosti, smyslnosti, rozhodnosti, dovádivosti, uvnitřněnosti, otevřenosti ... Je to velice zajímavá škola, je to fascinující hra na celá léta.

Z celého srdce Vám přeji, aby i Vám byl tanec přínosem. S láskou Karla

www.karima.at, tel: 603 18 14 39, e-mail: karima.info@seznam.cz

Před 2ma dny jsem namalovala tento názorný obrázek, který Vám může pomoci si jednotlivé barvy a jejich pořadí zažít. Mě pomáhá pomůcka ze ZŠ kdy nám na fyzice učitel poradil jak si pamatovat barvy spektra – duhy. Jdou po sobě Jako když si řekneme:“ Červený oznámil, že zítra máme fyziku.“ , každé počáteční písmenko je jako počáteční písmenko jedné barvy, jen jsem si musela zapamatovat, že u čaker je modrá 2x jednou světlá a pak tmavá a bylo to.

