



Meditatif Dans düşüncenin hareketle, bedenin güç ve hafızayla buluştuğu yerdeki '**Denge**'yi arar. Zekanın duyguyla uyumundan oluşan harmoninin peşindedir. Tüm dünyalarımızın zenginliğini sürekli üzerimizde taşımamızı ve her davranışımızın güç kaynağını görmemizi sağlar.

Meditatif dans vücut, duygu, zeka, istek ve ruh arasındaki ilişki üzerinde yol alır. Beynimizin zincirleme çalışan yarısı ve sezgisel çalışan yarısı arasındaki ilişki üzerine odaklanır.

Oluşumumuzun tüm bu birleşenleri her gün çalışmaktadır. Birlikte uyumla çalışmaları için tasarlanmışlardır.

Ne var ki aralarındaki uyumu kaybetmiş durumdayız.

Nasıl böyle oldu?

Zekanın batısı, istek ve zincirleme çalışma ile duygu, vücut ruhu ve sezgisel çalışma üzerine yapılan çalışmalar bize büyük bir dengesizlik durumunun varlığını gösterdi. Bu dengesizliğin bize olan yansıması rahatsızlık şeklinde olabilir, daha da kötüsü işlemez hale gelebiliriz. Meditatif dans kaybettiğimiz dengemizi vücut çalışması, meditasyon, nefes egzersizleri, yaratıcı katılımlar gibi çalışmaların kombinasyonu ile tekrar bulmamız içindir.

Meditatif dans uygulayıcıları dengenin önemini; vücut, duygu, zeka, istek, ruh, zincirleme ve sezgisel çalışma arasındaki hakikatin denge olduğunu kabul ederler. Bu birleşenlerin arasındaki ilişkiyi incelememiz faydalı olacaktır.

Büyük heykeltıraş, Michelangelo'yu yeni projesi için bir blok taş almak üzere mermer ocağında yürürken düşünün. Ruhu, veya sezgisel algıları ya da içsesi 'evet, o mermer blok, sadece o eserim için uygundur' demektedir. Duyguları coşar, doğru taşı okşayarak, ona şekil vermeye başlar. Ruhu, içsesi, şekil doğru oldukça anlaşılmaya varır, heykeltıraş doğrudan uzaklaştıkça ruhu da onu bırakır, ilhamı azalır. Doğru zaman tekrar gelinceye dek (doğru zaman tüm benliğin anlaşmaya vardığı zamandır) bekler ve dinlemeye devam eder.

Tabii ki talimatları yerine getiren heykeltıraşın bedenidir, ve yetenekleri yıllar süren zorlu eğitimlerden sonra artmıştır. Beyinin zincirleme çalışan bölümü en iyi sonuç için görevini yapar. Ruhundan kaynaklanan İsteği, Sezgisi (benliğinin ve tecrübe ettiklerinin bütünü) tüm zorluklara karşı devam etmesi için gereken gücü sağlar, böylece içindeki düşüncenin mükemmel bir şekilde dışavurumu gerçekleşmiş olur. Ve zekası, onun rolü nedir? Onun katkısı daha sonra gelir. Yine ruhundan yardım alarak (sezgileri toplumun beklentileri konusunda onu uyarır) son dokunuşları yapar, ayrıntıları düzenler, doğru boyaları hazırlar ve dünyaya eserini sunarken doğru yöntemi bulur.

Bizim meditatif dansta yaptığımız da budur. Beden asırlar boyunca hareket etme becerilerini öğrenmiştir. Tüm bu hareketleri zincirleme çalışma mantığı içinde, en basitinden en kompleksine doğru öğrendik. Sonra, dans zamanı geldiğinde, Ruh, benliğimizin varoluşsal parçası, ham maddeyi sağlar; İstek hareketlerimiz için gereken gücü oluşturur; duygularımız tırmanarak tazeliği ve formu oluşturur; zeka ayrıntıların dengesini oluşturarak düzenler ve tamamlanmış mekanizma, hareketiyle tamamen uyumlu, doğru ve bütün bir hamle olarak evrene ulaşır.

Meditatif dans çalışması benliğimizin her bir birleşenini nasıl kullandığımızı görmemizi, doğru hamlelerin dışavurumunun nasıl mükemmel olarak gerçekleşeceğini anlamamızı sağlar, kendi bilincimizi bulmamızı amaçlar.



Bütün bu konuların temelinde yatan bir kavram vardır. Bu kavramın adı dengedir. Dengenin kavramı, doğanın ve insanın birlikteliğini ifade eder. Dengenin kavramı, insanın doğayla uyum içinde yaşaması için bir rehberdir.