

Duruşunuz, vücudunuzu kullanışınız, hareketleriniz daha önce üzerinde hiç düşünmediğiniz veya kulaktan dolma bilgilerle yetindiğiniz bir saha olarak kaldığı sürece, yaptığınız spor ya da hareket size fayda yerine zarar getirebilir. Yanlış bir temelin üstüne kurduğunuz bina ayakta durabilir; ancak dış etkenlere karşı zayıf ve geleceği belirsizdir.

Omuriliğinizi, düşüncelerin baskısı ya da gerilmeye ihtiyaç duyan bedeninizin alarma geçirdiği düşüncelerinizin sıkıntısıyla gergin tutuyor ve üzerinde baskı uyguluyorsunuz. Bu, uzun vadede sakatlanmanıza dahi yol açabilir. Hiçbir zaman gerçek bir nefes almıyor, nefes konusunda yaşadıklarınıza bağlı kalıyorsunuz. Heyecanlanınca sık ve kesik, rahatlayınca daha derin nefes alabilirsiniz.

Ancak bilinçli egzersizler yaparsanız, bu duygulara bağımlı olarak onları yaratmak zorunda kalmazsınız. Bunun üzerinde çalıştıkça, gerçek bir nefesin nasıl bir şey olduğunu, vücudunuzda havaya ihtiyaç duyan her yere onu nasıl yollayıp kendinizi rahatlatabileceğinizi öğrenebilirsiniz.

Bu bilgiler size uygulanması zor gibi gözükebilir. Güç sarf edeceğiniz bir maratona gireceğinizi zannedebilirsiniz. Halbuki Meditatif Dans'ın asıl amacı, zaten gereğinden fazla sarf ettiğiniz gücün yarattığı baskıyı kaldırmaktır. Sizi zorlamak değil, rahatlatmak amaçtır.

Yaşam kalbin atışıdır. Germek ve gevşetmek yaşamı sürdürür. Germek ve gevşetmek sizi güçlendirir. Bu yüzden hayatınızda sürekli inişler, çıkışlar yaratırsınız. Bunların bilincine vardığınızda onları kontrol altına alır, boşa harcayacağınız gücü yönlendirebilir, size zarar veren gerginliği üzerinizden atabilir, yaşayacaklarınıza hazırlanabilirsiniz. Hatta onları belirleyen, nihayet, olması gerektiği gibi kendiniz olabilirsiniz.

Doğru almadığımız her nefes, yanlış duruş üzerinde yaptığımız her hareket, iç organlarımıza uyguladığımız baskı, bize sürekli zarar verir. Düşüncelerimize ve davranışlarımıza da zarar verir.

Bu bilgileri edinmek ve uygulamak zannettiğinizden çok daha basittir. Çünkü aradığımız; aslında bizde varolan bir yetenektir. Atalarımızın doğal olarak sahip olduğu vücut bilgisidir. Biz, sadece bu doğal bilgilerimize ulaşmamızı engelleyen olumsuz düşüncelerin yarattığı kötümser dünyayı tozlarından arındıracağız.

Gerçeğin üstüne çektiğimiz kat kat perdeleri aralayıp, orada bizi bekleyen taze nefesi, sınırsız enerjiyi, saf sevinci bulacağız.

Meditatif duygu ~ düşünce ~ beden

Meditatif dans duygu ve beden dünyası arasındaki dengeyi sağlamak için varolan benzersiz bir sistemdir.

En büyük sorunumuz varlığından haberimiz olmayan, adını koyamadığımız, neden kaynaklandığını bilmediğimiz sorundur. En çok, neyi aradığımızı, hangi soruyu sorduğumuzu, tam olarak ne istediğimizi bilmediğimizde sıkıntı hissederiz. Veya sıkıntımızın ismini koyarız ancak onun gerçek kaynağını bilmiyor olabiliriz; o zaman da boşuna çaba harcamak zorunda kalırız.

Yarattığımız ve içinde kaybolduğumuz düşünce ve kaygılar dünyası, her biri aklımızın yolunda asla geçemeyeceğimiz sıradağlar ya da düşüp içinden çıkamayacağımız körkuyular oluşturan ve bizi sıkan problemler doğurur. Aslında beden ve düşünceler birbirine sıkı sıkı bağlıdır. Eğer bedeniniz doğru bir şekilde harekete geçmezse, düşünceleriniz kendilerini dışa vuracakları alanı belirleyemez. Düşünce dünyanızın uçsuz bucaksız topraklar kadar geniş; yağmur ormanları kadar zengin olması, onları somut bir şekilde sunabilmeniz için yeterli değildir. Düşünce, bedenin harekete geçmesini bekleyecektir; çünkü aralarındaki denge sağlanmadan yapılan her hamle, olumlu sonuçlar ile birlikte dengesizliğin yaratacağı olumsuz sonuçları da getirecektir.

Benliğimiz içinden çıkamayacağına karar verdiği veya onu çok yıpratacağını düşündüğü gelişmelerle karşılaştığında, onu oyalamak için beden devreye girip; sıkıntılar, ağrılar ve sorunlar yaratabilir. Aynı şekilde beden çalışmak istediğinde; alışık olduğu bir hareketlilik durumunu aradığında düşünce dünyasında sorun alarmı çaldırabilir. İçinden çıkamayacağınız bir sorununuz olduğunu varsaydığınızda, ayaklandığınız, anlamsız ve asabi yürüyüşler veya hareketler gerçekleştirdiğiniz zamanları hatırlayın. Belki o gün için çok büyük olan probleminizi şimdi hatırlamıyorsunuz bile; ancak emin olunuz ki bedeniniz ruhunuzu nasıl sıkıştırdığını hatırlamaktadır.

Sizi çok uzun zaman sıkmış bir durumdan henüz çıkmadığınız halde, birdenbire enerji istilasına uğradığınız, gülmeye ya da dansetmeye başladığınız zamanları düşünün. Belki o zaman çıldırmış olduğunuzu düşünmüştünüz, olanlar size çok anlamsız gözükmüştü. Aslında bütün bu düşünce veya enerji istilaları, ister gereğinden fazla neşe, ister gereğinden fazla kaygı ve sıkıntı olarak tezahür etsin, düşünebileceğinizden çok daha büyük ve anlamlı bir dengenin doğal sonuçlarıdır. Düşüncelerimiz ise sadece bu dengenin boyunduruğu altında işleyen bir mekanizmaya dönüşebilir; dengenin gerektirdiği şekilde bizi sıkar ya da rahatlatır, harekete geçirir ya da durdurur. Eğer bu durumun bilincine varıp olaya el koymazsak düşünce ve beden arasında dönüp duran sorunların bizi yorup yaşlandırmasını beklemekten başka bir şey yapamayız.

Düşüncelerin büyük baskısına rağmen harekete geçmeyen beden tam bir mutsuzluk kaynağıdır. Harekete geçmek için düşüncelerinizin tamamen oluşmasını beklersiniz, onlar da tamamen ortaya çıkmak için hareketi bekleyecektir. Bu durumda beden düşüncelerin altında ezilip, hiç hareket etmeyecek duruma gelebilir.

Bedeniniz gücünü bulmadan ruhunuz da yeteri kadar güçlü ve dengeli olamaz. Bedeniniz ve ruhunuz arasındaki ilişki düşündüğünüzden çok daha derindir.

Bedeninizi tanımanız, sizi çıkarabileceği binlerce yolculuğa eşlik etmeniz ve onu güçlendirmeniz, ruhunuzun derinliklerini keşfetmenizi ve gerçek gücünü kullanılabilir hale getirmenizi sağlar.

Problemin tarihsel boyutu



İçinde yaşadığımız dengesizlik durumu bireysel bir sorundan çok daha büyük boyutlardadır. Kişisel değil, tarihi ve küreseldir. Kişisel seçimlerimiz bizi bu dengenin yakınına veya uzağına sürüklemiş olabilir. Ancak yakınlaşmamız bilinçsiz olduğu sürece neye yaklaştığımızı bile bilemeyiz. Oysa yaklaşmaya çalıştığımız "Hayat"tır. Varoluşumuzun bileşenlerini arar ve onları nasıl uyum ve farkındalıkla birleştireceğimizi düşünürüz. Karşımıza çıkan her çatışmanın özü budur.

Sanayi devrimi bedenlerimizi doğal çalışmasından uzaklaştırmıştır. İnsan, besinini üretmek, doğadan elde etmek, doğayla mücadele etmek yerine diğer insanlarla kurduğu sistemden beslenmeyi, onunla mücadele etmeyi tercih etmiştir. Yabancılaşma dediğimiz sadece bir terim değildir; insan algılarının bozulduğu anlamına gelir. İnsan varoluşunun farkında olmayan, yaşadığını duyumsamayan bir varlık haline gelmiştir. Bu, mutluluk ve huzur ile ilgili hislerimizi bizden sonsuza kadar alabilir.

Sanayi devrimini takip eden Fransız İhtilali; bireycilik kavramını getirmiştir. İnsan kendi değerini keşfetmiştir, ne var ki büyük bir bedel ödemek pahasına olmuştur bu. İnsan beş duyusunu tek bilgi kaynağı olarak kabul etmiş, sezgisel bilgiyi reddetmiştir. Aslında her an varlığını içten içe bildiğimiz, hep güvenmek istediğimiz gerçek bilgidir sezgisel bilgi; tıpkı hayvanlardaki gibi atalarımızın tüm kazanımlarını doğal olarak bilmemizi ve kullanabilmemizi sağlar, bizi herkesin birleştiği yerdeki sonsuz huzur duygusuyla bütünleştirir ve sınırsız yeteneklerimizi kullanabilmemize yarar.



Kaybettiğimiz diğer bir şey ise grup bilincidir. İnsanlar günümüzde diğerleriyle iletişim kurmakta, en doğal hislerini dahi anlatmakta zorlanır hale gelmiştir. Bizde varolan iletişim yeteneklerini ezberlemeci bilgiyle öğrenmeye çalışarak kendimizi günbegün yabancılaştırmaya devam ediyoruz. Diğer bir insanla kurulan çıkar temeline dayanmayan bir ilişkiyi mumla aramaya

başlamış durumdayız. Dokunuşların tedavi edici gücünü, vücut sıcaklıklarının onarıcı etkilerini, paylaşılan olumlu duyguların büyüme hızını unutmuş gibi davranıyoruz. Çünkü güvenimizi yitirmiş durumdayız. Grup enerjisinin sihrini ve doyumsuz tadını gerçek bir motive edici güç etrafında toplamaya cesaretimiz yok gibi. Sistem her şeyi kalıplaştırıp, hissizleştirdikçe, rekabet duygusu ile grup enerjisini yadsıdıkça kendimizi diğerleriyle birlikte kaybediyoruz.

Ancak bedenimiz, bilincimizin unuttuğu her şeyi saklamıştır. Sorularımızın cevabı ise içimizdedir. Üstümüze yığın yığın sarmalanmış bıkkınlık, tembellik, isteksizlik sadece hareketin gücü ile eriyebilir ve içimizden kendimizle ilgili gerçekler ancak bu sayede açığa çıkar.

Bedende genetik hafızanın tümü gizlidir, ve ona ulaşmanın yolu bizdedir.

Ararken yalnız hissedebiliriz,

Fakat bulduğumuzda birlikte olacağız..

Dansçılar: Sinan Temizalp, Emre Olcay