

Kad tijelo govori

Sensina suradnica kineziologinja Ana-Marija Jagodić Rukavina cijeli se život bavila tijelom. Izučila je sve njegove zakonitosti kako bi i sebi i drugima pomogla da održe ili vrate zdravlje i ravnotežu. A onda joj je osobna katarza pomogla da osvijesti kako je tijelo moćno sredstvo na putu duhovnog razvoja. Njime se izražava duša. Važno je samo, ističe ona u svojoj osobnoj priči, naučiti slušati srcem

Ponekad mislimo da smo naučili sve što smo trebali o nekoj lekciji. Mislila sam da znam sve o tijelu. Njime sam se bavila cijeli život, naučila njegove zakonitosti, pomogla mnogima da se dobro osmišljenim vježbama vrate u ravnotežu, čak i onda kad je njihov lokomotorni sustav bio uvelike oštećen. Zakonitosti tijela studirala sam na Kineziološkom fakultetu, na brojnim edukacijama, ali sam ih proučavala i samostalno koristeći se svojom intuicijom i iskustvom. Mogla sam intuitivno prepoznati koja psihička

nečega što je vani. Budući da nisam imala prijatelje s kojima bih se redovito igrala, preostalo mi je da se igram sama sa sobom. Tada sam se naučila biti promatrač. Taj dar omogućio mi je da desetljećima poslije mogu u ljudima vidjeti ono skriveno, da mogu čitati iz pokreta, držanja, iz kretanja, no prije toga morala sam odrasti. A na tom putu naišla sam na još izazova.

Moj osjećaj sigurnosti i zaštićenosti naglo se srušio dolaskom u Hrvatsku i ulaskom u školsku klupu. Roditelji su mi pričali o školi, ali uopće nisam shvaćala da će to za mene značiti odvajanje od sigurne zone. Osjećala sam

kako riješiti problem – bila su pitanja koja su mi se stalno nametala. Kada bi nam dolazio kiropraktičar koji je tati olakšavao bol, vrlo sam detaljno promatrala pokrete i poteze, masaže i manipulacije. Vještina promatranja opet mi je postala iznimno važna jer sam tako učila iz prakse. Vrlo sam brzo preuzela odgovornost i nastavila terapiju tatine kralježnice. Ovo me je iskustvo usmjerilo i već sam tada znala da ću se baviti tijelom. Počela sam se interesirati za kineziterapiju, masažu, manipulaciju... Uskoro sam se upisala na Kineziološki fakultet. Tu sam se konačno osjećala među

Emocije su se izražavale kroz tijelo i strah se počeo topiti. Polako mi se počelo vraćati samopouzdanje, a prva lekcija o putu tijela bila je naučena

stanja uzrokuju blokade u tijelu i pomoći ljudima da ih otpuste. Poznavala sam mogućnosti vlastitoga tijela i što trebam činiti da bi ostalo snažno i zdravo. No kako me je život podučio – to nije bilo dovoljno. Ipak, kada pogledam unatrag, svaki životni izazov imao je zadaću da me povede dublje.

Sigurno okruženje

Cijeli moj životni put razvijao se oko pokreta i tijela. Klica koja je izrasla u ono što danas živim i otkrivam postojala je još u mom djetinjstvu. Svi mi imamo nešto specifično u životu što nas obilježava i čini onakvima kakvi jesmo. Mene je obilježio Pakistan, rođenje i život podno Himalaje. Do svoje šeste godine živjela sam prilično izolirano od vanjskog svijeta, drugih ljudi, društva, vjere, djece... Okruženje u kojemu sam rasla nije bilo sasvim sigurno pa su me roditelji štitili granicama velike kuće s vrtom, gdje sam rasla u pozitivnoj obiteljskoj energiji. Osjećala sam da me štite od

se neopisivo ustrašeno. U školi cijeli prvi razred nisam progovorila ni riječi. Zapravo sam se bojala ostavljanja i odbacivanja, bojala sam se da me moja obitelj više ne želi štititi i imala sam osjećaj da se svaka moja stanica sledila. Ipak, moje je tijelo spontano pronašlo ravnotežu – u glazbi. Ona me je vodila na neko sigurno mjesto u meni. Počela sam gledati plesne filmove, a potom i do iznemoglosti imitirati plesne točke koje sam vidjela. Emocije su se izražavale kroz tijelo i strah se polako topio. Polako mi se počelo vraćati samopouzdanje, a prva lekcija o putu tijela bila je naučena.

Tijelo kao cjelina

Sudbina je odredila da se moj interes za tijelo i pokret produbi. U mojim tinejdžerskim godinama otac mi se razbolio i svakoga je dana trpio bol. Moj tata, za kojega sam bila iznimno vezana, bio je moj bedem, moj korijen. Željela sam nekako prebaciti njegovu bol na sebe. Kako pomoći,

svojima, jednakima, i u punom smislu sam uživala studirajući ono što me oduvijek privlačilo i intrigiralo – ljudsko tijelo kao cjelina. No, kojim se god vrstama vježbanja bavila, nisam baš slijedila pravila, prilagođavala sam vježbe tijelu onako kako sam ga ja razumjela, pomoću svoje intuicije, a to je nailazilo na odličan odaziv vježbača s kojima sam radila. Pokret je za mene imao dublji smisao koji je valjalo istražiti. Malo-pomalo i bez ikakve namjere, iz takvog pristupa stvorila sam novi sustav vježbanja – body tehniku. Na njezine principe velik utjecaj imao je klasični pilates, ali i moja iskustva s vodom. Obožavam vodu, a u njoj pokret dobiva novu dimenziju. Ljeti sam u moru satima istraživala čistoću i protočnost pokreta koje imam kad su moji mišići i zglobovi podržani vodom. Otkrila sam da se ti „vodeni“ pokreti mogu izvoditi i na suhom. Prenijela sam ih u dvoranu jer sam vjerovala da mogu pomoći mnogima s fizičkim teškoća-

ma i ograničenjima. Izvedeci pokrete onako kako sam ih osjećala u vodi, spontano sam stvarala sustav vježbi koji mi je bio sasvim logičan iako ga isprva nisam znala drugima objasniti. Ubrzo se pokazala sva učinkovitost ovog ploda moje intuicije. Ove su vježbe bile odgovor na mnoge psihofizičke probleme mojih klijenata.

Počela sam ljude gledati kao cjelinu. Znam da je naša vanjšina odraz nečega iznutra pa sam se oduvijek željela baviti uzrokom, a ne samo posljedicom kako bih ljudima pomogla da se vrate u ravnotežu. No iako sam sve to razumijevala kod drugih ljudi, sebe kao da sam preskočila. Sve sam se više osjećala rastrzano između obitelji, tada već uspješnog posla, prijatelja i zahtjeva svakodnevice. Život je donio novi izazov kako bih ponovo učila.

Katarza

Iako se izvana činilo da sam snažna i stabilna s „posloženim“ životom, moje je zdravlje počelo patiti. Osjećala sam se sve slabije i nemoćnije iznutra iako je moje tijelo izvana pokazivalo suprotno. Kući sam s posla dolazila toliko iscrpljena da nisam imala snage razmijeniti jednu riječ sa suprugom i djetetom. Brzo sam se hvatala hrane samo da me što prije prođe taj osjećaj nelagode i slabosti. I tako je bilo mjesecima sve dok životna energija u meni nije postala posve blokirana. Tijelo mi je u jednom trenutku samo klonulo. Toliko sam bila slaba da mi je i najmanji na-

por, poput odlaska na toalet, bio nemoguć. U to sam vrijeme imala malu bebu, dojila sam, bila sam neispavana te sam počela doživljavati panične napadaje.

Tako je srušen mit u koji sam i sama vjerovala, a koji govori da osoba koja se zdravo hrani, vježba, ima sretnu obitelj i dobar i uspješan posao ne može naići na ovakve poteškoće. No, koliko god bolna, ta je katarza bila moj vodič da krenem još dublje. Shvatila sam da mi, unatoč svim mojim znanjima o tijelu i psihi koja se kroz njega izražava, nedostaje neki važan kotačić. Ali koji, pitala sam se. Kod drugih sam to tako lako uočavala, ali kad sam sama bila u pitanju, bilo mi je teško pronaći taj trag.

Morala sam produbiti svoj rad i

Svi smo sposobni za transformaciju ako otvorimo srce i njime 'slušamo' što nam život ima poručiti

upustila sam se u istraživanje onoga što mi iznutra treba. Potražila sam olakšanje u autogenom treningu i drugim metodama samopomoći. Kako liječnici za mene nisu imali dijagnozu, kao da sam dobila uputu „odozgo“ da na svoja pitanja moram odgovoriti sama. Traganje za odgovorom bio je početak mog vraćanja u

život. Zainteresirala sam se za vježbe disanja i one kao da su mi otvorile oči. Tada sam tek osvijestila da pokret ima dublju dimenziju. On je odraz svake naše emocije, misli i unutarnjeg, nevidljivog života koji želimo sakriti. Spoznala sam da postoji svojevrsan unutarnji pokret, unutarnja pulsacija koja prethodi svakom vidljivom pomicanju tijela.

Otkrivena duhovnost

I tako sam ponovo počela učiti o pokretu, za koji sam bila uvjeren da sve znam. Ali prevarila sam se. O tijelu sam prije učila i na njega gledala s anatomske, fiziološko-biomehaničke strane, a sada sam otkrila energetsko-duhovnu stranu koja je toliko puno jača i veličanstvenija od ove prve na koju smo toliko čvrsto fokusirani.

U sebi sam pronašla i dotaknula točku duhovnosti, a put do nje vodio je kroz tijelo. Nisam je tražila, njome se nikada nisam bavila, nisam bila vjerski odgajana, niti sam čitala knjige o duhovnosti i vjeri – ništa od toga. No duhovnost je pronašla mene. Shvatila sam da je u meni rasla odmalena, od trenutaka kad me je glazba vraćala samoj sebi. Taj kontakt sa sobom koji sam nekada poznavala morao se vratiti u moj život, a tijelo mi je bilo najveći učitelj, moja naj-



deblja knjiga, moja istinska duhovna priroda. Kako se moje tijelo iznutra snažilo, svoja svježa saznanja počela sam primjenjivati u radu s ljudima. Trebalo mi je neko vrijeme da sama sebi priznam i dopustim javno reći kako tu novootkrivenu dimenziju rada s ljudima zapravo ne znam definirati i objasniti. Sve dotad svoj sam rad bazirala na standardima koji su imali znanstvenu potvrdu, no moj novi doprinos nema veze sa znanjem, nego s prepuštanjem onome što vidim i onome što osjećam. Disbalanse i blokade klijenata koji su mi dolazili u ovoj novoj fazi mogla sam prepoznati iz nekoliko njihovih pokreta. Njihove životne priče često su mi potvrđivale da sam u pravu i onda smo se zajedno čudili koliko je toga moguće otkriti ako znamo čitati jezik tijela.

Zahvalna na životnim lekcijama, nisam se nadala novom blagoslovu, no glazba je još jednom kao učitelj protkala moj život. Zahvaljujući jed-

noj poznanici koja je „slučajno“ ušla u moj život, otkrila sam da postoji zvuk koji ima ljekovitu frekvenciju. Te ljekovite vibracije, uskoro sam otkrila, tijelo vraćaju u ravnotežu. Gotovo u trenutku, ta me je spoznaja potaknula na istraživanje.

Ljekovita frekvencija

Intuicija me korak po korak vodila u kreiranje seminara koji se temeljio upravo na toj ljekovitoj frekvenciji, disanju, pokretu i komunikaciji iz srca. Nazvala sam ga *Body Healing Story*. Usudila bih se reći da njime možemo otključati sami sebe. Otkrila sam da nema smisla tragati za srećom, boljitkom i uspjehom izvan sebe dok sve to ne otkrijemo iznutra. Sada shvaćam da moj zadatak na ovom životnom putu nije samo pomagati ljudima na fizičkom nivou (što, naravno, i dalje radim s jednakom pažnjom), na što sam bila fokusirana zadnjih 20 godina. Iz te prakse, ali i osobne transformacije,

izrodila se potreba za njegovanjem najsvetijeg dijela sebe, onog dijela koji u nama pulsira i koji bi se mogao nazvati našom pravom prirodom. Moj je zadatak razotkrivati sebi i drugima da je tijelo, taj bedem koji sam njegovala, samo vanjski hram naše unutarnje stvarnosti. Kada to osvijestimo, tijelo postaje put i podrška do unutarnje snage. Kad se takva transformacija dogodi, kad je dopustimo, iskustvo će nam pokazati da smo uistinu sposobni za let. Dogodilo se to i meni. Upravo prolazim kroz najveći životni gubitak – izgubila sam voljenog oca kojeg sam cijeli život čuvala i strahovala za njega. No zahvaljujući radu na sebi, osjećam da sve mogu podnijeti u miru jer konačno održavam ravnotežu onoga što mi srce govori iznutra i onoga što živim izvana. Svi smo sposobni za takvu transformaciju ako otvorimo srce i njime „slušamo“ što nam život ima poručiti. Život tada postaje avantura unatoč svim izazovima. **S**