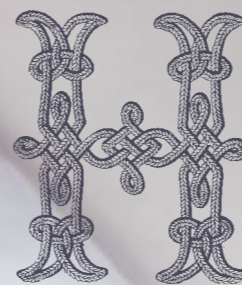


Da bismo razumeli uticaj pokreta na psihičko i fizičko zdravlje čoveka, moramo prvo da shvatimo uzajamnu povezanost čoveka i univerzuma, odnos manjeg izvora energije koji teži da se sjedini sa većim, kao kap vode koja čini jedan delić okeana. U osnovi svakog pokreta se krije večna igra širenja i skupljanja, dve suprotnosti koje svojim preplitanjem u harmoniji čine pulsaciju. Pulsacija predstavlja sam ritam života gde, kao i u filharmoniji pod dirigentskom palicom, učestvuje mnoštvo instrumenata koji stvaraju predivnu i jedinstvenu melodiju. Nasuprot tome, dovoljno je da jedan instrument naruši harmoniju celokupnog orkestra, gde se slikovito prikazuje kako uticaj jednog problema može da naruši kompletno zdravlje čoveka

Život je pokret



Harmonija kretanja dve suprotne sile u prirodi kao što su smena dana i noći, toplote i hladnoće, samo su neki od primera koje posmatranjem možemo videti u svemu, a koji su naveli filozofa Fu Hija da još negde oko 2000. p.n.e. postavi teoriju o jin i jang energijama. Odlike jang energije su kretanje i spoljna centrifugalna sila, muški (+) princip, dok su odlike jin energije mirovanje i unutrašnja centripetalna sila, ženski (-) princip. Prema jednoj staroj legendi sve je bilo tama. Prošli su milioni godina nakon što se odjednom pojavila svetlost, **vuđi** – iskonska sila univerzuma. Nakon toga, iz vuđija nastaju dve suprotne sile jin i jang, koje, kada su se pokrenule, u svom beskonačnom prožimanju i dualizmu, stvaraju harmoniju svega postojećeg, **tai-đi**. Jedan lep primer dualizma i preplitanja energija u prirodi može biti sunce, koje u podne u svom zenitu toplote i svetlosti, istovremeno predstavlja i početak sutona. Kada kretanje jin i jang posmatramo dvodimenzionalno, videćemo ih u njihovom kruženju, obmotavaju se, dok ćemo ove sile, posmatrajući ih u tri dimenzije, videti kao kretanje spirale. Manifestaciju spiralnog kretanja možemo videti u mnogim elementima prirode, od galaksija u svemiru, do tornada i nekih drugih oluja, oblika morskih školjki, čak i u sitnim spiralama naše DNK, gde se vidi isti princip.

Jedinstvo čoveka i univerzuma

Sve što su veliki ljudi otkrili posmatranjem i ostavili iza sebe, u dobru, generacijama koje dolaze, nauka je počela da dokazuje početkom prošlog veka. Maks Plank, jedan od začetnika kvantne fizike, utvrdio je eksperimentima da prazan prostor vrvi od aktivnosti. Kvantni fizičari su taj prazan prostor nazvali polje nulte tačke (vuđi). Energija nulte tačke je potencijalna virtualna energija koja ispunjava univerzum, beskonačna sila i inteligencija, sveprisutna, koja nema ni oblik ni frekvenciju, koja u sebi ima sav potencijal i znanja svih frekvencija, potrebnih za stvaranje savršenstva opšte kreacije. Pulsacija, ili talas, osnovna je karakteristika polja nulte tačke. Neprekidan ciklus konekcije čoveka i polja se dešava preko uma i osećaja, preko tela kroz pokret, preko disanja i prisutnosti, širenja i skupljanja, što predstavlja pulsaciju uma i tela. To je konekcija i jedinstvo čoveka i univerzuma.

Lako je pričati o harmoniji i jedinstvu, ali jako mali broj ljudi stvori uslove da kroz svoj svakodnevni i iskreni rad na sebi spozna dublje znanje. Rad na sebi nije igra, već odgovorno zahteva čoveka u potpunosti, naročito važi za one ljude koji su svojim načinom razmišljanja i svakodnevnim navikama stvorili sebi problem. Veliki problem leži u odsutnosti uma čoveka koji kroz filter svog ega provlači svaku ideju, utisak i impresiju i tako sebe razdvaja od ritma pulsacije života. Svaki dan je mogućnost za nove promene, kada biramo da li ćemo da kul-



depresije, anksioznosti i mnoga druga loša emocionalna stanja. Za primer slobodnog pokreta tela, u harmoniji sa silama koje nas okružuju, uzećemo pticu koja kada bi se kretala teško, kao što to većina ljudi čini, nikada ne bi poletela. Jedna mudra izreka kaže: „Život je pokret“, što znači da je život večno nov, teče slobodno kao reka, ali kada bi se tok reke zaustavio, nastala bi beživotna bara. Samo ponavljanje forme nekog pokreta neće dati skoro nikakve rezultate po zdravlje čoveka. Da bismo izbegli mehaničko ponavljanje pokreta, potrebno je da pomoću našeg osećaja, vođenog prisutnim umom, damo pokretu život kako bi se telo kretalo u harmoniji sa silama koje nas okružuju. Nasuprot tome, slobodan pokret je pun života. Energija, cirkulacija krvi, disanje kao i svaka ćelija pulsiraju ritmom života, ukazujući na prisutan, stabilan um, dobro povezan sa telom. Taidi kod čoveka predstavlja izbalansiran odnos između „yi“ namere uma koji je u Kini, još u davna vremena, prikazan kao majmun, što simbolički prikazuje kaos izazvan neprekidnim misaonim tokom, kao majmun koji stalno skače sa grane na granu, i „xin“ emocionalnog uma, prikazanog kao konj, snažna ali u isto vreme veoma stabilna životinja.

Kroz san, um i telo se odmaraju i obnavljaju energiju izgubljenu tokom dana. Tada moždani talasi rade na frekvenciji između sedam i osam Hz. Interesantno je da se um i telo oporavljaju tokom sna, pošto je san jedino stanje svesti, kada ne postoji personifikacija svog ličnog ja, a naučnici su kroz brojna istraživanja otkrili i da najčešća geomagnetna frekvencija zemlje iznosi oko sedam - osam Hz i da odgovara životu svih živih bića.

Čitavo naše telo je napravljeno kao savršeni, fino usklađeni, osećajni receptor za prikupljanje informacija. Svaki delić naše kože ima receptore za dodir, pritisak, toplotu i hladnoću, bol, položaj i kretanje tela u odnosu na gravitacionu silu Zemlje. Pokret tela u prostoru šalje niz informacija i impulsa prema mozgu, obavestavajući ga o svim promenama, položaju tela, a naročito poziciji glave u prostoru. Svako kretanje je senzorno motorički doživljaj koji je povezan sa ličnim razumevanjem okoline i fizičkog sveta iz kojeg učimo. Prvo naše stvarno upoznavanje sa svetom koji nas okružuje počinjemo pokretom, odnosno puzanjem. Cela struktura mozga je neraskidivo povezana sa mehanizmom kretanja tela, a mreže neurona jačaju, rastu i šire se, zahvaljujući pokretu i učenju, a ne sedenju ili ležanju.

Pokret je vibracija, odnosno delovanje koje nastaje kao rezultat prilagodavanja mozga frekvencijama kojima je telo izloženo u određenoj situaciji. Naše telo služi za kreativnu manifestaciju naših misli u materijalnom svetu. Odsutan um deluje kao auto-pilot koji upija sve iz okruženja, čineći reakciju tela

u datom momentu automatskim doživljajem nekog od emotivnih stanja, kao recimo što svakodnevna medijska izloženost sve većeg broja ljudi pričama o bolestima koje će da unište čovečanstvo, priča o ekonomskim krizama, ratovima, kriminalu, klimatskim promenama itd., stvarajući jednu inteligentnu frekvenciju haosa, koju većina ljudi nesvesno hrani svojim mislima i pričama, pružajući joj plodno tle da se sve više širi i jača.

Pokret usklađuje um i srce

Kada počnemo lično da doživljavamo i sebično prisvajamo ljude, predmete i događaje, okrećemo leđa većnoj ljubavi iz koje smo nastali i onda naše telo, kao fino podešeni instrument pomoću kojeg učimo sve više teži jednoj od dualnih sila (bes, mržnja i drugo kao jang princip, ili, psihofizički kolaps, stanje depresije kao jin princip) zaboravljajući svoje poreklo. Znanje leži u ljubavi, a sama ljubav jeste jedinstvo sa svime. Pokret je samo fini instrument kojim usklađujemo naš um i srce sa beskonačnom pulsacijom života. Onaj ko ovo razume pomiriće se sa sobom i zahvaliti svima koji su mu kroz razne događaje u životu pružili mogućnost da uči, i zamoliće za oprostaj zbog svog neznanja.

Pulsacija je kada se telo i univerzum kreću istim ritmom, istovremeno se šireći i skupljajući u svim pravcima kao balon koji se u svakom trenutku ravnomerno širi prilikom naduvavanja. Da bi se to desilo, potrebno je da se prvo uspostavi red u umu, kako bi bio u stanju da uz pomoć osećaja oslobodi telo tenzije i povrati prirodnu simetriju zglobova. Kada se to desi spremni smo da napravimo korak dalje i koristimo telo kao fini receptor za dekodiranje sve finijih frekvencija u prostoru. Osećanjem sve finijih frekvencija mozak uči da dekodira i pomoću osećaja proizvede što veći spektar rezonance tela u kretanju, od ekstremne relaksacije do ekstremne brzine. Iz gore navedenog, možemo zaključiti da se osnovna rezonanca pokreta može koristiti, kako u terapeutske svrhe, tako i za postizanje što boljih rezultata u sportu ili u

Neprekidan ciklus konekcije čoveka i polja se dešava preko uma i osećaja

nekoj veštini. Fizički trening predstavlja samo jedan smer sile, tenziju, što znači da nema pulsacije. Kroz takav trening, uvežbavanjem tela ruši se prirodna simetrija, zglobovi su pod sve većim opterećenjem i zbog intenziteta treninga jako brzo popuštaju i tako nastaju povrede. Kako nema osećaja u pokretu, mišići se bore da telo održe uspravnim, što jako brzo dovodi do tenzije i anaerobnog treninga u kojem telo ostaje bez kiseonika, što srce nadoknađuje svojim sve bržim otkucajima, čak i do sto šezdeset otkucaja u minuti. Nakon takvog treninga, telu je potrebno veoma mnogo vremena da bi se oporavilo. Rezultat toga je prosečan „vek“ sportiste na Zapadu od tridesetak godina starosti, dok na Istoku nije retkost videti ljude u poodmaklim godinama kako aktivno treniraju i uče iz pokreta. Pravilan pokret neguje sam koren života pa tako od nje mogu imati koristi svi, kako oni koji žele da poboljšaju kvalitet svog života, tako i oni koji se bave sportom ili nekom veštinom. Jedan princip je u svemu i sve je u jednom principu, tako da učenje treba da počne od jednostavnih, a istovremeno mudrih pokreta, dostupnih svima, a naročito ljudima koji već imaju problem i nemaju vremena da izučavaju komplikovane sisteme i vežbe.

Trudio sam se da svojim skromnim znanjem napišem ovaj tekst u želji da doprinesem u dobru ljudima i posvećujem ga svom ocu i svim učiteljima koji su svojim nesebičnim radom održali svetlost u ovom našem lepom svetu kao i onima koji su to nekada činili. S



Jedna mudra izreka kaže: „Život je pokret“, teče slobodno kao reka

tivisemo svoju silu ili svoje slabosti, da li ćemo da razvijamo svoje znanje i kreativnost, ili ćemo pogrešnim navikama da hranimo svoje neznanje. Sredina ne postoji. Jedno je šta čovek misli o sebi, a drugo je šta on zaista jeste. Kao što smo već rekli, neprekidan ciklus konekcije čoveka i polja se dešava preko uma i osećaja, preko tela kroz pokret, tako da je pokret tela kao otvorena knjiga, govori o trenutnim mogućnostima i slabostima čoveka, više nego što bi to moglo da izrazi sa hiljadu reči.

Život je reka koja teče

Mentalno-emocionalne blokade izazvane stresom, ili nekom drugom traumom, prikazuju se kao kruta blokirana tela, koja se kroz pokret doslovno bore sa silama koje nas okružuju, umesto da budu u harmoniji sa njima. Teški pokreti puni zaustavljanja pokazuju odsutnost i razdvojenost tela od uma, što dalje vodi ka rušenju prirodne simetrije tela koje, nakon nekog vremena, sve više pokazuje znake opterećenja kao što su slabija cirkulacija, kraće disanje, bolovi u telu različite prirode,