



TEKST BORUT OMERZEL FOTO UROŠ ZAJEC

Kristina De Ventus

ŽIVLJENJE, KI DIŠI PO ŠE

Pogovor s karizmatično damo, svetovno in štirikratno državno plesno prvakinja ter mednarodno priznana gibalno pedagoginja, ki danes tako moške kot ženske vseh starosti, izobrazbe in poklicev vodi s posebnim staro-

davnim gibalno-plesnim sistemom za spoznavanje telesa in človekove notranjosti k notranji umirjenosti, sproščenosti in čutnosti, k razvoju vseh njihovih potencialov in k doživetju občutka ljubljenja med glasbo in eksistenco.

Splesno šolo Urška je na svetovnem prvenstvu v show plesih v Bremnu kot solistka v skupinski točki postala svetovna prvakinja. Ta veliki uspeh je odmeval v tujini in doma, saj je nekdo prvič po desetih letih na svetovnem prvenstvu premagal do takrat nepremagljive Nemce.

Znanje klasičnega baleta je pridobivala v Baletni šoli Ljubljana ter se izpopolnjevala pri čilski primabalerini in pedagoginji Maritzi Galaz. Tesno je sodelovala s koreografom in pedagogom Fredom Lasserrom, ki je ustanovil tudi profesionalno skupino slovenskih plesalcev z imenom Slovenski plesni projekt (SPP), katere stalna članica je bila. S SPP je tekmovala tudi v Pragi in Parizu na tekmovanju modernih koreografov Prix Volinine ter se uvrstila v finalni izbor tega tekmovanja. Kot najbolj izkušena plesalka v skupini in solistka je odplesala veliko zahtevnih predstav po Sloveniji, v Italiji in Franciji, na Češkem in na karibskem Guadeloupu. Šolala se je tudi v New Yorku na plesnih institucijah Graham Dance School, Broadway Dance Center, New York Ballet Institute in New York Conservatory of Dance, predvsem pa v enem od vodilnih plesnih centrov na svetu, v Alvin Ailey American Dance Centru. Tam je pridobila znanje modernih teh-

nik horton, graham in cunningham, modernega džeza, barre a terre, sodobnih plesnih sintez in tudi klasič-

Dance. Bila je mentorica številnih danes uspešnih plesalcev in koreografov. To je bilo prvo življenje Kristine De Ventus.

Na začetku 21. stoletja je srečala učitelja, ki ji je kljub vrhuncu uspešne plesne kariere dejal in tudi dokazal, da nima pojma, da sploh ne zna plesati. Začelo se je njeno drugo življenje.

nega baleta. V New Yorku je kot plesalka nastopila celo v plesni predstavi Memoria s člani Alvin Ailey American Dance Theatra s koreografijo ustanovitelja šole in teatra Alvina Aileya in na glasbo Keitha Jarretta.

Z več člani SPP je ustanovila Plesni center Ljubljana, kjer je poučevala številne zvrsti modernega plesa. Bila je tudi predsednica Društva modernih umetnosti Ljubljana (DMU), v sklopu katerega sta delovala Plesni center Ljubljana in SPP. V DMU je delovala kot plesalka, bila je organizatorica projektov in koreografinja. Za mlade nadarjene plesalce je ustanovila Slovenski plesni projekt II. Sodelovala je s Cankarjevim domom in Protokolom Republike Slovenije ter bila medobmočna selektorica pri Javnem skladu republike Slovenije za kulturne dejavnosti (JSKD). Različne plesne tehnike je poučevala še v Italiji in na britanski akademiji Laban

Na začetku 21. stoletja je srečala učitelja, ki »mi je dejal in tudi dokazal, da nimam pojma, da sploh ne znam plesati. Šokirana sem mu prisluhnila in se predala njegovemu vodstvu«. To je drugo življenje Kristine De Ventus.

PLAYBOY: Plesala si v predstavah različnih domačih in tujih koreografov ter sodelovala z različnimi priznanimi umetniki. Kot plesalka in koreografinja si bila na vrhuncu kariere, a si se umaknila z velikih odrov. Zakaj?

KRISTINA DE VENTUS: V profesionalnem plesu sem dosegla maksimum, saj ni bilo več učitelja, s katerim bi lahko še napredovala v plesnih zvrsteh, ki sem jih obvladala. V sebi pa sem že takrat čutila, da vsi moji potenciali še niso uresničeni. V tistem obdobju sem v Barceloni srečala plesnega kolega Karima Karima, ki mi je dejal: »Bodi iskrena sama do sebe.« Od tistega dne sem se spraševala, kaj pomeni biti iskren do sebe. Kajti od



Nekoč so ljudje čutili, bili so odprti navznoter in navzven, zato so tudi objektivno razumeli. Danes večina išče znanje v knjigah. Knjigo zna prebrati vsakdo in nato reči, da je tako, kot v njej piše. Toda kaj ti to pomaga, če zapisanega in na pamet naučenega v resnici ne razumeš?

nekaj sem imela željo, da bi spoznala, kdo sem in zakaj sploh živim. Želela sem si iti v globino in potrebovala sem nekoga, da bi me vodil po tej poti. V tej svoji želji sem srečala učitelja, ki nikoli ni bil plesalec, a mi je prepričljivo in suvereno dejal: »O plesu ni maš pojma!« Za nameček mi je to z lastnim zgledom, s prožnostjo in čutnostjo svojega telesa tudi dokazal. Šokiral me je in v meni vzbudil velikansko zanimanje.

PLAYBOY: Na osnovi česa si vedela, da je to zate? Zakaj si mu zaupala?

KRISTINA DE VENTUS: Potem ko mi je modro pojasnil, kako so ljudje živeli in delovali nekoč ter kako in zakaj danes delujemo drugače, je rekel, da je najpomembnejše, da 'nič ne

verjamem in naj vse preverim' ter naj vedno poslušam modrost, inteligenco telesa. Česa takega, tako korektnega, iskrenega in preprostega mi še nikoli ni rekel nihče. Ko sva začela delati, mi je dajal zelo jasna in natančna navodila, ki sem jih razumela. Navodilu, naj nič ne verjamem in naj vse preverim, sem dosledno sledila. Ničesar nisem dodala, ničesar spremenila in ničesar odzela. Delala sem točno tako, kot mi je bilo rečeno, rezultati so sledili takoj. Najbolj odločilen pa je bil poseben notranji občutek. Občutek, ko te nekaj na prav specifičen način privlači. Ko ti nekaj diši. Enostavno veš, da je to tisto pravo.

PLAYBOY: V čem danes ljudje delujemo drugače, kot so nekoč?

KRISTINA DE VENTUS: Nekoč so ljudje čutili, bili so odprti navznoter in navzven, zato so tudi objektivno razumeli. V času starih civilizacij so ljudje slišali svoje telo. Slišali so zvoke, čutili vibracije, svoje organe. Tako so razumeli naravo, sebe in drugega, vse so doživljali iz sebe, od znotraj. Znanje prihaja od tam, ne iz knjig. Danes večina išče znanje v knjigah. Knjigo zna prebrati vsakdo in nato reči, da je tako, kot v njej piše. Toda kaj ti to pomaga, če zapisanega in na pamet naučenega v resnici ne razumeš? Kako se je ta obrat zgodil, je lepo razvidno iz razvoja umetnosti skozi čas.

PLAYBOY: Zanimivo. Kaj pa se je zgodilo v razvoju umetnosti skozi čas?

KRISTINA DE VENTUS: Sodobna umetnost je danes ujeta v koncepte in podobe, v času starih civilizacij Babilona in Egipta pa je bil smisel umetnosti v prikazovanju notranjega bistva. Umetniki so se zavedali naravnih matematičnih razmerij in odnosov med posameznimi elementi – to so zemlja, voda, ogenj in zrak – ter so svoja dela ustvarjali na tem temelju. Ti odnosi so ustvarjali vibracijo, ki je delovala na gledalčeve čute,

s čimer jim je tako omogočala globlje razumevanje sveta. Vedenje o tem so prvi zapisali Grki. Platon, na primer, nam v svoji razpravi o umetnosti razkriva, kako so grški umetniki pristopali k svojim delom. Oni so prav tako kot umetniki pred njimi svoje delo temeljili na naravnih matematičnih razmerjih in so ustvarjali popolne podobe gibanja telesa. V tej popolnosti zunanje podobe in notranjega sklada se je ustvarjala vibracija, ki je gledalcu govorila o notranjem skladu. To znanje se je ohranilo do obdobja renesanse, ko so umetniki ustvarjali veličastna dela na osnovi ponovno odkritih znanj Platona, Pitagore, Sokrata in preostalih grških filozofov. Dober primer za sinonim popolnega človeka umetnosti renesanse je Vitruvijev človek, ki ga je upodobil Leonardo da Vinci. Gre za človeka, ki je popoln tako zunaj kot znotraj sebe. Vpet je v kvadrat, ki ponazarja materialni svet, in vpet je v krog, ki je njegova zavest – tako lahko svobodno deluje in ustvarja v obeh svetovih.

PLAYBOY: Če prav razumem, je bila takrat umetnost posrednik med človekovim notranjim in zunanjim svetom?

KRISTINA DE VENTUS: Tako je. Po renesansi se je začela evropska umetnost obračati stran od bistva in je večinoma iskala samo lepoto zunanje podobe. Razlog za to je bila glorifikacija individualnosti, želja po tem, da bi bili uspešni, drugačni in inovativni ter s tem ločeni drug od drugega. V tem je stvar! Umetnost je postala subjektivno izražanje, medij, v katerem vsakdo lahko komunicira karkoli in kakorkoli. Takšno komuniciranje pa lahko vsakdo razume po svoje. Lepota je tako postala subjektivna, objektivna resnica bistva stvari samih po sebi pa se je izgubila. Ljudje so pozabili, da je vibracija tista objektivnost, ki vpliva na čutenje in daje razumevanje. Skozi čas so ljudje postajali čedalje manj čuteči in so skušali razumeti svet in sebe predvsem z razmišljanjem. Razcvet individualizma in pozaba čutenja vibracije sta prinesla praznino, ki jo danes občuti marsikdo, ne samo umetniki, saj samo zunanja podoba ne zadovolji človekove želje po spoznanju samega sebe. O tem piše tudi Nietzsche v razpravi *Rojstvo tragedije*, kjer govori o apolonični umetnosti, ki je sicer lepa navzven, a prazna navznoter, in o dionizični umetnosti, ki človeka skozi ekstazo pripelje do lepote bivanja. Dionizična umetnost nam daje divjo lepoto vibracije in objektivno razumevanje, apolonična pa je lepota, ki je ne moremo razumeti drugače kot subjektivno. In to je ravno to, zaradi česar sem nehala plesati, saj v plesu večinoma nisem več doživljala ekstaze, o kateri govori Nietzsche, temveč sem bolj ali manj samo izvajala zunanjo formo.





Samo zunanja podoba ne zadovolji človekovega srca. In to je ravno to, zaradi česar sem nehala plesati. Še tako lepa, idealna in najboljša forma na svetu ne more nadomestiti enega samega trenutka notranje lepote bivanja.

PLAYBOY: Preidiva od forme oziroma teorije k povsem konkretnemu vprašanju. Kako si sama prišla do notranje lepote bivanja, do tega, kar si iskala, kaj konkretno si počela pri tej svoji preobrazbi?

KRISTINA DE VENTUS: Do notranje lepote bivanja in popolnega razumevanja delovanja človeka, tako notranjega kot zunanjega, me je pripeljal triletni vsakodnevni trening. Slišala sem za metode odpiranja energetskih centrov, ki spremenijo človekovo stanje in način delovanja. Začela sem jih raziskovati. Najprej sta se mi zelo hitro, vsak v nekaj tednih intenzivnega dela, odprla dva glavna energetska telesna centra. Prvi je bil vir neskončne energije oziroma hara, kot mu rečejo na Japonskem. Učinek je bil med drugim tak, da sem lahko skakala po dve uri in pol z dvignjenimi rokami dobrega pol metra visoko, kar resnično zmorejo le redki. Pri tem se nisem trudila in na koncu sem imela povsem normalen srčni utrip. Odkrila in obvladala sem namreč, da obstajajo ne le mišice, ampak tudi energija, ki mišice upravlja. Zatem sem odkrivala energijo znotraj hrbtenice, ki jo v Indiji imenujejo kundalini. Ko se mi je odprl ta energetski center, se mi je zmanjšala potreba po spanju, tako da danes v povprečju spim dve uri na dan, povečali sta se mi gibljivost in učinkovitost, pridobila sem veliko mehko in čutnost. In ko se v tebi zbudijo vse te energije, se počutiš kot zadet od življenja. V tebi vse trepeta, vibrira, čutiš in slišiš neprimerljivo več, vidiš bolje. Hkrati se vate naselita tudi popoln mir in sproščenost. Poglobila pa sem se tudi v dihanje ter se posvetila razumevanju in obvladovanju tega. V enem letu sem dosegla notranji mir, sproščenost, čutnost in notranjo stabilnost. Se pravi stabilno stanja telesa, čustev in uma. Uskladila sem te tri centre in prvič resnično spoznala svoje potenciale. Počutila sem se zrelo, odraslo, vedela sem, kaj zmorem, in resnično prvič v življenju vedela, kaj v resnici hočem in kaj je moj največji potencial.

PLAYBOY: Torej ples ni bil tista prava odločitev, ni bil tvoj pravi potencial?

KRISTINA DE VENTUS: Ples je bil v tistem obdobju mojega življenja prava odločitev. Ples je moj veliki potencial. Ko sem dosegla že opisano stanje, sem ples šele prvič razumela in ga res začutila. Takrat bi se z lahkoto vrnila na velike odre in takrat bi šele zares blestela, saj sem o plesu in sebi razumela več kot kdaj prej. Vsak človek bi moral spoznati svoje prave potenciale in se šele na osnovi tega spoznanja odločiti, v čem bo iskal svoje mojstrstvo. Ples je bil moje prvo življenje in ga imam rada, toda tam, od koder izvirajo ta spoznanja, je bilo še toliko modrosti, toliko globine, da se temu nisem mogla upreti.

PLAYBOY: Je bilo nadaljevanje tvojega notranjega razvoja to, da si začela voditi in učiti druge ljudi?

KRISTINA DE VENTUS: Ne, nisem še začela učiti drugih. Sledil je petletni intenzivni trening, ki je potekal po starodavnih metodah, 24 ur na dan, podnevi in ponoči. V tem procesu mi je bilo predano znanje, da je vse vesolje, z njim tudi človek, ustvarjeno iz štirih elementov. Te elemente sem spoznavala tako, da sem velikokrat plesala v ognju in blatu, na vetru in na dežju, ter jih s tem doživela in razumela. Do potankosti sem spoznala telo. Samo medenici, v kateri je skrita velika skrivnost, sem posvetila eno leto vsak dan brez izjeme po tri ure. Po več ur sem vsak dan stala povsem pri miru. Pomemben je bil tudi trening prisotnosti, budnosti – nisem spala po pet, šest dni. Tri leta sem se osredotočala na vsak korak, kako sem ga naredila, kaj se je pri tem zgodilo v telesu, kam so šle sile, kakšni so bili občutki in kako je potekalo dihanje. Pozimi sem stala na mrazu skoraj gola, poleti pa na vročini, tudi med komarji. Izvajala sem meditacije, ki so mi ustavile avtomatski asociativni proces mišljenja, ki se danes pri ljudeh dogaja zunaj nadzora. V procesu treninga mi je bilo predano tudi znanje o določenih gibih telesa, ki prinesejo velikansko povečanje prisotnosti. Moja percepcija se je razširila na 360 stopinj. To pomeni, da če delam v skupini in sem s hrbtom obrnjena proti udeležencem, vem, kaj se dogaja za mano z vsakim od njih. Vse to mi je prineslo stanje notranje stabilnosti in prisotnosti. Zdaj vem, kako ljudi voditi, da pridejo do tega. Tako sem z dolgoletno pripravo in globljo transformacijo postala trenerka gibalne metode Ishmech.

PLAYBOY: Večkrat sem se že vprašal, kaj sploh pomeni iti vase, kaj pomeni čutiti sebe. Lahko to pojasniš?

KRISTINA DE VENTUS: To je zelo budno stanje, popolna prisotnost. Čutiti sebe pomeni čutiti vse organe, kosti, sklepe, mišice, kožo, nohte, dlake, kako teče kri po žilah. Da bi čutili, se mora telo najprej popolnoma sprostiti in zaznati notranji impulz oziroma osnovno integralno vibracijo, ki teče v njem. To je utrip v nas, ki se ga naučimo poslušati. Pri svojem delu za razvoj notranjega čutenja uporabljam glasbo. Ljudi vodim tako, da glasbo spustijo v notranji impulz in potem lahko ta vibracija, ko se zbudi znotraj nas, potuje kamorkoli. To se izraža tako, da sprva v sebi čutimo, kod se giblje, nato pa jo spustimo navzven, tako da se telo giblje in pleše popolnoma svobodno. Telo prevzame vibracijo glasbe in začne vibrirati v njenem ritmu. Naša notranjost oživi, zgodi se harmonija celic. Takrat razumemo, kaj pomeni 'bodi to, kar si'. V polnosti začnemo izkoriščati svoj potencial, znotraj nas brez zavor teče življenje. Dobro se počutimo, dihanje je svobodno, smo sproščeni in povsem prisotni. Poetično rada rečem, da gre

v takem stanju za ljubljenje med glasbo in eksistenco.

PLAYBOY: Poudarila si stanje popolne prisotnosti. Kaj je to?

KRISTINA DE VENTUS: Stanje popolne prisotnosti je visoko stanje objektivnega čutenja. Takrat je človek del celote in je popoln. To sem med drugim doživela tudi med večurnim stanjem na dežju. V meni je nastala čista tišina. Povezava med dežjem in čisto zavestjo. Občutila in razumela sem, da ima vsaka kaplja svoj obstoj. Da vsaka kaplja sicer obstaja sama zase, a je del celote. Vsaka kaplja je edinstvena, vsaka ima svojo obliko in svojstveno gibanje. V takšnem stanju bi človek lahko bil neskončno dolgo. Ni potre-

To je nekaj, česar se z besedami ne da opisati, za to bi morala napisati pesem. Naj poskusim: Gibanje telesa je eksistenca univerzuma, ki odpre ljubezen srca.

be po tem, da bi se premaknil. Občutek fizičnega telesa izgine in začutiš, da si del celotnega obstoja.

PLAYBOY: Kaj pa vsakodnevna prisotnost?

KRISTINA DE VENTUS: Če nisi tukaj in zdaj, ko sediš z mano, temveč hkrati tudi razmišljaš, kaj moraš poleg intervjuja še narediti, nisi prisoten, to ti jemlje energijo in si vedno bolj utrujen. Ker če si samo tukaj in zdaj, je znotraj tvojega telesa ravnovesje. Prisotnost je pomembna tudi za vodenje, saj ljudi, če si prisoten, vidiš in zaznavaš, kakršni so, jih ne sodiš in jih zato tudi razumeš. To ti koristi pri vsem, kar počneš v življenju, še posebno pa tistim, ki vodijo ljudi. Pa ne mislim le na predsednike, direktorje in menedžerje, saj tudi učitelji in starši, na primer, vsak dan koga vodijo oziroma usmerjajo v življenju. Z Ishmechem se ljudem razvije občutek, da čutijo in vedo, kdo je ob njih ter kako je treba s kom delati, da je življenje prijetno in radostno.

PLAYBOY: Lahko navedeš še kakšen konkreten primer prisotnosti?

KRISTINA DE VENTUS: Seveda. Zjutraj spiješ kavo, kajne? Pa kavo res vedno samo piješ? Rekla bi, da ne. Ko držiš v roki skodelico, že razmišljaš, hitiš po stanovanju, iščeš torbo, ključke, odložiš skodelico, nekaj narediš, potem na hitro narediš še en požirek. A držiš [sogovornik na drugi strani nemo z nasmeškom pokima] To ni to, Borut! Prej vstani in popij kavo, sicer je brez zveze, da jo piješ. Ker ta kava, ki jo spiješ sredi hitenja in neprisotnosti, ti v telesu ne naredi nič dobrega. Bolje je, da je sploh ne spiješ.

PLAYBOY: Uf, še bolj zgodaj moram vstajati ... Kakšni so še učinki Ishmecha?

KRISTINA DE VENTUS: Ta metoda ljudi popelje v njihovo notranjost. Postanejo bolj nasmejani, manj utrujeni, polni energije,

zanimivi in prijetni. Stabilizirajo se v telesu, čustvih in umu. Spoznajo telo, ta čudoviti stroj, in svoje avtomatizme. Poveča se percepcija, odprejo se energetske centri. Ustavi se nenadzorovano divjanje misli, kar nam poleg trdote v telesu jemlje največ energije. Poveča se kakovost in učinkovitost tega, kar delaš. Zaradi večje stabilnosti imamo pogum iti v neznan. Velika sprememba se zgodi tudi v dihanju. Majhen otrok samodejno diha s polnimi pljuči in trebuhom. Z odrasčanjem pa se zaradi strahu in obremenjenosti uporaba kapacitete dihanja zmanjšuje in pri nekaterih pade celo na 10 do 20 odstotkov njihove naravne zmoglosti. Številni odrasli dihaajo zgolj in samo toliko, kolikor

potrebujejo za preživetje, in večinoma le v zgornji del pljuč. Brez popolnega dihanja pa polnega življenja ni. Ko spet zadahaš tako, kot je tvoje telo sposobno, kar pomeni za tebe vsaj optimalno, se tvoje življenje spremeni. Oživijo telo, čustva in um. Predvsem pa se dobro počutiš sam s seboj.

PLAYBOY: V kolikšnem času pa je možno zaznati začetek spremembe?

KRISTINA DE VENTUS: Po pol leta redne udeležbe enkrat do dvakrat na teden se začne mehčati fizično telo in začneš razumeti, zakaj vse to pravzaprav sploh počneš. To razumevanje se pojavi v vsakodnevno uporabo metod Ishmecha v življenju. Recimo, kako biti sproščen, medtem ko kuhaš, si umivaš zobe, voziš avto, pišeš e-sporočilo, greš na sprehod, se pogajaš, vodiš podjetje, sproščeno spiš, se ljubiš ... In ko udeleženci začnejo polno živeti in so srečni, sem srečna tudi jaz.

PLAYBOY: Koga vse vodiš, usmerjaš v življenju z Ishmechem?

KRISTINA DE VENTUS: Treniram razne klube, športnike, svetujem umetnikom, urednikom, kajneda, in poslovnežem doma in precej tudi v tujini. V Sloveniji vodim več različnih seminarjev, hkrati pa delam z ljudmi tudi individualno. Sicer pa to podrobneje piše na moji spletni strani www.deventus.si.

PLAYBOY: Še zadnje vprašanje: Kaj je vse to delo na sebi prineslo tebi?

KRISTINA DE VENTUS: Pred leti sem bila na zunanjo zelo uspešna, v sebi pa neizpolnjena. Nato sem našla srečo, ki jo zdaj želim deliti z drugimi. Kajti ta sreča ima veliko globino in vodi do spoznanja nečesa več. Dejansko pa je to nekaj, česar se z besedami ne da opisati, za to bi morala napisati pesem. Naj poskusim: Gibanje telesa je eksistenca univerzuma, ki odpre ljubezen srca. 📖