

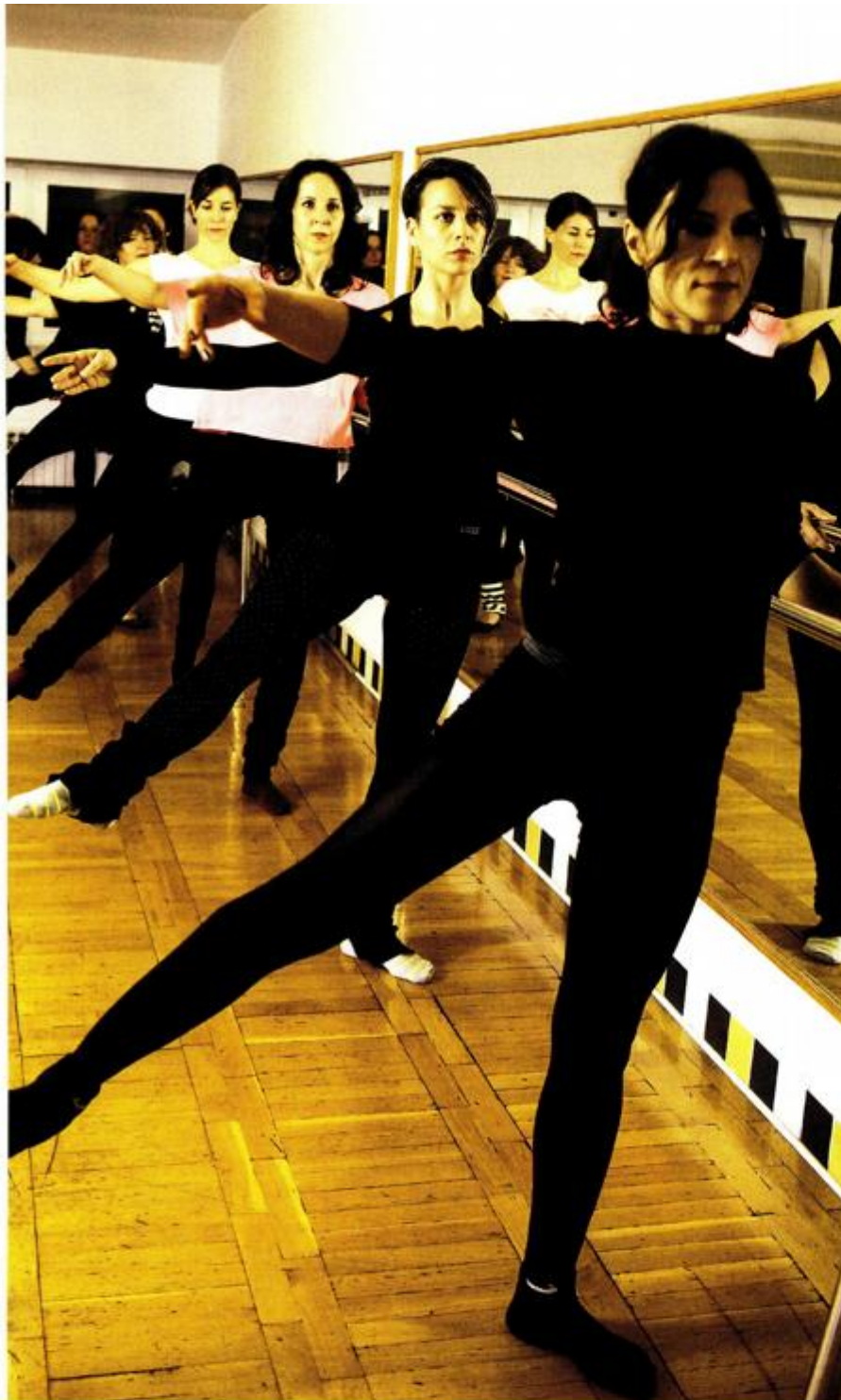


CHAIR DANCE

KOJI BUDI USPAVANU ŽENSTVENOST I LJUBAV PREMA SEBI

Chair dance u kojem se kao rekvizit koristi stolac sve je popularniji i kod nas – iako zahtjevan, ipak je lakši od plesa na štangi, a i daje puno više, ne samo u tjelesnom nego i u emotivnom i duhovnom smislu

Piše Iva Čurić Fotografije Dražen Kokorić



Dobrobiti chair dancea

Manje bolova u kralježnici, više energije i prihvaćanje svoga tijela

Tjelesni aspekt: Sve mišićne skupine jednako su aktivne; smanjuju se ili nestaju bolovi u kralježnici te se ispravija držanje; vraćanje forme

Psihološko-duhovni: Učvršćivanje miškulature za posljedicu ima i poletnost, više energije i zadovoljstva jer žene konačno imaju vremena za sebe i svoje gušte te jer dolaze u okolinu u kojoj se mogu izraziti i u kojoj su podržane; povezivanje žena i međusobno ohrabrivanje, zajednička druženja i izlasci

Emocionalni: Ples je tjelesni, ali i emocionalni doživljaj - njime kroz tijelo propuštamo i otpuštamo emocije i tako pokrećemo novu energiju u sebi. Aktivira se serotonin, hormon sreće, koji je još intenzivniji kada se žena potpuno prepusti pokretu. Žena je u stanju prihvatiti svoje tijelo onakvo kakvo jest. "Ono što ostaje u meni nakon tog iskustva jest zadovoljstvo bivanja i ljubav prema sebi", tvrdi Petra Mavar.

Prizemlje jednoga zagrebačkog stambenog nebodera dvije večeri tjedno ispunjeno je glasnim zvucima glazbe, povicima i žustrim pokretima. Prvo bi vjerojatno pomislili da je riječ o plesnoj školi. Ono što se događa iza zatvorenih vrata i jest nešto nalik na to, ali i nešto posve drugačije. Prije svega, sudionici su isključivo žene, i to različite dobi, a njihovi partneri, odnosno rekviziti – stolci. Tzv. chair dance rijetka je pojava u Hrvatskoj, barem kada je o rekreaciji riječ, no s obzirom na sve veći broj zainteresiranih uskoro bi mogao postati prilično popularan, to više što ponekad poželimo promijeniti način rekreacije, unijeti neku novinu u njega. To i jest jedna od velikih želja Petre Mavar koja u svome studiju Alldance, među ostalim, vodi i tečajeve plesa sa stolcima. Osim tjednih susreta koji traju 60 minuta, chair dance Petra promovira i putem plesnih predstava koje povremeno organizira sa svojim polaznicama te putem spotova i videobrojova koje objavljuje na svome YouTube kanalu. Gledajući snimke na spomenutoj internetskoj stranici, ostajete zadivljeni plesnim umijećem i energijom izvođačica, osobito ako znate da to nisu samo mlade dame profesionalke nego i amaterke različitih godina zaljubljene u plesni pokret. I upravo zato probudi se želja da i sami zaplešete. I to ne samo na koncertu, vjenčanju ili zabavi, nego baš ovako, uz osmišljenu koreografiju. Na snimkama postaje jasno i da chair dance nije samo egzotika ili seksi ples oko stolca, nego ništa ili vrlo malo od toga, iako mu senzualnosti i zavodljivosti ne nedostaje. A usto ste kreativni i bavite se fizičkom aktivnošću. "Želja mi je pokazati i dokazati da je chair dance otvoren za sve tipove žena – i što se tiče godina, fizičke spremnosti i plesnog iskustva, ali i to koliko su žene magične kada su hrabre", ističe plesna pedagoginja Petra Mavar dodajući da su njezine polaznice u dobi između 27 i 55 godina, uglavnom bez ili s vrlo malo plesnog iskustva. One su arhitektice, pravnice, medicinarke, maserke, tete u vrtićima, računovotkinje... Sve polaznice, ako su uporne, dobro se uklope u grupu jer chair dance ne traži određenu spremnost, nego je to individualno i ovisi i o tome je li polaznica spremna dati svoj maksimum. "Moji satovi žele izvući najbolje iz žene, onoliko koliko se spremna dati i biti hrabra izložiti se i probati. To je najvažniji prvi korak za svaku osobu. Čini mi se kao da one to intuitivno i znaju jer se upravo takve žene prijavljuju", ističe



Terapija plesom zacjeljuje rane zloćudnih bolesti

Svaka tjelesna aktivnost, pa tako i ples, daje vitalnost i obnavlja životnu energiju pa su nove ideje, planovi i odluke koje nastaju iz njih gotovo logična posljedica. Petra Mavar tako je došla na ideju da svojim plesom humanitarno djeluje, intuitivno osjećajući da će njezino znanje i umijeće pokreta nekome biti od velike pomoći. Stupila je u kontakt s udrugom žena oboljelih od raka Sve za nju i pokrenula radionice Plesnih buđenja. Ideja je, kaže Petra, bila da se žene s iskustvom zloćudnih bolesti putem plesa i pokreta ponovno povežu sa svojim tijelom, što je nakon operacija i kemoterapija vrlo složen proces, te da se opuste i prepuste svojim pokretima i putem njih ponovno upoznaju sebe. I, što je neizmjereno važno, dopuste sebi propustiti emocije. Iskustva su više nego dobra jer su žene plesom doista otvarala svoja srca. Šlag na torti bio je njihov nastup na jednoj od Petrih predstava. "Rad s ovim ženama obogatio je moj život. Puno sam suza prolila s njima, i to onih suza od ganuća i smijeha. One su moje kraljice i prijateljice i inspiracija svim ženama", isporučuje Petra Mavar.

Petra. Isto tako, treba imati na umu da je chair dance zahtjevan jer uvijek od vas traži više i tako se pomiču fizičke i psihičke granice, no ipak ga je lakše svladati od plesa na šipci, što je još jedan dodatni motiv za sve one kojima se sviđa ideja plesa s ovakvim rekvizitom. "Dovoljno je doći na redovite satove i na njima biti fokusiran", tvrdi Petra navodeći primjer svoje polaznice matematičarke koja nije imala plesnog iskustva, a usto je sramežljiva i zatvorenija. No nakon nekoliko mjeseci treninga otvorila se i osnažila te nastupala pred punim klubom u solo izvedbi koreografije koju je sama osmislila. Training počinje 15-minutnim zagrijavanjem na baletnoj štangi, slijedi 40 minuta plesa, a posljednjih pet minuta rezervirano je za lagano istezanje. U plesnom dijelu uvijek ima prostora i za improvizaciju – to je jedan od bitnijih alata za razvijanje vlastitog izričaja i kreativnosti. Tako polaznica može produbiti odnos sa samom sobom i jače se izraziti. Na ideju rekreativnih satova chair dancea Petra je došla prije tri godine nakon jedne plesne radionice u kojoj je koristila stolac. Primijetila je, naime, da su žene vrlo brzo svladale koreografiju pa se stolac učinio kao dobar potencijal te ga je Petra uključila u svoj redoviti tečaj. "Odjednom su sve moje žene proplesale.

Kao da im je taj stolac pružio osjećaj sigurnosti i na neki način preuzeo dio odgovornosti. Iste plesne elemente mnogo su brže svladale uz stolac. Napravile smo odmah i video koji je vrlo brzo bio pregledan nekoliko tisuća puta i žene su se same počele javljati", objašnjava Petra dodajući da je tajna chair dancea, odnosno koreografije koju plešu u balansu ženstvenosti, snage, hrabrosti i samopoštovanja. Ples budi uspavano i potisnuto u nama i pomaže nam da se oslobodimo različitih emocija i negativnih stanja koja su u nama te otkrijemo ponovno, a možda i prvi put u životu – sebe. S time se složila i jedna od polaznica. Sanja Shalabi, koja se susrela s chair danceom na jednoj radionici prije sedam godina. I oduševila se. Iako joj je u početku bilo malo nespretno plesati sa stolcem, brzo se prilagodila i zavoljela ovaj ples. "Ples na stolcu pruža zaista puno mogućnosti plesnog izražavanja. I baš to mi se sviđjelo. Imala sam priliku otplesati brojne koreografije i tako se isplesati putem različitih stanja kao što su odvažnost, ranjivost, snaga, a pritom se i beskrajno zabavljati", tvrdi. S njom su se složile i druge polaznice, sretno što su prošle fizičku aktivnost koja ih ispunjava u svim aspektima – tjelesnom, psihičkom i duhovnom.