

Nic nie cieszy tak jak życie



TANIEC TERAPIĄ?

Zwróciła się do mnie jedna z Czytelniczek z pytaniem: czy to możliwe, by taniec mógł być terapią? Odpowiadam szybko, że tak, taniec jest wspaniałą formą terapii, którą gorąco polecam wszystkim zestresowanym, przemęczonym i przygnębionym życiem codziennym. Taniec jest wspaniałą formą przywrócenia ciału energii i pozbycia się "toksyn" stresu. Napięcie jakie akumuluje się w naszych mięśniach jest powodem, dla którego czujemy się przemęczeni, apatyczni, a może być także źródłem bólu i początkiem przeróżnych infekcji. Dzieje się tak dlatego, bo spada nam odporność immunologiczna, czyli jak lubię to określać: łapiemy wszystko, co fruwa wokół nas w powietrzu, każdy wirus i każda bakteria mogą nas pokonać.

Wszyscy ci, co potrafią się zrelaksować rzadziej zapadają na wszelkie choroby, rzadziej cierpią. Uśmiechnięci, rozluźnieni jesteśmy zdrowsi, taka jest prawda, potwierdzona już naukowo, a taniec jest jedną z form skutecznego rozluźniania naszego i ciała, i zestresowanego umysłu. Ruch dotlenia i energetyzuje, powoduje wzmożone wydzielanie endorfin, które zapracowały sobie rzetelnie na miano hormonów szczęścia, bo blokują ból i wznoszą nas na wyżyny dobrego samopoczucia.

Od dawien, dawna, terapia obejmowała coś, co nazywa się pracą z ciałem, a taniec jedną z form tejże właśnie. Taniec jest więc nie tylko zajęciem "rozrywkowym", ale także zajęciem uzdrawiającym. Cóż przyjemniejszego niż kombinacja miłego z pożytecznym? Nie ma tutaj znaczenia czy podskakujemy w kuchni przy rozgrzewającej zmysły muzyce latynoskiej płynącej z radia, czy biegamy kilometrami z walkmanem na uszach, szalejemy w dyskotekce, czy poważnie zabieramy się do tematu ucząc się w szkole tańca u profesjonalistów. Byleby taniec sprawiał nam radość, byleby cieszył, bawił ciało i zmysły.

Taniec ma wiekową i głęboko kulturową tradycję, taniec mamy w genach jak mawia Gabrielle Ruth, bardzo szanowana amerykańska terapeutka tańcem. Taniec był zawsze elementem najróżniejszych rytuałów. Tak czarownicy i szamani walczyli ze złymi demonami chorób i nieszczęść, tak Indianie północnoamerykańscy wprowadzali się w trans i przenosili w inne przestrzenie świadomości. Rytm ma ogromną, magiczną siłę, a taniec wyraża go na tysiąc sposobów. Muzyka, śpiew i taniec towarzyszą człowiekowi w jego życiu od zarania i nie jest to w żaden sposób przypadkowe, ani bezcelowe. Zaufajmy tu historii naszego gatunku, pozwólmy starym i głęboko zakorzenionym w nas mechanizmom zadziałać, tańczmy, gdzie i ile się da, wzmacniając tym nasze witalne siły.

Jeden z wielkich myślicieli naszego gatunku, Konfucjusz mówił, że taniec oddziałuje na nasz sposób i myślenia i działania, miał nam dawać poczucie ładu i równowagi. A na przykład w średniowiecznych Włoszech tańcem leczono tych, których ukąsiła tarantula, muzycy grali całą noc, a ukąszony delikwent tańczył w jej rytm do utraty przytomności by rano obudzić się zdrowym. Nie wiem nic na temat skuteczności tejże metody, ale... potańczyć do utraty tchu polecam gorąco.

Bardzo ciekawe są teorie amerykańskiego lekarza-muzykologa, Manfreda Clynes'a, zainteresowanych tematem odsyłałam do jego opracowań, są to naprawdę ciekawe rzeczy. Zdaniem tego lekarza działamy podobnie jak bardzo czuły kamerton, naszym emocjom odpowiadają natężenia i właśnie odpowiednio dostrojoną do emocji muzyką możemy sobie pomóc. Tańcem możemy uwolnić się od negatywnego działania niepożądanych emocji takich jak gniew, agresja, czy poczucie żalu. Lekarze muzykologzy komponują muzykę właśnie odpowiadającą konkretnym natężeniom, by powstałe utwory harmonizowały z określonymi emocjami. A ze wskazówek konkretnych przytoczę:

- kiedy czujesz się senny i zmęczony, słuchaj muzyki dynamicznej, pomyśl o przyjemnych planach na przyszłość i "wytńczyć" je energicznie;
- kiedy dominuje złość i czujesz się wyjątkowo zdenerwowany lekarze polecają posłuchanie szybkiego rocka, któremu towarzyszy nasze mocne tupanie w podłogę i bicie pięściami w powietrze;
- kiedy ogarnia cię poczucie przegranej i smutku włącz muzykę bębnową, wsluchaj się w ich rytm i ramionami uniesionymi w górę zagarniaj jak największą przestrzeń wokół.

W wielu klinikach leczy się dziś nerwice, nakazując pacjentom słuchać spokojnej medytacyjnej muzyki przy jednoczesnym wykonywaniu płynnych wyważonych ruchów ciała.

Terapia ruchem, tańcem zwana choreoterapią znana i stosowana w Stanach od wielu, wielu lat, rozgościła się na dobre daleko poza granicami tego kraju. Od oku 1994 oficjalnie ujęta jest w "spisie" metod leczniczych. Wariacjami tej metody są: improwizacje w tańcu, tańce w kręgu, praca z ciałem, techniki oddychania i masażu, a także elementy jogi i tai chi. A wszystko to dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Zajęcia ruchowe zapewniają lepsze samopoczucie, humor i podnoszą siły obronne organizmu, ale także pogłębiają naszą wyobraźnię, rozwijają kreatywność i to wcale nie tylko w tańcu. Improwizacje ruchem rozwijają naszą prawą półkulę mózgową, a tam właśnie jest neurologiczne źródło naszej twórczej energii, pomysłowości, intuicji i szalenie cenionej w życiu spontaniczności. Zachęcam więc wszystkich do szalonych tanecznych wycieczek i spokojnych pląsów, byle częściej, byle więcej, a najlepiej w dobowym towarzystwie, samo zdrowie!

Wanda Kasprzycka - psychoterapeuta

Czas ruszyć... z miejsca siedzącego (29)

Cudze chwalicie, a swojego... nie pijecie

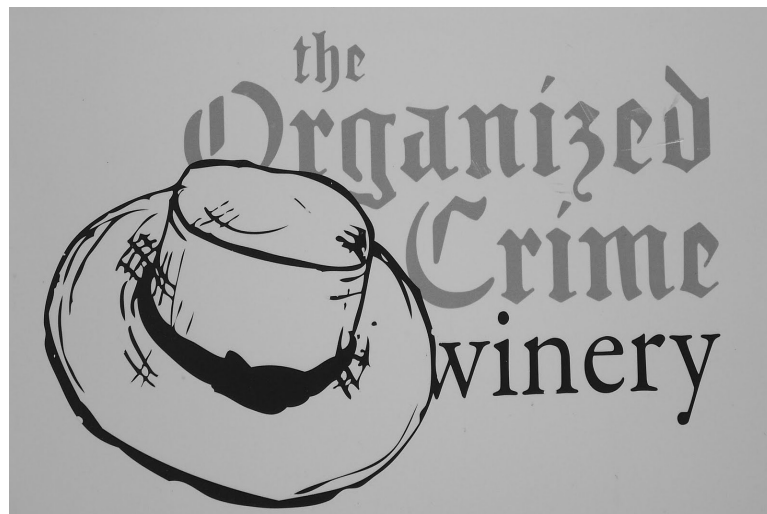
Wodospady Niagary są miejscem często odwiedzanym bardziej z powodu sławy niż uroku. Pędzimy autostradą, parkujemy samochód pod wieżą widokową, robimy rundę po nadbrzeżnym bulwarze, zachwycamy się szumem wielkiej wody i gnamy z powrotem do domu. Czasem jeszcze zdążymy coś przekąsić i przebrać stówkę w kasynie. W ubiegłym tygodniu na łamach gazety odwiedziliśmy okolice Welland Canal, a dzisiaj chciałbym Czytelników zaskoczyć moim nowym odkryciem, którego dokonałem zjeżdżając po prostu z QEW na jeden ze zjazdów w okolicy Beamsville.

Jeziro Ontario jest znacznie głębsze od sąsiedniego jeziora Erie i na dodatek leży około sto metrów niżej, co też powoduje efekt sporej różnicy średnich temperatur powietrza nagrzanego masą wody wielkiego akwenu wodnego. Pas ładu oddzielający obydwie jeziora i odgradzony dodatkowo uskokiem Niagara Escarpment charakteryzuje cieplejszy niż okoliczny klimat i związane z tym łagodniejsze zimy. To właśnie stąd pochodzą zbiorzy ontaryjskich brzoskwiń, czereśni i winogron. Pozwólcie, że zadam nadszarpujące lokalny patriotyzm pytanie: kto przepada za ontaryjskim winem?

Iwłaśnie gdy jechałem w górę, czyli na południe Mountainview Rd. nie opodal Beamsville, moje dotychczasowe pojęcie na temat wina ontaryjskiego doznało pełnej przemiany ze skrajnego NIE na warunkowe TAK. Jedną z drugą mijaliśmy winnice o różnych niewpadających w ucho nazwach aż tu nagle... pojawiła się tablica "Organized Crime Winery". Zabrzmiało ciekawie. Zajechaliliśmy przed dom (jak się później okazało w stylu szwajcarskim). Widok okolicy jest stąd cudowny, jako że posiadłość leży kilkadziesiąt metrów ponad równiną nadbrzeżną jeziora na wzniesieniach Niagara Escarpment. Zgodnie ze strzałką wchodzimy z tarasu do wnętrza sklepu - salonu prezentacji win. Grupa kilku Anglosasów próbuje wina mlaskając i wymądrzając się głośno. Czekamy przeglądając broszury i ceny win.

- Popatrz - mówi żona - Stańczyk. Na ścianie wisi ręcznie malowana kopia mójkowego Stańczyka, a obok obraz (świętej pamięci) Jerzego Kołacza. Po wyjściu głośnych gości rozpoczynamy rozmowę z właścicielką winnicy panią Krystyną Tarasiewicz... po polsku.

- Skąd ta dziwna nazwa win-



nicy, która prawie zmusiła nas do zjazdu z drogi w wasze progi? - pytam.

- To zupełnie nie tak - mówi pani Krystyna - to gra słów. Sto lat temu w tej okolicy mieszkały dwie grupy Mennonitów - jedna bardziej konserwatywna, a druga bardziej postępową, która po raz pierwszy zainstalowała organy w lokalnym kościele. Przeciwnicy muzyki w miejscu świętym wykradli nocą organy i zatopili w pobliskim strumieniu.

- To gdzie jest tu ten organized crime? - pytam.

- Organized crime - to gra słów, przestępstwo przeciwko organom. Rejestracja tej nazwy kosztowała nas wiele aplikacji, podań i wyjaśnień zanim urzędnicy zrozumieli, że nie chodzi tu o mafię.

Przed dom zajechał traktor i gospodarz pan Jan Tarasiewicz przywitał się z nami serdecznie zapraszając na lampkę bardzo dobrego Chardonnaya rocznik 2007. Chciałoby się próbować i próbować... ale trzeba kierować. Słuchamy historii winnicy. Pod koniec lat dziewięćdziesiątych państwo Tarasiewicz kupili czterdzieści akrów starych sadów owocowych, które wykarczowano, wyrównano teren i zamieniono w młodą winnicę. Pierwsze wino z własnych owoców popłynęło do kielichów w roku 2006. Pan Jan (lekarz weterynarii z Polski) pracuje zawodowo jako inspektor żywności, a pani Krystyna jest malarką i grafiką. Winnica miała być w pierwotnym założeniu tylko hobby, oazą i miejscem natchnienia dla kwiatowych kreacji malarskich pani domu. Obecnie hobby owocuje trzema tysiącami skrzynek (razy dwanaście - to około trzydzieści sześć tysięcy butelek) czerwonego i białego wina z różnych gatunków winogron. Słuchamy z niedowierzaniem.

- W Ontario nie łatwo jest sprzedać wino z własnej winnicy - opowiada pan Jan - po uzyskaniu wszystkich potrzebnych licencji i pozwoleń biurokratycznych i tak wolno sprzedawać wino tylko ze sklepu zlokalizowanego na własnej posesji, można dostarczać je do restauracji lub eks-

portować.

- Czy wasze wino jest fermentowane tylko z własnych winogron - pytam nieśmiało wiedząc, że te największe rozlewnie wina w prowincji importują cysterny tanich win argentyńskich i chilijskich, mieszają je z winem lokalnym (czasem nawet zgodnie z prawem w stosunku 9 do 1) i dumnie przyklejają naklejki "Wine of Ontario".

- Znak VQA jak widzicie jest na wszystkich naszych butelkach, oznacza to 100% ontaryjskich owoców - odpowiada gospodarz prowadząc nas w kierunku zabudowań na tyłach domu. W pierwszym pomieszczeniu otacza nas ostry zapach fermentujących owoców z tegorocznego zbioru. Jest ich prawie 40 ton w wielkich sześciocenne kadziach... hobby. W drugiej, większej hali, piętro jedna na drugiej leżakują dębowe beczki z wypaloną datą i gatunkiem winogron. Jest ich pewnie setka. Beczki z francuskiego dębu jak sama nazwa wskazuje importowane są z Francji... jedyne 1000 dol. za sztukę. Następnie oglądamy wystawę butelek. Pani Krystyna zanim została właścicielką winnicy projektowała okładki do książek dla wielu wydawnictw kanadyjskich. Kiedy przyglądamy się serii nalepek na butelkach to aż nie chce się wierzyć. Każda butelka profesjonalną grafiką wręcz opowiada fragment historii skradzionych z kościoła organów i losów ludzi niegdyś żyjących na terenach Niagara Escarpment.

Nalepki pani Krystyny można obejrzeć na stałej ekspozycji w San Francisco Modern Art Museum oraz na www.organized-crimewine.com. Te naklejki to małe dzieła sztuki. Ich autorka kilkakrotnie zajęła pierwsze miejsce w wielu konkursach. Niesamowity jest stosunek państwa Tarasiewicz do detalu. Kolor, forma... począwszy od naklejki, poprzez folię na szyjce butelki (też temat muzyczny w postaci nut) i nawet korek... Za oknami zrobiło się ciemno i tak dobiegło końca bardzo ciekawe spotkanie z niezwykłymi ludźmi. Podziękowaliśmy bardzo sympatycznym gospodarzom i ruszyliśmy w drogę do domu. Muszę się przyznać, że zanim trafiłem do Organized Crime Winery moja wiedza o ontaryjskich winach była... nie była. Teraz wiem rozumem i smakiem, że nasze lokalne wino może być pyszne, a kiedyś może nauczę się kręcić profesjonalnie kieliszkiem i mądrze o winie rozprawiać. Jako że prosty człowiek jestem to narazie tylko wim jak pić. **Hasło tygodnia może być tylko jedno: cudze chwalicie a swoje... nie pijecie.**

Janusz Beynar
janufr@rogers.com