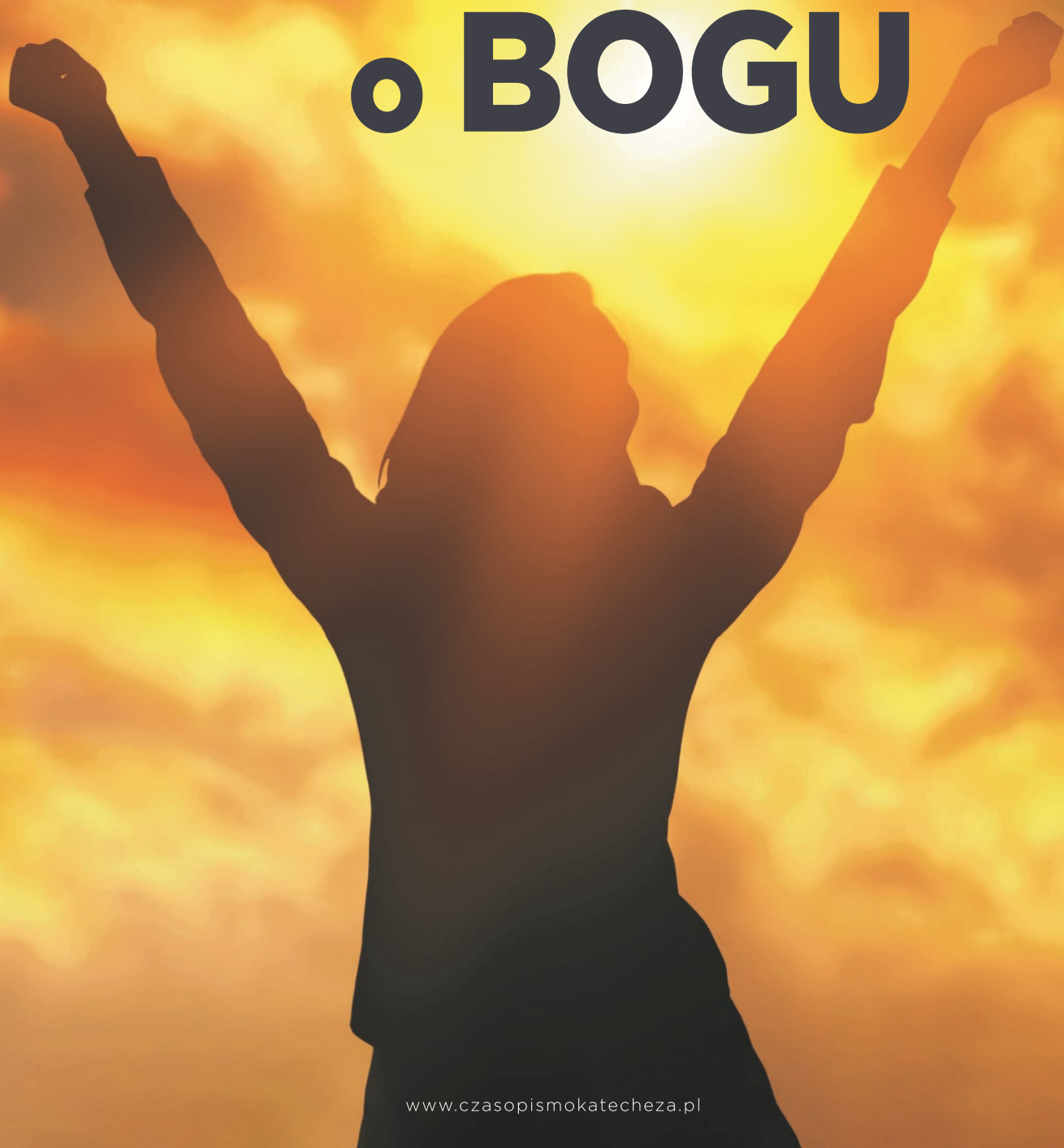


O tym, jak
TANIEC

opowiada

o **BOGU**



Rozmowa Aleksandry Kobusińskiej z Moniką Gałęską.

Taniec to ruch, emocje i dynamika. Od wieków wiadomo, że Boga można słać na wiele sposobów, a jednym z nich jest właśnie taniec. Jak Pani – jako tancerka – odczuwa ten sposób wielbienia?

Taniec jest przede wszystkim wielkim darem od Pana Boga, bezinteresownym darem, który można z wdzięcznością przyjąć i rozwinąć przy współpracy z Łaską Bożą. Można go też zatracić, nie doceniając jego piękna i wartości. Zrealizowany jako dar, może bardzo mocno dotykać strun serca i duszy oraz rozwijać relację, do jakiej jesteśmy wszyscy zaproszeni. Relację do Pana Boga, do drugiego człowieka, jak i do siebie samego. Ta trójwymiarowość może być przestrzenią, w której poznajemy siebie, zarówno w całej swojej nędzy i biedzie, jak i w całej godności dziecka Bożego.

Od wieków taniec był wyrazem modlitwy ludu Bożego i formą wielbienia Pana, czego wielorakie przykłady możemy odnaleźć w Piśmie Świętym – zarówno Starego, jak i Nowego Testamentu. Przykłady te, będące autentycznymi świadectwami i spotkaniami z Panem Bogiem, często wyrażały pod wpływem wewnętrznego impulsu i natchnienia oddanie, miłość, wiarę czy zaufanie wobec Umiłowanego Stwórcy.

Dla mnie taniec jest Tajemnicą, której nie sposób inaczej wyrazić jak poprzez miłość do Pana i ogromne pragnienie współpracy z Nim i tylko z Nim. Relacja tej współpracy rozpoczęła się u mnie we wczesnym dzieciństwie, choć wtedy jeszcze nie była aż tak głęboko uświadomiona i osadzona na gruncie wiary. Później – na etapie edukacji w Państwowej Szkole Baletowej, współpracy z różnymi teatrami, działaniami pedagogicznymi i terapeutycznymi poprzez taniec i ruch, jak i możliwością realizowania różnorodnych inscenizacji i medytacji poprzez psalmy, mogłam doświadczyć, jak szeroki zasięg może mieć

ta wymowna dziedzina tańca, jak wiele gałęzi można przez nią dotykać, jak wiele horyzontów twórczo realizować. Sposób odczuwania nie zawsze jest tutaj najważniejszy, liczy się intencja i prawdziwe, autentyczne oddanie i zawierzenie Panu Bogu, który przecież nas prowadzi, dotyka i który – jeżeli tylko pozwolimy na to, aby być Jego narzędziami – rozwija nas w taki sposób, aby też służyć innym, nie zatrzymując się na sobie. Za to wszystko jestem tak bardzo Panu Bogu wdzięczna i pragnę, aby to moje spotkanie miało wyraz świadectwa, będącego wyrazem mojej wdzięczności i miłości.

Czym jest taniec duchowy? Jak go rozumieć i czym różni się od tańca w naszym, świeckim rozumieniu?

Taniec duchowy jest przede wszystkim wyrazem współpracy z Duchem Świętym, dzięki któremu cała przestrzeń duchowo-cieleśna jest ukazana w świetle tańca. Jest to wyraz modlitwy, który odzwierciedla się

w ciele i poprzez ciało, wyraz roztańczonego serca podatnego na wewnętrzne drgania we wspólnocie ludzi bądź indywidualnie, we współpracy i z towarzyszeniem muzyki, pieśni albo ciszy, która często okazuje się najpiękniejszą melodią w nas samych. Ponieważ jest w tym wszystkim zawarta tajemnica, o której już mówiłam, nie sposób do końca i tak po ludzku wyrazić istoty tego tańca, gdyż jego istotą jest sam Pan. Każda próba dotknięcia Jego poprzez taniec jest próbą wiary, próbą nadziei, a ponad tym wszystkim – próbą naszej miłości. Przejście jednak przez tę próbę jest szansą na rozwój naszego człowieczeństwa i naszej duchowości. Taniec duchowy, wierzę, że ma również głęboki wymiar terapeutyczny, poprzez który Pan może dotykać naszych emocji, uczuć i psychiki, może leczyć i uzdrawiać nasze ciało. Poprzez słowo Boże usłyszane przy dźwiękach muzyki, zastosowaniu odpowiednio dobranych pieśni, przy użyciu instrumentów czy też przy zastosowaniu rekwizytów, taniec





ten może stać się w pełni środkiem do wyrażania siebie i najpiękniejszym darem dla Pana Boga. Myślę, że to jest właśnie istota tego tańca – tańca duchowego.

Inne jednak znaczenie może mieć taniec świecki, w którym nie tyle nie ma wymiaru głębi i relacyjności, ile duchowej i rzeczywistej więzi z Panem Bogiem. Oczywiście jest wiele form i rodzajów tańca świeckiego. Istnieją piękne formy ujęte w choreografiach albo improwizacjach, poprzez które taniec odzwierciedla bogactwo i wartość człowieka, wyrażając sztukę, np. dzieła baletu. W tym wymiarze scena staje się świątynią sztuki, gdzie podziwiać możemy również to, co związane jest z dramatem i historią życia danej osoby, a co ma ogromną wartość i stanowi również o bogactwie zamierzonego przesłania. Istnieją oczywiście i inne formy tańca świeckiego, bardziej towarzyskie, w których pojedyncza osoba (albo grupa ludzi) nie zawsze godnie reprezentuje siebie i innych. Często taniec ten i zachowania za nim stojące polegają na wyuzdanej zmysłowości. W takim tańcu mocne dźwięki,

atmosfera, a nawet teksty utworów nie zawsze pogłębiają wymiar szlachetnego człowieczeństwa i nie ma tam miejsca dla prawdziwej radości i spełnienia. Jest jedynie dużo hałasu, prowadzącego do zamętu i wewnętrznego spustoszenia. Wśród tańców świeckich i spotkań im towarzyszących możemy jednak odkryć te, które pobudzają naszą kreatywność, dają poczucie wolności i cieszą zestresowane serce. Wiele osób korzysta z takiej formy tańca i spotkania, co samo w sobie nie musi być złe, bo we wszystkim trzeba podjąć próbę patrzenia na wnętrze, na własne intencje i ostatecznie na sumienie, pytając siebie, czy to, co robię, podoba się Panu, a jeżeli w Niego nie wierzę – czy mój sposób patrzenia i realizowania się – tutaj w sposób szczególny w tańcu i poprzez taniec – nie rani, nie bulwersuje, nie pozbawia godności.

W czasie tańca rodzi się wiele emocji, które za pomocą ruchu możemy przekazać widzowi. Czy ewangelizacja – jako głoszenie Dobrej Nowiny o Jezusie – może być prowadzona na przykład w formie teatru tańca?

To prawda, że taniec może rodzić wiele emocji i całą paletę uczuć, stanów psychicznych i różnorodnych „napięć” prowadzących – albo też nie – do rozwoju duchowego i ewangelizacyjnego.

Głoszenie Ewangelii jako głoszenie dobrej nowiny zawsze będzie miało miejsce, jeżeli podparte będzie przede wszystkim wiarą w Pana Boga i wewnętrznym „przymusem” Jego głoszenia. Ten wewnętrzny zapał i gorliwość jak najbardziej mogą doprowadzić do niezwykle owocnego rozwoju również w formie, jaką może oddać teatr tańca. Jest to bogata przestrzeń, w której za pomocą ruchu odzwierciedlającego wartość i moc słowa Bożego można ukazać wiele historii z Pisma Świętego.

Jednak jak sama nazwa mówi – teatr tańca zawiera nie tylko samo słowo taniec, gdyż jest on tu tylko jednym z wielu elementów, z jakich składa się teatr. I tutaj chodzi o możliwość tworzenia sztuki. A ona może mieć głęboką siłę oddziaływania również przez takie środki wyrazu jak gest, muzyka, śpiew, scenografia, drama-

turgia światła i kostiumu, rekwizyty, nie zapominając oczywiście o słowie, które jest najważniejsze w Ewangelizowaniu, a które w połączeniu z tańcem i z innymi elementami, może tworzyć niezwykle ujmujący i głęboki artystyczny „Duet Jedności”.

Realizując od kilkunastu lat inscenizacje i medytacje poprzez sztukę sakralną u ojców karmelitów bosych w Poznaniu, stosuję właśnie te elementy, wspomniane wcześniej. Tworzą one pewną całość, kiedy spojrzymy przez pryzmat wcześniej opracowanej koncepcji, nadaniu artystycznej formy i odpowiedniego kształtu. Dzięki temu treść nabiera swoistego kolorytu i pełni. Jest to oczywiście zawsze próba, próba do ostatnich chwil, ostatnich ustaleń takiego wydarzenia i choć nie nazwałabym tego teatrem tańca, to i tak w szeroko pojętej dziedzinie z nim graniczy. Tutaj celem jest wprowadzenie i zaproszenie do ciszy, modlitwy i kontemplacji. Tutaj też nie ma miejsca na aplauz i chwałę dla siebie, jest jedynie pragnienie, aby całą sobą chwalić za wszystko Pana.

Kiedy byłam małą dziewczynką, odkryłam, że taniec leczy, łąta dziury w naszym sercu, uczy nas wyrażania siebie, zabiera wstyd i niepewność. Czy za pomocą tańca można radzić sobie z ranami duszy, które przeżywamy nieraz przez lata, oddalając się od Boga?

Wierzę głęboko w terapeutyczne oddziaływanie tańca na rzeczywistość psychiczną, emocjonalną i duchową człowieka. Człowiek stanowi pewną całość, którą wyraża zarówno ciało, jak i duch. Uaktywnienie tych przestrzeni w nas i uświadomienie sobie, że istnieją, że można nad nimi pracować, rozwijać je, poszerzać i uzdrawiać, jest już czymś bardzo ważnym i wielkim. Jednak jak we wszystkim – potrzeba wiary, gdyż bez niej człowiek w swojej różnorodnej i zmiennej kondycji jest w stanie traktować siebie tak, jak często traktuje innych – przedmiotowo. Przedmiotowo, czyli bez czułości, serdeczności, otwarcia i miłości.

Często ignorujemy sygnały płynące zarówno z naszego ciała, jak i sygnały płynące z serca i duszy, nie zdając sobie sprawy z tego, że są one odbiciem naszej historii, życia i egzystencji, naszych przeżyć, doświadczeń, emocji i całej gamy uczuciowości, zarówno z radościami, jak i głęboko zadanymi ranami. Ponieważ jest mi dane zajmować się również tańcem jako formą terapii, poznaję wiele osób, które pragną spotkać się nie tyle z terapeutą, ile przede wszystkim z samym sobą. Odkrywanie prawdy o sobie przy pomocy terapeuty, zrozumienie wielorakich mechanizmów w nas, cała sfera psycho-fizyczno-duchowa mająca odzwierciedlenie w całym naszym życiu i jego kondycji, mówim nam o nas samych. Terapia poprzez taniec, bo taka forma posługi istnieje, jest przede wszystkim spotkaniem z drugim człowiekiem w całej jego pełni i w relacji, jaka zachodzi między terapeutą a przychodzącą do niego osobą. Jest to niezwykle ważne spotkanie, które przy nawiązaniu więzi, wydobywaniu tego, co najgłębsze w człowieku, leczy i może oddziaływać jak balsam na zboląłą duszę.

Jest naukowo udowodnione, jak bardzo taniec uwalnia z napięć i stresów. Koordynuje i porządkuje w nas nie tylko ciało, ale również sposób myślenia, działania, odczuwania i ogólnego funkcjonowania w różnych przestrzeniach życia. Z pewnością uczy również ekspresji i twórczego wyrażania siebie. Tak jak Pani zauważyła – może zabierać wstyd i niepewność, ale jest to droga długa, wymagająca zaufania i cierpliwości, odbywająca się w procesie, a nie natychmiastowości chwili. Jest to również droga do pogłębienia albo wydobywania poczucia własnej wartości i odnajdywania piękna godności w ludzkim ciele i duchu.

Sesje z tańcem jako formą terapii polegają na rozmowie. Wzbogacone są jeszcze szeregiem innych środków wspomagających proces terapii, a składających się z ćwiczeń uplastyczniających ciało, rozciągających je i ujędrniających, improwizo-

wanych form tańca (które pozwalają odstresować ciało i umysł), rysunku, pisania bądź czytania tekstów literackich. Do tego rodzaju pracy wykorzystuję odpowiednio dobraną muzykę, która ma podkreślać zmienność dynamiki poruszającej się osoby, towarzyszyć w stopniowym pozbywaniu się napięć i regenerować umysł, który w skupieniu na zadaniu może odpocząć i dać się uzdrowić. Również niezwykle wymową stanowi praca w ciszy, gdzie można wsłuchać się we własny oddech, bijące serce i pobyc sam na sam ze sobą, obserwując siebie na nowo.

Jestem jednak świadkiem wielu zmian zachodzących w człowieku w trakcie procesu terapeutycznego i to zarówno w pracy grupowej, szczególnie skierowanej do grupy pań, jak i tej indywidualnej. W procesie tej przemiany zawarta jest jednak jakaś tajemnica, do której ciągle na nowo powracam. To tajemnica wypływająca ze spotkania, a dla mnie osobiście wypływająca najpierw z relacji z Panem Bogiem, z drugim człowiekiem, ale również z samym sobą. I tutaj głęboko wierzę, że jedynym źródłem uzdrowienia jest przede wszystkim relacja z Nim i tylko z Nim, a każda inna próba jest bezowocna, choć wydaje się czasem, że jest inaczej.

Jest Pani organizatorką spotkań z tańcem chrześcijańskim, prowadzi Pani warsztaty z ludźmi, którzy poszukują Boga. Jak wyglądają takie warsztaty – rekolekcje, czego możemy na nich doświadczyć i do kogo są szczególnie adresowane?

Warsztaty tańca duchowego, jak i rekolekcje, w które włączona jest modlitwa poprzez taniec, gest i ruch, zawsze przez Słowo Boże, jest faktycznie tym, co głęboko osadzone jest w moim sercu i pragnieniu kontynuacji tych działań. Jest to inicjatywa duchowa, do której zaproszony jest każdy poszukujący Pana Boga, pragnący w duchu chrześcijańskim i na podstawie duchowości karmelińskiej odkryć siebie w tej najgłębszej z relacji.



Zarówno warsztaty, jak i rekolekcje skierowane są zazwyczaj do grup otwartych dla pań i panów, ale również dla kręgu kobiet, które – włączając aspekt duchowy – pragną wyrazić siebie również poprzez ciało. Rekolekcje karmelitańskie przeprowadzane są przeważnie w ciszy i skupieniu i takie też realizowałam w klasztorze u sióstr karmelitanek od Dzieciątka Jezus w Czernej. Jest jednak jeszcze inne miejsce, bardzo mi bliskie i piękne, do którego zostałam przed paroma laty zaproszona, a jest to Wąchabno, gdzie te spotkania mają trochę inny charakter. Tam, w ramach programu rekolekcyjnego, można pełną piersią nieustannie delectować się pieśnią natury. Wystarczy spoglądać na jezioro, wsłuchiwać się w śpiew ptaków, obserwować przechadzające się po trawie łabędzie, cieszyć się widokiem bocianów i rechotem żab. Przy pięknej pogodzie warsztat i konferencja zawsze odbywają się na trawie przy samym jeziorze, gdzie taniec i ruch, słowo i pieśń smakują naprawdę inaczej

i jest to autentyczny przedsmak nieba, do którego zaproszony jest każdy.

Program rekolekcji rozpoczyna się zawsze modlitwą brewiarzową, po której odprawiana jest msza święta, zazwyczaj z udziałem jednego z ojców karmelitów, a później – po wspólnie przygotowanym posiłku – ma miejsce konferencja kapłana, potem przerwa na kawę, warsztat tańca duchowego i terapeutycznego ze mną, a po obiedzie kolejna konferencja, do której również zaproszeni są psycholodzy o podejściu chrześcijańskim.

Do tej pory były to rekolekcje dla dwunastoosobowej grupy pań, a więc dla bardzo kameralnego grona. Każda konferencja i cały pobyt są przede wszystkim zaproszeniem do pogłębienia wiary, relacji z Panem Bogiem, z drugim człowiekiem i z sobą samym, dlatego też w porze wieczorowej i przy ognisku uczestnicy rekolekcji spożywają wspólny posiłek, śpiewają pieśni, rozmawiają i cie-

szą się byciem razem i we wspólnocie ze sobą, a wszystko w łączności z naturą, która jest odbłaskiem nieba – samego Pana Boga. O godzinie 21:00 jednak, po odmówieniu komplety i uprzątnięciu stołów, zapada cisza i każdy już w swojej przestrzeni może zanurzyć się w modlitwie i po prostu odpocząć.

Uzupełniając jeszcze odpowiedź na Pani pytanie, myślę, że warto spotkać się i doświadczyć obecności Pana Boga na gruncie różnych miejsc i przestrzeni, nie zapominając jednak o tym, że ta najsubtelniejsza, do której ma nieustanny wgląd nasz Pan, jest w nas samych, i tutaj zawsze możemy prosić jak Oblubienica dusza z Pieśni nad Pieśniami:

„Weź mnie za rękę i pobiegnijmy razem!
Tyś moim Królem, prowadź mnie do Twych komnat” (Pnp 1-4).

Monika Gałęska
www.pobiegnijmyrazem.pl