

## Trbušni ples - moćan izvor snage i erotičnosti

*Connie Đeneš, majstorica trbušnog i egzotičnog plesa, otkriva zbog čega je trbušni ples postao svjetski hit, na koji način duhovno osnažuje te kako budi žensko samopouzdanje i čini vaše tijelo gipkim, jakim i poželjnim*

Mlada osječanka Connie Đeneš strastveno voli ples otkad zna za sebe, a profesionalnu je plesnu karijeru započela prije četiri godine, specijalizirajući se, među ostalim, za stilove trbušnog i egzotičnog plesa. Kao učiteljica plesa već je u tom relativno kratkom roku, u sklopu svoje Udruge Prakriti, plesno „odgojila“ niz žena, djevojaka i djevojčica. No Connie nas je zaintrigirala ne samo zbog toga što je vrsna majstorica u nečemu što je trenutno postalo svjetski trend, već i zbog toga što svoje plesno/pedagoško iskustvo kombinira s velikim znanjem iz područja alternativne medicine, yoge, psiho i emocionalne terapije te aromaterapije. Znanja je stjecala u zemlji i inozemstvu, od Amerike, preko Oxforda do Zagreba, a njen cjelovit pristup ženskom zdravlju - fizičkom i mentalnom - inspirativan je i fascinantn.

### **Što vas je privuklo koncepciji plesa kao terapijskoj disciplini?**

- Kroz ples otkrivamo sami sebe i neverbalno komuniciramo jedni s drugima, a duboki i jaki osjećaji mnogo se lakše mogu pokazati, osjetiti i razumjeti na neverbalnoj razini. Kroz ples učimo što svjesnije neverbalno komunicirati i na taj način se brže i lakše povezujemo sa svojom nutrinom i drugim ljudima. Vjerujem da trbušni ples donosi ženi mnogo holističke korisnosti. U fizičkom smislu tijelo je često „spremište“ emocionalne boli. Kada žena ima loš govor tijela, koji odaje signale žrtve, vjerojatnije je da će patiti od zlostavljanja. Trbušni ples podučava vrlo moćnim pozitivnim postavkama, koje rezultiraju pozitivnom promjenom. Efekt toga je „izazivanje“ pozitivne povratne sprege od drugih, jer ljudi reaguju na samopouzdan asertivan jezik tijela. Ta povratna sprega može, kao rezultat, jedino imati povećanje samopoštovanja.

### **Kako trbušni ples djeluje na žensko samopouzdanje?**

- Dominantnost muške kulture danas, u velikom broju slučajeva utječe na to da se žene srame svoje seksualnosti. Žene koje osjećaju da nisu prilagođene patrijarhalnoj definiciji ljepote, često se osjećaju nesretno glede svog osobnog identiteta. Čak i žene

koje su konvencionalno lijepe često misle da nisu. Trbušni ples je briljantan otklanjač stresa i potencijalni stimulator "hormona sreće" (serotonina). Ples je meditativan i zahtjeva povezanost uma i tijela, što daje plesačici odmor od zanovijetajućeg uma u istom smislu kao i Yoga ili Tai chi. U tom stanju duhovna energija može slobodno strujati tijelom.

## **Izrazito ženstven i erotičan**

### **Kako je nastao Nebeski ritam i koje su njegove glavne aktivnosti?**

- Nebeski ritam je nastao kao sekcija Udruge Prakriti, koja se bavi nenatjecateljskim revijalnim plesom i plesnim terapijama. U rujnu 2006. počela sam s prvim radionicama terapijskog trbušnog plesa na području grada Vukovara i okolice. Te radionice, odmah u svom startu, privukle su mnoge žene, djevojke i djevojčice, tako da sam nakon već mjesec i pol dana oformila i prvu plesnu skupinu pod nazivom Nebeski Ritam, koja je brojala u startu 8 članica, a kasnije 12. Kako je vrijeme prolazilo radionice su se proširile i na grad Osijek, te smo u razdoblju od rujna 2006. do ožujka 2009. brojali oko 150 redovitih članica plesnih radionica, te sam osnovala još dvije plesne skupine: jednu za zrele žene pod imenom *Nikad nije kasno*, koja je brojala 9 članica, te *Nebeski Ritam Junior*, koja je brojala 13 djevojčica od 5 do 13 godina. Plesne skupine gostovale su na brojnim priredbama, humanitarnim zabavama, izložbama, televizijskim emisijama, promocijama i razno raznim javnim manifestacijama.

### **Zbog čega volite trbušni ples?**

- Ples je dio mog bića otkad znam za sebe, ali tek prije 4 godine se aktivno počinjem baviti plesom, nakon oporavka od teške bolesti, te bih željela svima poručiti kako je u životu sve moguće ako čovjek nešto dovoljno jako želi. Trbušni ples volim jer se razlikuje od ostalih plesova po tome što u sebi sadrži i duhovnu dimenziju. Iako se on uglavnom odnosi ili na terapiju ako ga izvodimo za sebe, ili na umjetnički izražaj ako ga izvodimo za publiku, no ipak još uvijek najvećim dijelom ostaje neuhvatljiv u području čarolije! Kroz trbušni ples mogu igrati ulogu koju god želim, mogu biti bilo tko i bilo što, iako ništa od toga nisam ja. U trbušnom plesu možemo transcendirati granice duha i tijela. Trbušni ples volim i zbog toga jer je izrazito ženstven i erotičan, te budi u svakoj ženi eleganciju, nježnost, gracioznost i samopouzdanje.

### **Koji od njegovih stilova vam je najomiljeniji i u kojem najviše uživete?**

- Trbušni ples je jako širok pojam koji uključuje mnogo raznih vrsta tradicionalnih folklornih i slobodnih modernih plesova Bliskog Istoka, Balkana, Španjolske, sjeverne Afrike, Indije, polinezijskog otočja, Brazila i dr. S obzirom da sam ja kreativna osoba koja se zalaže za duhovnu slobodu, svoju najdublju unutarnjost prenosim i na ples, tako da je ples koji izvodim uglavnom slobodnog karaktera, posebice ako se radi o solo nastupima - rijetko kada ćete doživjeti da jednu točku izvedem 2 puta na isti način. Teško mi je reći koji mi je stil najdraži, jer svaki mi je drag na svoj način, a ono

što ću izvesti ovisi o temi događanja na kojoj nastupam, npr. sljedeća manifestacija na kojoj ću plesati bit će rimske večeri, a ja ću biti cibalitanska plesačica, tako da sada u skladu s tim moram izabrati glazbu, osmisliti koreografiju, i napraviti kostim. A često puta se zna dogoditi da tek kada stignem na pozornicu prvi put čujem glazbu na koju plešem i na licu mjesta moram improvizirati.

## **Jačanje mišića, ispravljanje kralježnice, olakšavanje PMS-a**

### **Kako trbušni ples djeluje na žensko tijelo i zbog čega je tako blagotvoran?**

- Za razliku od ostalih plesova, koji su plesovi koraka, trbušni ples je ples mišića. Plešući ga, razvija se kontrola raznih mišića za koje nismo ni znali da postoje. Trbušni ples prvenstveno jača mišiće torza i zdjelice. Velika je pomoć pri oslobađanju napetosti kralježnice, pomaže pri smanjenju bolova u leđima i vratu, jača se koštana struktura, što je izvrsna prevencija za osteoporozu; zatim poboljšava se tok sinovijalne tekućine u zglobovima, poboljšava se kontrola trbušnih i zdjeličnih mišića što je veliko olakšanje kod PMS-a i bolnih menstruacija, također doprinosi poboljšanju prirodnog poroda - olakšava bol u leđima tijekom trudnoće i za vrijeme poroda; izvrsna je kardiovaskularna vježba, stječe se bolja kondicija, poboljšava se cirkulacija, poboljšava se rad probavnog sustava, dobiva se bolji apetit i otklanja se zatvor. Još jedna važna stavka je da se poboljšava pravilno držanje tijela. Na radionicama stavljam naglasak na određene prirodne položaje tijela - za razliku od ostalih plesova gdje se koriste neprirodni položaji tijela, pogotovo u baletu ili u plesovima gdje se zahtijevaju visoke pete, ovdje se koriste prirodni položaji tijela, koji su posebno namijenjeni ženskoj fiziologiji.

### **Koliko jednoj prosječnoj ženi, koja nema puno iskustva s plesom, treba da ovlada tehnikom i počne u potpunosti uživati u trbušnom plesu?**

- Nije svaka od nas rođena profesionalna plesačica, ali zato svaka može plesati s užitkom i radošću. Da biste uspješno ovladali tehnikom treba se prvo osloboditi kompleksa i shvatiti da anoreksično nije isto što i lijepo, vulgarno nije isto što i erotično, da privlačnost dolazi iznutra, a ne izvana! Za ovladavanje osnovnom tehnikom potrebno je barem dva, tri mjeseca redovnog vježbanja, po najmanje 4 sata tjedno - to je onako generalno rečeno, u praksi to je vrlo individualno, jer svaka žena je drugačija. Ali najviše ovisi o tome koliko je žena zablokirana i u kojem dijelu tijela. Upravo zbog toga ja uvijek prvo stavljam naglasak na "otkočivanje" i terapijski dio plesa, jer bez toga mnogo je teže ovladati tehnikom. Često puta žene se stide svojeg tijela, posebice trbuha, grudi i stražnjice. Zbog toga ih prvo učim kako da zavole te dijelove tijela, jer bez njih nema uživanja u trbušnom plesu.

## **Stvoren za žene svih dobi**

### **Treba li imati neke posebne predispozicije?**

- Da - ljubav prema plesu! Osim te predispozicije, važno je posavjetovati se s osobnim liječnikom ukoliko bolujete od neke ozbiljnije bolesti, i ako nema nekih zdravstvenih prepreka, mogu reći da je ovo jedan od rijetkih plesova koji nikada nije kasno naučiti. Dakle, nije važno ima li žena 5 godina ili 85. Ima li 45 kg ili 125 kg. Ima li talenta ili nema. Svako po svojoj prirodi ima osjećaj za ples u sebi, samo kod većine ljudi taj osjećaj je uspavan i treba mu poticaj. Moja najstarija polaznica imala je 80 godina, a najmlađa svega 3 godine. Zato ja volim reći, da je ovo ples za sve uzraste od unuka do baka, i namijenjen svim ženama koje osjećaju ljubav prema trbušnom plesu.

### **Egzotični i trbušni plesovi i vani i u nas postaju sve popularniji - što mislite, koji je glavni razlog tome?**

- Razlozi mogu biti razni. To prvenstveno ovisi o tome što egzotični ples/ovi predstavlja/ju za pojedinca. U psihologiji se kaže da zrelost osobe mjerimo onime što je čini sretnom i zadovoljnom. Iskreno vjerujem da sve više ljudi, posebice žena, unatoč moralnim i kulturalnim predrasudama, prepoznaju istinsku vrijednost egzotičnih plesova. Iako, nažalost, još uvijek veliki broj ljudi ima iskrivljeno gledanje na ove plesove i etiketira ga kao jeftinu i vulgarnu zabavu. Tome najviše doprinose američki filmovi, zabave narodnjaka i osobe koje promoviraju egzotične plesove na vulgaran način, te mnoge religije koje ortodoksno gledaju na seksualnost i erotiku.

### **Daje li ples i u privatnom životu određeno zadovoljstvo sobom, dodatno samopouzdanje i seksipil?**

- Naravno. Kako nam se razvija samopouzdanje i samopoštovanje, prirodno osjećamo i veće zadovoljstvo sobom. Trbušni ples budi u plesačici uspavanu kundalini energiju i razvija iz dana u dan sve veći seksipil. Ples može biti nježan i divlji, polagan i ekstatičan, ali uvijek je krajnje simboličan. Izmjenom mekih senzualnih i trzajućih vatrenih pokreta ispoljavaju se različita seksualna raspoloženja - od čednog maženja i početnog zanimanja, preko direktnog zavođenja sve do krajnjeg ushita. Iskustvo doživljeno u plesu, automatski se prenosi i na privatni život! Takav ples je napredni ples i on spada u područje tantre.