

SUSANNAH A YA'ACOV  
DARLING KHANOVI

# Léčení pohybem

*Movement Medicine*

Jak  
probouzet, tančit  
a žít své sny



MAITREA



# **LÉČENÍ POHYBEM**



**Sasannah a Ya'Acov Darling Khanovi**

# **LÉČENÍ POHYBEM**

**Jak probouzet, tančit a žít své sny**



**MAITREA**

2012

Darling Khan, Susannah

Léčení pohybem: jak probouzet, tančit a žít své sny / Susannah a Ya'Acov Darling Khan; [z anglického originálu ... přeložil Petr Lisý]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha: Maitrea, 2012. -- 299 s.

Název originálu: Movement medicine

ISBN 978-80-87249-37-6

615.825 \* 615.8:793.3 \* 133.2 \* 165.24 \* 159.976

- pohybová terapie
- taneční terapie
- duchovní cesta
- meditační techniky
- extáze (psychologie)
- příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Susannah a Ya'Acov Darling Khanovi

## **Léčení pohybem**

*Movement Medicine*

Copyright © Susannah a Ya'Acov Darling Khan, 2009

Translation © Petr Lisý, 2012

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2012

ISBN 978-80-87249-37-6

*Věnováno duchu tance  
velikosti života na Zemi  
a štěstí, míru a osvobození  
všech bytostí.*





# OBSAH

<i>Poděkování</i> .....	XI
<i>Úvod</i> .....	XV
<b>Část I: Tanec stvoření</b>	
Kapitola 1: Tanec ve středu vlastního kruhu .....	3
Kapitola 2: Čtyři elementy .....	21
Kapitola 3: Země .....	29
Kapitola 4: Oheň .....	39
Kapitola 5: Voda .....	53
Kapitola 6: Vzduch .....	63
Kapitola 7: Cesta čtyř elementů .....	75
Kapitola 8: Co je devět bran vedoucích k uskutečnění našich snů?.....	79
<b>Část II: Cesta posílení</b>	
Kapitola 9: Uvedení na cestu posílení .....	87
Kapitola 10: První brána – tělo .....	91
Kapitola 11: Druhá brána – srdce .....	105
Kapitola 12: Třetí brána – mysl .....	125
<b>Část III: Cesta zodpovědnosti</b>	
Kapitola 13: Uvedení na cestu zodpovědnosti .....	147
Kapitola 14: Čtvrtá brána – minulost .....	151
Kapitola 15: Pátá brána – přítomnost .....	175
Kapitola 16: Šestá brána – budoucnost .....	195

## **Část IV: Žít svůj sen**

Kapitola 17: Uvedení do žití vlastního snu .....	221
Kapitola 18: Sedmá brána – naplnění .....	225
Kapitola 19: Osmá brána – vzájemné propojení .....	245
Kapitola 20: Devátá brána – realizace .....	263

## **Část V: Závěr**

Kapitola 21: Už žádné výmluvy – přišel čas žít svůj sen!.....	281
<i>Bibliografie</i> .....	285
<i>Zdroje</i> .....	289
<i>Seznam cvičení</i> .....	291

# PODĚKOVÁNÍ

Rádi bychom vyjádřili nejhlubší vděk mnoha lidem, kteří nás dlouhá léta podporovali na naší cestě.

První, kdo nás podpořil v naší práci, byla Bee Quic a brzy po ní následovala Susanne Perks. Bez těchto dvou babiček bychom bývali nikdy nezačali. Roland Wilkinson a Susanne Fehr se pro nás díky své neutuchající podpoře a mnohaleté práci stali ústředními postavami při společném budování naší školy. Bez vás by naše sny zůstaly jen v říši představ. Totéž bychom chtěli říci našemu týmu oddaných a roztomile bláznivých organizátorů. Rosie a Fraserovi bychom rádi poděkovali za mnohaleté přátelství a za ty nejlepší designové a cestovní služby na této planetě. Zpočátku bychom to byli bývali prostě nezvládli bez Malcolma Barradella a Dereka Finche. Stejně tak bychom to prostě nezvládli bez Vicki Latchem a její něžné péče a mnohaleté podpory. Tancující těla potřebují dobrou stravu a my jsme měli to štěstí, že pro naše skupiny už patnáct let vaří Carrie Allcott.

Bůh ví, kde bychom skončili bez svých učitelů. Zde jsou jejich jména v pořadí, v jakém vstoupili do našich životů: Ursula Fawcett, Peggy Sherno, John Leary-Joyce, Joseph Zinker, Manas Marmara, Batty Thunder Bear, Donna Talking Leaves, Rose Thunder Eagle, Heather Campbell, Sue Jamieson, Arwyn Dreamwalker, Gabrielle Roth, na bázi jejich práce jsme během osmnáctiletého studia rozvinuli svůj vlastní přístup, Bikko Matthe Penta, Helen Poyner, Suprpto Suryodamo, Victor Sanchez, Chloe Goodchild, Sandra Smith, Julian Marshall, Carioca, Adrian Freedman, Hamilton Souther a Alberto Torres Davila, Kajuyali Tsamani, Vivian Broughton, Albrecht Mahr a duch lesa. Od srdce jim všem děkujeme.

Byli jsme obdařeni tou nejlepší partou kamarádů, v jakou jen pár tanečních maniaků může doufat. Speciální dík za podporu při procesu psaní

této knihy patří těmto lidem: David Rose a Julie Deal, Jake a Eva Chapman, Julie Devine, Sue Kuhn, Susie a Iwan Kushka, Benjamin Schiess, Jo Hardy, Matthew Barley a Vika Mullova, Joseph Serra a Elisabeth Josephs-Serra, Volker Kaczinski, Mati Engwerda a Saryo van Lakerfeld, Sarah Patterson, Chris Luttichau a Wenzlsovi.

Velké poděkování náleží našim kolegům a přátelům z řad učitelů, kteří nám byli dlouhodobě v tanci tak skvělými společníky: Alain Allard a Sarah Pitchford, Andrew Holmes, Bernadette Ryder, Caroline Carey, Cathy Ryan, Chloe a Christian de Sousa, Dawn Morgan, Dilys Morgan-Scott, Hege Gabrielsen, Mark Boylan a Sarah Blagg, Sue Rickards. Speciální poděkování si za sdílení a profesní partnerství zasluhují Kathy Altman, Lori Salzburg a Andrea Juhan.

Za podporu při vytváření Movement Medicine a této knihy si náš vděk vysloužili: Michelle Pilley za svou důvěru v tento projekt a vášň, kterou věnuje našemu světu, skvělý tým nakladatelství Hay House, naše šikovná a vtipná editorka Lizzie Hutchins, Chris Odle za pozorování hvězd a podporu, Sue Law za hluboké porozumění a zpětnou vazbu a Nick Daws za skvělé CD o tom, jak psát knihy.

Velmi bychom chtěli poděkovat všem svým minulým, současným i budoucím studentům. Od vás jsme se učili, díky vám jsme rostli, s vámi se tato práce rozvinula a tento proces bude pokračovat i v budoucnu.

Láska a dík patří našim předkům za to, že nám bezpečně předali pochodeň, a našim drahým rodinám a zejména rodičům – Elizabeth, Angele, Brianovi a Richardovi – za lásku, kterou nám celou tu dobu dávají. Klaníme se jeden druhému a veškeré lásce, potu a létům, z nichž vyrostla tato kniha. A konečně našemu synovi, který je prostě velice sám sebou, což je docela úspěch vzhledem k tomu, že musel vyrůstat mezi námi! Díky.

Ya'Acov a Susannah Darling Khan, duben 2009







## ÚVOD

*Hluboce prožívaný osobní život vždy dospívá k pravdám, které jej přesahují.*

**Anais Nin**

Léčení pohybem je systém pohybové meditace, jehož smyslem je probudit vás a spojit s vaším plným potenciálem. Povzbudí semena, která v podobě možností leží ukryta v půdě vaší duše, aby vzklíčila a vyrostla v mocné obětiny. Chcete objevit radost, která povstává, když se do svých vztahů, práce a světa zapojíte celou svou bytostí? Chcete objevit moudrost, svobodu a inspiraci tanečnicka v sobě bez ohledu na to, zda jste profesionální tanečnick nebo si myslíte, že máte obě nohy levé? Vítejte v léčení pohybem.

V tomto období velkých změn máme všichni sílu a odpovědnost probudit se a reagovat na individuální, společenské a globální výzvy, jež před námi leží. Litanie hrůzy, které čelíme pokaždé, když zapneme zprávy, je děsivým zrcadlem toho, co jsme my lidé zač. Máme nesmírnou schopnost ubližovat: sobě, druhým lidem i dalším bytostem na Zemi. Máme také

nesmírnou kapacitu milovat, odpouštět, tvořit, být milosrdní, transformovat a léčit. Tyto vlastnosti jsou skutečně neustále projevovány všude po světě, ale málokdy se o nich dozvíme ze zpráv. Přesto mohou mít obrovský efekt. Kvalitu našeho života a prostředí podmiňují miliony individuálních rozhodnutí. Představte si tu transformační sílu, která by se projevila, kdyby byl každý z nás schopen objevit smysl svého života a uvolnit svou vášň a kreativitu, a která by uvedla do světa jedinečné dary a vize založené na našich zkušenostech a nadáních. Kdo může říci, že se to nemůže stát? Vše, co k tomu každý z nás potřebuje, je pocítit své zmocnění k tomu – to znamená přijmout zodpovědnost za sílu, kterou v sobě všichni máme, a ovlivnit s ní náš svět. Musíme si položit otázku: „Kdo jsem a čím zde mohu přispět?“ A potřebujeme rozšířit své vědomí za hranice vlastního ega, vlastní jednostranné perspektivy a omezenosti. Teď je ten čas. Společně jsme na této planetě vytvořili situaci, v níž se probuzení stává nutností. Už se nejedná o alternativu. Jedná se o situaci, v níž nemáme žádnou jinou alternativu.

Dobrá zpráva je, že cesta probuzení je jako jízda na té nejlepší horské dráze. Je to dojemné, vzrušující a nepředvídatelné dobrodružství. Můžete se vydat mnoha cestami. Naše cesta povede devíti branami léčení pohybem.

Zjistili jsme, že postoj uznání a vděčnosti otevírá brány dobrodružství, možností a obyčejné extáze obsažené ve vstávání s úsměvem na rtech a s připraveností tvořit na bílém plátně nový den. Podíl na pokračující evoluci života na Zemi je tichou cestou k naplnění a uspokojení. Chtěli byste zemřít se spokojeným úsměvem na tváři a s vědomím, že jste vykonali to, kvůli čemu jste sem přišli? My také! Jak praví staré zenové nauky, přejeme si spálit všechno dřevo, jež jsme dostali, aby na konci života tyto plameny hořely tak jasně, jak jen mohou, a my za sebou nezanechali žádnou lítost, jen popel a prosté uspokojení z naplno prožitého života.