

Vesna Ljubičić oduvijek je voljela nesputanost plesnog izričaja. Još kao djevojčica sama je stvarala različite maštovite plesne koreografije. U studentskim danima, dim cigareta odbijao ju je od mnogih prostora, pa tako i onih u kojima se plesalo. No, to ju nije nimalo obeshrabrilo, niti spriječilo da se uz glazbu izražava pokretom.

Danas, nakon 25 godina rada i razvoja u mnogim područjima osvještavanja vlastitog bića, uz vođenje meditacija kao rada na putu samospoznaje, ujedno je voditeljica i začetnica „**Plesa Duše**“ (programa u sklopu plesnih meditacija).

*** Kada si počela plesati i jesi li išla u plesnu školu?**

Počela sam prepoznavati glazbu i ritam kao djevojčica, i često sam svoje prijateljice poticala da plešu, smišljajući različite koreografije. Plesnu školu nisam pohađala, što je na neki način u meni ostavilo slobodnu klicu plesnog izričaja bez zadanih formi.

*** Privatni DJ?**

Ha, ha,... dečko i ja smo nepušači i oduvijek nam je bilo teško plesati u zadimljenim klubovima, pa je on puštao svoje ploče i bio moj DJ, a ja sam satima plesala zatvorenih očiju, zavodeći sebe.

*** «Zavodeći sebe» – kako to dobro zvuči...**

Prije 24 godine sam prvi put čula za meditaciju, i stekla sam dojam da meditirati znači sjediti i prisilno se umiriti. Kasnije sam razumjela da je uživanje sa sobom dok plešem, duboko prepuštena glazbi i pokretu, bio moj spontani, intuitivni doticaj s meditacijom, koji se kasnije nastavlja kroz druge aspekte života.

*** Danas ima različitih koncepata plesa – što misliš o plesu kao formi?**

Sve može biti dobar početak, ali samo početak. Dugoročno nisam za koncepte i forme, pa čak i kada su one prezentirane u službi dubljeg prepoznavanja sebe. Ali ono za što jesam je kvalitetno, živo i svjesno vodstvo voditelja. Uz njegovu se pomoć lakše sagledavamo, brže približavamo samom trenutku, naše tijelo se prepušta dinamici zvuka i pokreta, izražavajući emocije iz trenutka u trenutak. Kako se izmjenjuju tonovi postajemo elastični, divlji ili sasvim mekani, fluidni, mirni.

***Što onda dobijamo, a što gubimo tehnikom?**

Na početku tehnika može pomoći otvoriti vrata prema unutra, ali dublje upoznavanje sebe ne može se dogoditi s tehnikama i formama. Koncepti nas mogu ostaviti na površini u očekivanju vrste glazbe koja nam odgovara. Na primjer, slušanje hitova pokazuje da nam treba vanjski poticaj (hit=energetski udarac). Smisao je da sami sebi budemo poticaj, da ga pronađemo iznutra. Na ples duše ne dolazimo samo pokrenuti fizičko tijelo, otplesati na dobru glazbu, već dotaknuti orgazmičko stanje naših stanica, koje različito emotivno trepere i pretaču to u slobodan pokret.

*** Što ustvari možemo postići plesom?**

Uz ples dolazi do lakšeg otpuštanja fizičke napetosti, krv mijenja kvalitetu iz kiselog u lužnato stanje (što je jako zdravo), a zbog snažnijeg pokretanja srčanog centra moguće je brže i dublje emotivno izražavanje. Također, bolje sagledavamo i propuštamo trenutne probleme, lakše ulazimo u meditaciju i na taj način postizemo veći mir i zadovoljstvo sobom. Trebamo naučiti kako je divno osjećati slobodu kakvu nam tijelo može pružiti.

*** Zvuči jednostavno, ali mnogim je ljudima to jako teško. U čemu je tajna?**

Tajna plesa je u slobodi. Ljudi često kažu da ne znaju plesati, no tko zna plesati? „Znati“ plesati zvuči kao nešto sterilno, naučeno, izvježbano. Izgleda li to vama ples tako?Ja ustvari ne znam plesati, nemam predvidivost i ne vježbam pokrete, već se prepuštam unutarnoj slobodi, emotivnoj i fizičkoj. Uvijek pitam ljude – ne pulsira li takav poziv u vama, poriv da svoju zdjelicu, kralježnicu, glavu, vrat, ruke i noge polako opustite i pozovete u slobodu? Da im dozvolite da se pokreću koliko i kako mogu

na početku, da ih upoznate bez prisile i da svakom dijelu sebe, kao voljenom biću, date podršku i ohrabrite ga?

*** Znači, oponašanje nije dobar način da osoba „propleše“?**

Ni ja ne znam plesati kao ja, pa ni drugi ne bi trebali plesati tako. Svi smo u plesu istraživači svojih dubina, slobode, živosti, trenutka...i u tom plesu ne može biti definicija. Moj ples može biti samo podrška nečijem istraživanju i ustrajnosti na tom putu individualnog plesnog izričaja.

*** Što bi, na kraju, poručila svim zakletim „neplesačima“?**

Neka zavole sebe u tome kako se kreću, neka uoče koji dio njih još ne zna za slobodu jer se zamrznuo u svojoj dubini. Neka mu se nasmiješe i otope led svojim osmijehom, a on će polako, naizgled nespretno, započeti pokret. I tu započinje ples...

(Izvadak iz razgovora s Vesnom Ljubičić, objavljenog u časopisu "Biosvijest")