

# 5Ritmova®

## Metoda pokreta i plesa Gabrielle Roth

5Ritmova je tjelesna i duhovna praksa koja potiče puninu života.

Pokret je najprirodniji lijek koji iscjeljuje rascjep između uma i srca, tijela i duše. Pokret kao meditacija osvježava nam sve ono što stoji između nas i osjećaja protoka sa životom – sve vrste inercije, fizičke, emotivne i mentalne. Pokret je način da dinamički preobrazimo svu tu inerciju u energiju u toku te da postanemo tečni, jasni, povezani, otvoreni, kreativni i prisutni za sebe i druge.



Ritmovi su način da utjelovimo i prigrlimo sebe u svojoj suštini. Uče nas da slušamo, da imamo povjerenja i slijedimo mudrost tijela; da se vratimo instinktivnim i intuitivnim dijelovima sebe koji su nam sad više nego ikad potrebni. Oni usklađuju tijelo s osjećajima i mislima te tako dovode naše čitavo biće u prirodni sklad i protok.

5Ritmova su tečni, stakato, kaos, lirski i duboka tišina, a u tom slijedu zajedno tvore plesnu cjelinu koja se zove Val. Ritmovi vode plesača kroz pet različitih načina kretanja u kojima nema zadane koreografije i koraka, već sami istražujemo kreativnost i nepredvidljivost tijela – oslobađamo tijelo, otvaramo srce, praznimo um. Ovu metodu svatko može prakticirati, bez obzira na spol, dob, iskustvo, oblik tijela ili kondiciju.

Više obavijesti o metodi i programu

[www.pokreni-se.blogspot.com](http://www.pokreni-se.blogspot.com) \* [zdenx5r@gmail.com](mailto:zdenx5r@gmail.com) \* 095/915 2686

### Zdenka Sajko- predstavljanje:

**Nakon istraživanja glume, pjevanja, pisanja i podučavanja moja su stopala našla svoj put u plesu 5Ritmova®. Plešem već više od desetljeća, a od 2005.g., nakon treninga kod Gabrielle Roth (The Moving Center School, S.A.D.), podučavam ples u Europi i ostalim dijelovima svijeta. Trenutno živim u Zagrebu i majka sam petogodišnje djevojčice.**

**Često me ljudi pitaju - zašto ples? Jedino što sigurno znam je da se osjećam konačno i beskonačno slobodna kad plešem. Vjerujem da u svima postoji žudnja za dubokim i autentičnim životom, za vastitom**

**instinktivnom i intuitivnom suštinom. Izvorni ples je jedan od načina povratka u takav život. Sretna sam što mi je dana prilika da potaknem i nadahnem životnost i kod drugih.**