

POHVALE HILLARY MCBRIDE

»Hillaryjina spoznanja so darilo.«

Kaitlin Curtice, avtorica knjige *Living Resistance*

»Hillary je izjemna vodnica, ki ji lahko zaupate tudi v najnevarnejši divjini svojega telesa, duše in uma.«

Sarah Bessey, avtorica knjige *Jesus Feminist* in urednica uspešnice *A Rhythm of Prayer* po izboru *New York Timesa*

»Hillary McBride v svojem osebnem in strokovnem delu izžareva čarobnost, ki človeka razoroži. S svojimi vpogledi, orodji in vajami nam pomaga prebuditi ljubezen do sebe.«

Lisa Gungor, glasbenica, avtorica in soustvarjalka *Sacred Feminine*

»Hillary McBride mi je s svojo kombinacijo izjemne inteligence in nežnosti spremenila življenje.«

Mari Andrew, avtorica knjige *My Inner Sky*

»Besede Hillary McBride so darilo svetu.«

Ruthie Lindsey, govorka in avtorica knjige *There I Am*

Hillary L. McBride

Vaje za stik s telesom

Prisluhnite modrosti svojega telesa

Zbirka Primula

Naslov izvirnika

Practices for Embodied Living: Experiencing the Wisdom of Your Body

© 2024 by Hillary L. McBride

© za slovensko izdajo Založba Primus d. o. o., Brežice 2026

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati ali prenašati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli elektronskimi ali mehanskimi sredstvi, vključno s fotokopiranjem, snemanjem ali s kakršnim koli sistemom shranjevanja in priklica informacij, brez pisnega dovoljenja založnika, razen v primeru kratkih navedkov, vključenih v kritiške članke ali kritike.

Prevedla: Anaja Sever

Lektorirala: Jana Lavtižar

Uredila: Kaja Regula

Prelom: Janja Baznik

Izdala in založila: Založba Primus, d. o. o., Brežice, www.primus.si

Za založbo: Damjan Racman

Tisk: Primus digitalni tisk

Naklada: na zahtevo

Brežice, 2026

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.955

159.923.2

MCBRIDE, Hillary L.

Vaje za stik s telesom : prisluhnite modrosti svojega telesa / Hillary L. McBride ; [prevedla Anaja Sever]. - Brežice : Primus, 2026. - (Zbirka Primula)

Prevod dela: Practices for embodied living

ISBN 978-961-7263-23-7

COBISS.SI-ID 266257667

VAJE ZA STIK S TELESOM

Prisluhnite modrosti
svojega telesa

Hillary L. McBride



PRIMUS
izbrane knjige





KAZALO



Povabilo k prisotnosti v sedanjem trenutku 6

POPOLNOMA ŽIVI: Raziskovanje stika s telesom 14

KAKO SMO IZGUBILI STIK S TELESOM: Laži o telesu in vračanje k njemu 30

PREOBREMENJENO TELO: Kako ozdravimo telo stresa in travme 46

VIDEZ IN SAMOPODOBA: Kako vidimo telo od zunaj 62

OBČUTENJE ČUSTEV: Spoznajmo čustveno telo 76

NISTE OKVARJENI: Nov pogled na bolečino, bolezen ali poškodbo 92

ZATIRANO TELO: Kdaj telo postane politično 104

UŽITEK IN ZABAVA: Čutno in seksualno telo 114

TUDI TELO JE SVETO: Kako premostiti prepad med duhom in telesom 126

Za konec: Vaje za vrnitev k sebi 141

Dodatek: Vodnik za vodje skupin 145

O avtorici 153



Povabilo k prisotnosti v sedanjem **TRENUTKU**

V rokah, ki držijo to knjigo, je več modrosti kot na njenih straneh.

Vaše telo vam ves čas nekaj sporoča.

Je mreža povezav.

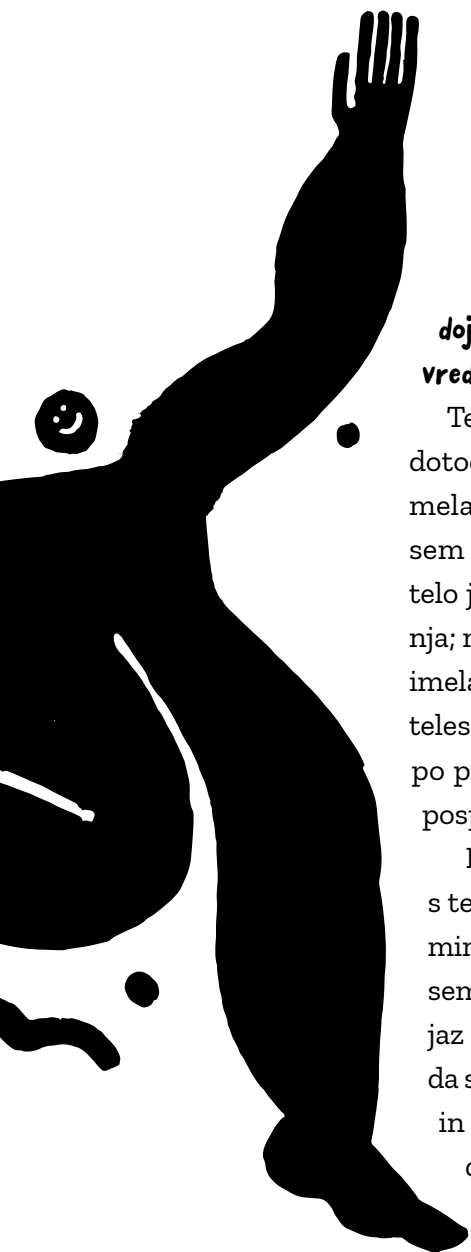
Je ključ do odpornosti.

Je bogastvo virov.

Je varen pristan.

Je povabilo k prisotnosti v sedanjem trenutku.





Spomnim se trenutka, ko sem kot odrasla oseba dojela, da mi moje telo nekaj sporoča; nekaj, kar je vredno poslušati, nekaj, kar si zasluži biti slišano.

Terapevtka me je med seanso prosila, naj se osredotočim na to, kako sedim na stolu. Nisem razumela, kaj misli s tem. Nato mi je pokazala, kako sem sedela na prvih srečanjih z njo: njeno zvito telo je bilo kot zrcalo mojega notranjega doživljanja; moje telo je izražalo bolečino, za katero nisem imela besed. Ko sem začela spreminjati odnos do telesa, se je spremenilo tudi to, kako sem se gibala po prostoru, kako sem sedela, jedla, upočasnila, pospešila, plesala, čustvovala in počivala.

Med nadaljnjim raziskovanjem, kako biti v stiku s telesom, se je moj občutek sebe še naprej spreminjal. Nekdaj jasna meja med tem, kar mislim, da sem (um), in objektom, v katerem je domoval moj jaz (telo), je vse bolj bledela. Začela sem dojemati, da se vse, kar se zgodi mojemu telesu, zgodi meni; in da vse, kar se mi zgodi, vpliva tudi na moje doživljanje v telesu. Postajala sem telo, s tem pa sem postajala vse pristnejša.

Ko se rodimo, nimamo druge možnosti, kot da smo telo. Vendar kmalu spoznamo, da je biti telo včasih strašljivo, celo nevarno. Ljudje naše telo presoajajo, lahko se poškoduje, zboli, je skrivnostno ali se, ker imamo želje, odzive, hrepenenja, strasti in čustva, zdi prenaporno za ljudi okrog nas.

Naučimo se – včasih zavestno, pogosto pa ne da bi se tega sploh zavedali – potegniti ločnico med svojim telesom in umom. Pravimo, da »jaz nisem moje telo«. To se lahko zgodi tako zgodaj v življenju, da smo kot odrasli trdno prepričani, da naš pravi jaz obstaja le v umu.

Toda ločitev telesa od jaza nas veliko stane: izgubimo stik s seboj in drugimi, z radostjo užitka, z občutkom živosti, pa tudi z zmožnostjo prisotnosti v sedanjem trenutku. Ne glede na to, kam bi morali iti ali kje poskušamo biti, so naša čutila vrata v sedanji trenutek – nenehno povabilo, da bodimo natanko tam, kjer smo.

BITI TELO

Ta ločitev se med drugim zgodi zaradi naše predstave o tem, kje živi naš jaz. Ponotranjimo prepričanje, da naš jaz oziroma bistvo biva v glavi oziroma umu. Ta ideja ima za seboj več tisoč let zahodne kulturne zgodovine in filozofije, oblikuje pa številne družbene predstave in načine, kako govorimo o sebi. Telo zaradi tega dojemamo kot predmet oziroma objekt, ki prenaša po svetu naš um, o katerem





razmišljamo kot o svojem pravem jazu. Strokovnjaki temu pravijo *doživljanje telesa kot objekt*. Po drugi strani pa nas stik s telesom usmerja k temu, da telo ponovno doživimo kot prostor, ki nosi prav toliko našega jaza, kot ga nosijo naš um in misli. Namesto da je telo zgolj prevozno sredstvo za naš jaz – lutka, ki jo oživlja naš intelekt –, nas stik s telesom vabi, naj spoznamo, da smo svoje telo. Naš občutek jaza obstaja prav toliko v naših nožnih prstih, prebavnem traktu, utripajočem srcu, usklajenih gibih na plesišču, spominih na vonjave in zvoke ter smehu, kot obstaja v naših mislih in umu. Telo nam ves čas govori, kaj mu je všeč in kaj ne, nosi spomine naših prednikov, nam sporoča, ali se počutimo varne, in nas opozarja o stvareh iz naše preteklosti, ki jih še nismo predelali. Strokovnjaki temu pravijo *doživljanje telesa kot subjekt*. Naša telesa so dinamična, živa, naravna, divja in skrivnostna. Jaz sem svoje telo. Vi ste svoje telo.

TELO NI ZGOLJ NEKAJ, KAR IMATE; JE TO, KAR STE.

KAKO UPORABLJATI TO KNJIGO

Ta knjiga vam je namenjena natanko takšnim, kakršni ste v tem trenutku. Pomagala vam bo, da boste postali še pristnejši in da boste spoznali, da je vaše telo varen, bogat, živ in povezujoč prostor. Med pisanjem knjige sem si jo predstavljala kot vrsto vrat, skozi katera stopate globlje vase. V njej boste našli povabila in ideje, kako lahko sebe doživite kot telo.

Če ste že prebrali mojo knjigo *Modrost vašega telesa*, upam, da boste v tej knjigi našli poglobljene vaje, ki vas bodo spremljale na vaši poti. Če pa je niste in bi radi bolje razumeli ozadje teh vaj, je *Modrost vašega telesa* odlično izhodišče. K njej se lahko vrnete tudi kasneje, ko boste za nekaj časa odložili to knjigo. Vse vaje v tej knjigi so zasnovane tako, da sledijo poglavjem v *Modrosti vašega telesa*, tako da ju lahko berete tudi sočasno.

Če ste hoteli prebrati *Modrost vašega telesa*, a se vam je zdela preobsežna ali prezahtevna, ne skrbite – ta knjiga opisuje iste koncepte v bolj dostopni in praktični obliki.

Knjigo lahko berete vsak dan sami, kot del ali namesto svoje običajne duhovne prakse ali pisanja dnevnika (morda boste v svojo rutino vključili vaje iz te knjige in si zapisovali, kako ste to doživljali). Morda pa si boste izbrali določeno vajo, ki jo boste ponavljali dan za dnem, ter opazovali, kako se sčasoma pristneje povezujete s seboj.

Še ena možnost je, da knjigo najprej preberete v celoti in si zabeležite, kaj vas je še posebej pritegnilo, nato pa se k temu vrnete v trenutku umirjenosti ali kadar začutite potrebo po globljem raziskovanju sebe. To boste vedeli, ko se boste nezavedno nagnili bliže kaki strani ali občutili val energije v telesnem jedru ali na obrazu.

Lahko pa naredite vse vaje in opazujete, kako vplivajo na vaš občutek jaza. V trenutkih čustvene intenzivnosti se lahko vrnete k tistim, ki vam pomagajo spremeniti doživljanje občutkov ali zdržati z njimi, dokler jih ne predelate.

To knjigo lahko pustite na mizi v dnevni sobi ali čakalnici svoje pisarne, fotografirate njene strani ali prepognete robove tistih, na katerih so vaje, ki vas najbolj prizemljijo. Prepričana sem, da boste med branjem odkrili tudi druge načine, kako ostati v stiku s svojimi občutki; zaupajte, da so uvidi, ki jih boste imeli, natanko tisto, kar potrebujete.

Knjigo lahko berete tudi skupaj z drugimi. Naša telesa in zgodbe, ki jih nosijo, so si različni. Pa vendar nas vse povezuje to, da imamo telo, in tega se lahko zavestno spomnimo tako, da se globlje potopimo v sedanji trenutek in okrepiamo medsebojno povezanost. Vaje v tej knjigi lahko uporabite kot uvod ali zaključek srečanj manjše skupine, duhovnega srečanja, na skupinski terapiji, na delavnicah za osebno rast, v knjižnem klubu, pri obredih, na družinskih srečanjih, duhovnih umikih ali srečanjih v svoji skupnosti. Vaje lahko delate v skupini, s katero se že srečujete, ali pa oblikujete novo skupino prav z namenom, da skupaj sprejmete ta povabila k raziskovanju modrosti telesa. (V dodatku knjige boste našli ideje, kako voditi srečanja, ki temeljijo na praksah iz te knjige, in kako uporabljati to knjigo v skupinah, v katerih že berete *Modrost vašega telesa*.) Na srečanjih po želji prilagajajte opisane vaje in dodajajte svoje.

Noben del zdravljenja ne poteka sam zase. Proces zdravljenja je prepleten v mrežo modrosti in je rezultat celovitosti, integracije ter medsebojne povezanosti. Opisane prakse in vaje sem zbirala, ustvarjala in prilagajala skozi leta, ko sem sama raziskovala stik s telesom in se učila o njem od drugih. Nekatere ste morda že

delali s svojim terapevtom, na kliničnih usposabljanjih, delavnicah ali pa ste brali o njih v knjigah o psihologiji. Čeprav so vaje v tej knjigi moja interpretacija teh praks, sem globoko hvaležna širši skupnosti terapevtov, raziskovalcev, telesnih terapevtov in strokovnjakov, ki so jih navdihnili. Tisto, kar sem prejela od njih, sem prilagodila zase, zdaj pa to ponujam vam, da jih prilagodite sebi in ustvarite nekaj edinstvenega. Vaje prilagodite tako, da bodo čim učinkovitejše za vas, delite te izkušnje s svojo skupnostjo in ljudmi, ki jih imate radi, vse drugo pa pustite za seboj. Vse vaje niso primerne za vsakega bralca, vsako telo ali vsako življenjsko obdobje. Med branjem in preizkušanjem vaj opazujte, kaj vam ne ustreza, in to prilagodite ali opustite. V veselje bi mi bilo, če bi vas nekje srečala s to knjigo, polno vaših opomb, prečrtanih besed, ki ste jih nadomestili s svojimi, in z dodanimi stranmi, na katere ste zapisali nekaj, kar ste potrebovali, jaz pa sem spregledala.

To delo postane zdravilno, ko zadovolji vaše potrebe kot posameznika in potrebe vaše skupnosti, ko ne ostane le zapisano na straneh, ampak se vtisne v vaše telo, in ko vam pomaga skozi doživljanje spoznati, da vam telo želi sporočiti nekaj pomembnega.

Vaše telo je
glas, ki ga
* je VREDNO
poslušati.



POPOLNOMA
Živi





RAZISKOVANJE STIKA S TELESOM

Življenje je zapleteno – je čudovito, boleče in skrivnostno. Življenje poteka v telesu in skozenj.

Zato sta tudi telo in naš odnos do njega čudovita, boleča in skrivnostna.

Telo je prostor, kjer bivajo naša bolečina, lakota in strah. Telo je prostor, kjer doživljamo osamljenost, družbeno zavrnitev, bolezen in smrt. Telo je tukaj, tudi kadar si želimo biti kjerkoli drugje.

Toda telo je tudi prostor, kjer se počutimo žive, kjer občutimo radost, užitek in iskrico ustvarjalnosti. V telesu doživljamo povezanost, vitalnost, toplino objema, čutnost, izražanje sebe in prisotnost. Naše telo je tukaj, še posebej kadar si želimo biti prisotni v sedanjem trenutku.

