

Régen történt, gödröt ástam egy éjjel, sírt a lovamnak. Két nap alatt pusztult el egy idegen istállóban, ott telelt a többiekkel. Nem akart elmenni, órákat küszködtek vele egy hónappal azelőtt a testvérem, meg a szállítók, mire felment a futóra. Fél csizmájából a havat kirázva mondta most a ház sarkánál az egyik öregebb: nehezen tetük fel, de nehezen is vettük le. Egy fához kötötték a kötelet, úgy jött ki alóla a lószállító. A hátán húzták be a mogyoróbokor alá, hogy nekünk csak át kelljen billenteni, ha elkészültünk. Telehold volt, tüzet raktam a hóba, ástuk a homokot, csákányoztuk az agyagot, ittuk a pálinkát. Fél négyre elkészültünk, belebillentettük. Szóltam a feleségemnek. Úgy esett, mintha kelne éppen föl, a feje a gödör északi falán félrebillenve, füleit hegyezve. Még annyi erőnk maradt, hogy a föld színéig megtöltöttük a gödröt, hantot nem raktunk, majd ha elolvad a hó, majd ha ülepedik. Fenyőrudakat raktam rá másnap, ösztönösen azon kaptam magam, jelet rakok, fejfát, sírkövet.

Ajánlom Révész Sándor könyvét mindazoknak, akik kíváncsiak egy hiteles szomato-terapeuta sokszínű tapasztalataira. Önéletrajzi írások, személyes és szakmai hitvallást tükröző sorok, zenemesék és a mű szívet jelentő tizenegy vers érzékeny tükrében példát láthatunk arra, hogy legalapvetőbb testi adottságaink valódi átélése, jelen esetben annak élménye, hogy „a testemnek súlya van”, milyen fontos, sorsfordító és személyiségformáló momentumává válhat egy életúton. Ez a könyv kiváló példája annak, hogy miként képződik le a zsigeri tapasztalat az emberi élményvilág különböző szintjein.

Kántor Árpád

A Magyar Szomato-pszichoterápiás Egyesület elnöke

A könyv út önmagunk létének, a jelenben való valós állapotának érzékeléséhez.

Frenák Pál

táncművész, rendező, koreográfus

Kultúránk *valóságvesztett*, mély evolúciós krízisére a *siker*es válaszáloga a szomatikus fordulat – testi *valónk* kérdőjel és magyarázat-igény nélküli, mély evolúciós élménye – lehet. A súly- és egyensúlytapasztalat, az éber, részünkké vált környezet, a *kételymentes önreflexió* múltunk integrálásának biztos *alapja*, mely okafogyottá teszi a magyarázatmodelleket, s mely bizalmat teremt a trauma-és gyász munkához.

Révész Sándor

Rolfer®, szomato-terapeuta

ISBN 978-963-12-9347-0



9 789631 293470 >

www.rolfing.hu

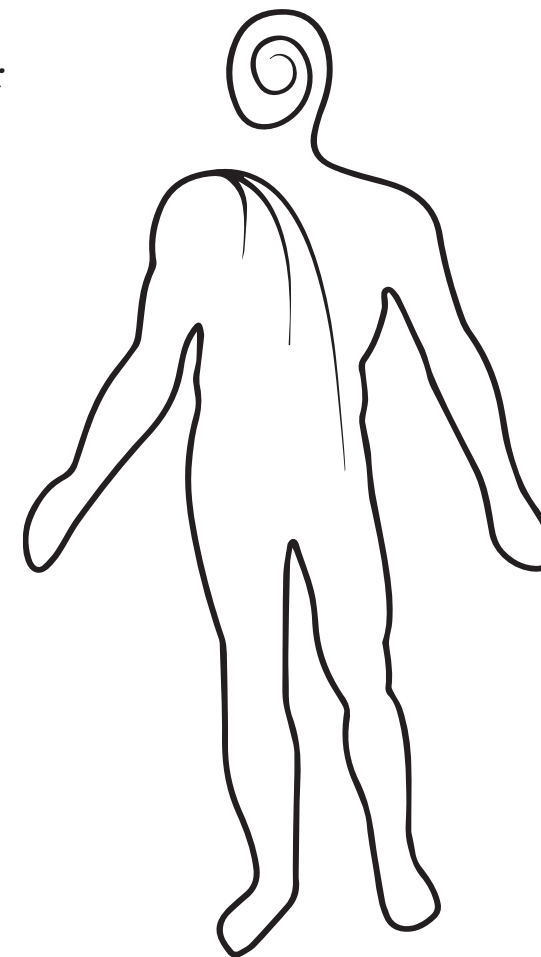
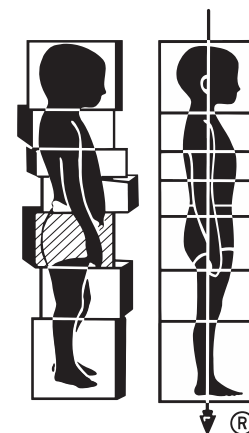
2 700 Ft

www.rolfing.org

Révész Sándor

Apeiron

A gravitáció természetéről



Be careful

## Apeiron

Kétely és bizalom – a szomatikus fordulat  
A gravitáció természetéről

Révész Sándor  
Rolfer®



Fényképezte: Kiss Boglárka

Az ELTE levéltár-történelem-latin szakos hallgatója és díjugró fiatal csikók belovaglója voltam, amikor 1984-ben, huszonöt éves koromban elhagytam Magyarországot: Amerika közepén, egy induló díjlovass istállóban helyezkedtem el. Egyetemi tanulmányaimat Bécsbe visszatérve fejeztem be. Hosszú ideig távol, az osztrák fővárosban, a felerősödött emléklmények, a nyelvváltás és az európai szociokulturális közeg mélyen izgalmas hatása alatt kezdtem el jegyzetelni... A tapasztalat kitért határait soha, jöttányival sem léptem át – nem hittem senkinek: a végső választásokat magamban kerestem. Rabul ejtett eközben a személyi számítógépek éppen virágzásnak induló világa; programfejlesztőként kerestem a kenyerem. A Rolfer® testterápia forrása, a gravitáció varázsa 1996 óta foglalkoztat.

Az emberi kultúra – búvópatak. Vize a szeretet.

Hiába sütkéreznek gyűlöletben, harcban, kirekesztésben felkapott szavak az éppen-jelen délidei, verőfényes napsütésben: „az *idő* mögött nincs idő~”, a *szó* mögött nincsen szó. A szavak mögött az időtlen emberi hagyomány, a jelentés, az eredeti, az érték-hordozó, s értékét mutató valóság. Az idő mögött a változás, aminek termékei, állandósult tanúi, megélői, képviselői vagyunk föl-fölbukkanva, valamennyien.

Elődeink alkotásai – kiáltások.

Magányos az út,  
felbukkannak nyomok.  
Itt-ott egy-egy kút  
mélyén tudás mosolyog.

A hatvannyolcas mozgalom éppen körülöttünk zajló újabb lendületében a világra való naív rácsodálkozáson túl az esélyünk és felelősségünk immár az önreflexió, az önmagunk valóságára való rácsodálkozás. Közös világnézetben, a szabad testi lét örömeiben kell összeérlelnünk, -erjeszteniünk szubkultúránk kereken ötven éves múltját, hogy ne a jövő generációitól kelljen várnunk – hamis reménnyel, mindhiába – a társadalmunkat átformáló békés változást.