

Mali kolektivni arhiv somatskog znanja

*Arhiv
SOMA
Otpora*





SADRŽAJ

Umjesto uvoda_ Tijelo kao mjesto otpora	
Ples sa somatskim praksama	
Glasovi učesnica - kolektivni arhiv somatskog sjećanja	
Lekcije kojima se vraćamo	
Mali somatski rječnik	
Prostor za tragove tijela	
Pismo tijelu	

UMJESTO UVODA_ TIJELO KAO MJESTO OTPORA

U našem radu uvijek smo se vraćale tijelu kao prostoru u koji se upisuju društvene norme, zabrane i traume, ali smo vremenom naučile i da je tijelo prostor iz kojeg otpor može da počne, ukoliko naučimo da ga slušamo, razumijemo i politički prisvajamo. Zato smo projekat Arhiv Soma Otpora i zamislile kao prostor u kojem tijelo nije samo subjekt represije, već i subjekt emancipacije.

Željele smo da otvorimo prostor u kojem žene mogu da se susretnu sa sopstvenim tijelom iznutra. Da se pitaju šta pamti? Šta odbija? Gdje se steže, a gdje traži više prostora? Žene su dugo učene da svoja tijela posmatraju prvenstveno spolja - da ih procjenjuju, popravljaju, disciplinuju i porede. Mnogo rjeđe smo učene da ih osjećamo iznutra i da vjerujemo njihovim signalima. Upravo zato povratak unutrašnjem iskustvu tijela za nas je čin vraćanja autoriteta nad sopstvenim životom. To ne znači da rad sa tijelom sam po sebi može da ukloni nasilje, diskriminaciju, ekonomsku nejednakost ili društvene strukture koje oblikuju živote žena. Somatske prakse ne mogu zamijeniti političko organizovanje, pravnu zaštitu, materijalnu sigurnost, dostupnu zdravstvenu njegu i feminističku solidarnost. Mogu, međutim, pomoći da prepoznamo kako se ti sistemi nastanjuju u našoj svakodnevnici i da ponovo uspostavimo odnos sa sobom iz kojeg je moguće jasnije govoriti, djelovati i povezivati se sa drugima.

Interesovanje za somatske prakse, svjesni pokret, rad sa dahom i nervnim sistemom posljednjih godina postaje sve vidljivije i to interesovanje nije slučajno. Ono govori o potrebi da se ponovo povežemo sa tijelom u svijetu koji od nas zahtijeva stalnu dostupnost, brzinu, produktivnost i prilagođavanje.

Istovremeno, briga o tijelu se lako može i negativno eksploatisati.

Wellness industrija somatske i druge prakse „rada na sebi“ pretvara u proizvode dostupne prvenstveno onima koje mogu da ih plate. Radionice, edukacije, individualni tretmani i programi često su skupi, pa znanja koja bi mogla da podrže žene u razumijevanju sopstvenog tijela ostaju zatvorena u uskim i privilegovanim krugovima. Praksa oslobađanja tako lako postaje još jedna usluga na tržištu, a tijelo još jedan projekat koji treba unaprijediti, optimizovati i dovesti u poželjno stanje.

U toj logici odgovornost se ponovo prebacuje na pojedinku. Umjesto da pitamo koji nas društveni uslovi iscrpljuju, nudi nam se još jedna tehnika pomoću koje treba da postanemo otpornije na njih. Umjesto kolektivne brige i promjene uslova života, dobijamo individualni zadatak da se bolje regulišemo, iscijelimo i prilagodimo. Čak i briga o sebi može postati još jedna obaveza koju nijesmo uspjele da obavimo dovoljno dobro.



Zato nam je bilo važno da znanje o somatskim praksama ne ostane dostupno samo onima koje mogu finansijski da ga priušte. Kroz Arhiv Soma Otpora željele smo da otvorimo besplatan prostor u kojem će žene moći da se susretnu sa tim praksama, da ih istražuju bez pritiska da nešto moraju da postignu i da stečeno znanje ponesu sa sobom.

Ovaj vodič nastaje kao nastavak tog procesa. On nije priručnik sa konačnim odgovorima, niti zbir instrukcija koje treba pravilno izvesti. Prije je podsjetnik, mala arhiva tragova, uvida, pokreta i rečenica kojima se možemo vraćati kada izgubimo kontakt sa sobom ali i drugima.

Feministički pokret koji zamišljamo ne gradi se samo kroz velike riječi i javne zahtjeve, već i kroz male, uporne tjelesne promjene. To neće srušiti sistem preko noći ali može promijeniti naš odnos prema nama samima i mjesto sa kojeg mu se suprotstavljamo. A, upravo odatle svaka druga promjena može da počne.

Na kraju, duboko smo zahvalne svakoj ženi koja je bila dio ovog procesa.

Radujemo se svim budućim zajedničkim susretima.

MILENA & BOJANA

PLES SA SOMATSKIM PRAKSAMA



Da bismo osvijestili tijelo kao mjesto u kojem otpor može da počne bilo je potrebno naučiti tj. čuti njegov jezik. Zato smo osmislile program u kojem smo u toku dva ciklusa somatskih radionica istraživale tijelo u kontaktu sa sobom ali i drugima.

Prvi ciklus u februaru 2026. godine vodila je Zrinka Šimičić, somatska edukatorica i osnivačica platforme SomaHut iz Zagreba, koja već godinama radi sa različitim (ranjivim) zajednicama i širi znanje o somatskim praksama. Tokom četiri trosatne radionice u Podgorici, više od pedeset učesnica imalo je priliku da se upozna sa osnovama somatskog pristupa kroz spoj teorije i praktičnog rada. Kroz dah, pokret, pažnju i osluškivanje senzacija istraživale smo kako tijelo pamti, gdje pronalazi oslonac i na koje načine govori prije riječi.







Na proljeće je uslijedio drugi ciklus radionica, koji je vodila umjetnica Bojana Popadić. Uz klasičnu muziku, introspektivne vježbe i poziv na duboki odmor, ove radionice otvorile su prostor za sporiji i slobodniji susret sa tijelom. Pokret nije trebalo izvesti pravilno niti učiniti lijepim. Bilo je dovoljno primijetiti šta se javlja kada tijelu dozvolimo da se kreće u sopstvenom ritmu ili da se ne kreće uopšte.

Posebno mjesto imala je praksa odmora. Ne kao pauza između važnijih aktivnosti, već kao pravo tijela da uspori, osloni se i na trenutak prestane da odgovara na zahtjeve svakodnevice.







U okviru programa održale smo i radionicu muzikoterapije sa muzičarkom Milicom Vujović. Kroz zvuk i zajedničko slušanje, učesnice su istraživale kako muzika djeluje na tijelo i emocije. Ova praksa još je nedovoljno poznata i dostupna širem broju žena u Podgorici, zbog čega nam je bilo važno da je predstavimo u besplatnom i kolektivnom prostoru.



Olga

Branka

Danica

Monika

Jelena

Novka

Milanka

Dostana

Nika

Kolektivno okupljanje mi je donijelo?

Kolektivno okupljanje me je podsjetio na neke djelova sebe koje zapostavljam, da upoznam neke drugačije perspektive ali i da nađem zajedničku nit za sve te drugačije ideje. Takođe, prijatni ambijent, razgovor u krugu, dijeljenje iskustava je pružalo neku vrstu lakoće i sigurnosti.

svojevrstu mini-katarzu u
bezbjednom prostoru

Preljepu atmosferu za dijeljenje emocija i razmisljanje; sigurnost; osnaživanje.

Prijateljstvo, duboki intimni razgovori,
oslobođenje.





GLASOVI UČESNICA

kolektivni arhiv somatskog sjećanja

Šta je ostalo u tijelu?

Fluidnost i nježnost.

Slobodan dah.

Jedno sa tijelom.

Pupak.

Piktogram, slika

tijela kroz boje.

Povezivanje sa djelovima sebe.

Šta tijelo zna?

zna stvari i prije nego što svjesni
dio ličnosti odradi svoje.

Tijelo želi da se pokrene i kada ga
um zaustavlja.

Tijelo me nikad ne laže.

Ukoliko uđem u svoje tijelo i slušam ga,
daće mi odgovore.

Kako tijelo govori?

Kada je nešto 'ne', javlja se zgrčenost i neprijatna
senzacija u stomaku.

'Da' kaže izdahom.

'Ne' kaže tako što zadrži dah, ukoči se, zamrzne ili
želi da pobjegne.

'Da' kaže opuštanjem i spokojem, a 'ne' grčenjem, ten-
zijom i bolom.

Opuštanjem, prepuštanjem i slobod-
nim pokretom kaže 'da'.

Stegnutošću i nepokretnošću kaže
'ne'.

Kada izgubim kontakt sa sobom, mogu...?

staviti ruke na stomak i grudi
osjetiti otkucaje srca
masirati šake
lupkati nogama o pod

disati dublje
hodati
jelu bez forsiranja

plesati

vratiti se ti-

Moje tijelo nije...?

Kanta za smeće.
Odvojeno od mene.

Samo fizičko tijelo.

Samo tijelo.
Zadnja rupa na svirali.

Moje tijelo jeste...?

Moj dom koji moram čuvati, paziti i voljeti.
Sve što ja želim da bude.
Dio mene i
povezano sa mojom dušom.

Sve ono što ja zapravo jesam.
Duh, duša, emocija i energija.
Džungla.

Poruke koje nosimo dalje i dijelimo sa budućim generacijama?

Grli sebe svakog dana, pravi pokrete koji ti
dolaze spontano, slušaj svoje tijelo i dopusti mu
da te vodi.

To tijelo je tvoje. Kakvo god ono bilo, dato ti je i
to je dovoljan razlog da ga braniš.
Dođi do toga šta ti je potrebno i pronađi volju da se
time baviš kroz tijelo.

Budi tamo gdje se osjećaš sigurno.

LEKCIJE KOJIMA SE VRAĆAMO



Dah je prvi povratak

Dah je jedan od najjednostavnijih načina da se vratimo u sadašnji trenutak. Ne zato što mora uvijek biti dubok, miran ili “pravilan”, već zato što nam pokazuje gdje smo.

Nekada je dah plitak jer smo u oprezu. Nekada se zaustavlja jer nešto zadržavamo. Nekada se širi kada osjetimo sigurnost. Dah ne treba osuđivati. Možemo ga slušati kao poruku.

Mala praksa:

Stavi jednu ruku na grudni koš, drugu na stomak. Diši normalno. Primijeti koja ruka se više pomjera. Zatim, bez forsiranja, dozvoli izdahu da traje malo duže. Ponovi nekoliko puta.

Pitanje:

Šta primjećujem u svom dahu kada sam pod pritiskom?

Granica je osjećaj, ne objašnjenje
Granice se ne pojavljuju samo kao
rečenice. One često prvo dolaze kao
tjelesni signal: stezanje, povlačenje,
nelagoda, umor, pritisak u stomaku,
potreba da se udaljimo, napetost u vilici,
nemir u rukama. Učiti granice znači učiti da
vjerujemo tim signalima prije nego što ih
racionalizujemo.

Podsjetnik:

Moje “ne” ne mora biti savršeno objašnjeno da bi bilo važno.

Moje tijelo smije da zna prije mog jezika.

Granica nije zid protiv drugih, već prostor za moj život.

Mala praksa:

Prisjeti se jedne situacije u kojoj si osjetila jasno “da”. Gdje je to “da” bilo u tijelu? Kako je disalo? Kakav je bio tvoj stav, pogled, tonus?

Zatim se prisjeti blagog “ne”. Ne mora biti velika situacija. Gdje se ono pojavilo u tijelu?

Pitanje:

Kako moje tijelo kaže “da”? Kako kaže “ne”?

Pokret može osloboditi ono što riječi ne mogu

Neka iskustva ne možemo odmah objasniti. Ali ih možemo pomjeriti, protresti, ispružiti, otpustiti, odigrati, oslušnuti. Pokret nije samo fizička aktivnost. On može biti način mišljenja, način osjećanja, način povratka sebi.

Mala praksa:

Izaberi jedan dio tijela koji danas želi da se pomjeri. To može biti šaka, rame, vrat, kuk, stopalo. Pusti da pokret bude mali i nevažan. Zatim mu dozvoli da se razvije. Ne mora izgledati lijepo. Ne mora biti ples.

Na kraju zastani i primijeti: šta sada znam što nisam znala prije pokreta?

Pitanje:

Koji pokret mi najviše nedostaje u svakodnevnom životu?

Odmor je praksa otpora

U kulturama koje nas uče da stalno radimo, dokazujemo se, odgovaramo, budemo dostupne i “dobre”, odmor može biti radikalan čin. Odmor nije lijenost. Odmor je način da tijelo ponovo postane subjekt, a ne alat.

Podsjetnik:

Ne moram se iscrpiti da bih zaslužila odmor.

Moje tijelo nije mašina.

Umor je informacija.

Mala praksa:

Lezi ili sjedni tako da ti tijelo ima oslonac. Primijeti gdje te površina drži. Pusti da se težina tijela malo više preda podlozi. Ponovi u sebi: ne moram ništa da držim sama.

Ostani tu nekoliko minuta.

Pitanje:

Šta me spriječava da se odmaram bez krivice?

Tijelo u zajednici

Naše tijelo nije izolovano. Ono se mijenja u odnosu: sa pogledima, glasovima, prostorom, blizinom, opasnošću, podrškom. Zato je važno da rad sa tijelom ne bude samo individualan, već i kolektivan.

Na radionicama smo učile da prisustvo drugih žena može biti ogledalo, podrška i dozvola. Nekada se lakše vratimo sebi kada nijesmo same.

Mala praksa:

Sjeti se jednog trenutka kada si se u grupi osjećala podržano. Šta je tvoje tijelo tada moglo što inače ne može? Da li je disalo drugačije? Da li je zauzimalo više prostora? Da li je bilo mekše, snažnije, mirnije?

Pitanje:

Kakva zajednica je potrebna mom tijelu?



MALI SOMATSKI RIJEČNIK



Soma

Tijelo doživljeno iznutra. Ne tijelo kao slika u ogledalu, nego tijelo kao osjećaj, dah, težina, pokret, puls, napetost, toplota, granica, prisustvo.

Somatsko

Ono što se odnosi na živo iskustvo tijela iznutra. Somatsko pitanje nije samo: "Šta mislim?", nego i: "Šta moje tijelo sada zna, osjeća ili pokušava da mi kaže?"

Uzemljenje

Osjećaj da imamo oslonac. Može početi od stopala na podu, sjedenja na stolici, daha, pogleda po prostoru ili osjećaja da nas nešto drži. Uzemljenje ne znači nužno mir, već više prisustva u trenutku.

Prisustvo

Biti ovdje, koliko je moguće. Primijetiti tijelo, prostor, dah, zvukove, druge ljude ili sopstvene granice. Prisustvo nije savršena koncentracija, već povratak onome što se sada dešava.

Dah

Jedan od najbližih puteva ka tijelu. Dah ne mora biti dubok, lijep ili pravilan. Možemo ga posmatrati kao trag: govori nam nešto o napetosti, sigurnosti, uzbuđenju, strahu, umoru ili opuštanju.

Osluškivanje

Obraćanje pažnje bez žurbe da nešto promijenimo. Osluškivati tijelo znači pitati: "Šta je sada tu?" prije nego što odlučimo šta sa tim treba uraditi.

Senzacija

Osjećaj u tijelu: toplota, hladnoća, pritisak, težina, trnci, pulsiranje, stezanje, širenje, praznina, mekoća, nemir. Senzacije su jezik kojim tijelo često govori prije riječi.

tih ili snažan. Ne mora odmah imati objašnjenje da bi bio vrijedan pažnje.

Unutrašnji osjećaj

Ono kako tijelo doživljavamo iznutra. Može biti nejasan, promjenljiv, tih ili snažan. Ne mora odmah imati objašnjenje da bi bio vrijedan pažnje.

Granica

Tjelesni, emotivni ili mentalni osjećaj gdje prestajem ja, a počinje nešto drugo. Granica može biti potreba za prostorom, tišinom, sporijim tempom, udaljavanjem, jasnim "ne" ili drugačijim kontaktom.

Tjelesno "da"

Osjećaj pristanka, otvaranja, radoznalosti ili spremnosti. Kod nekoga se javlja kao lakoća, širenje, toplota, dublji dah, stabilnost ili želja da se priđe.

Tjelesno "ne"

Signal odbijanja, nelagode, opreza ili potrebe za zaštitom. Može se pojaviti kao stezanje, povlačenje, umor, ukočenost, plitak dah, težina, napetost u stomaku, vratu, vilici ili grudima.

Regulacija

Načini na koje se tijelo vraća u stanje veće sigurnosti, stabilnosti ili podnošljivosti. Regulacija ne znači da moramo biti potpuno mirne, već da možemo biti sa onim što osjećamo bez preplavl-

Samoregulacija

Kada sebi pomognemo da se vratimo u kontakt sa tijelom: kroz dah, pokret, odmor, dodir, vodu, šetnju, pisanje, glas, tišinu, razgovor ili oslonac.

Koregulacija

Kada nam prisustvo druge osobe ili grupe pomaže da se osjećamo sigurnije. Nekada se tijelo smiri jer nije samo: neko nas vidi, sluša, drži prostor, diše sa nama ili nas ne požuruje.

Sigurnost

Ne samo odsustvo opasnosti, već tjelesni osjećaj da možemo postojati bez stalne odbrane. Sigurnost može biti vrlo mala: jedan dah, jedan pogled, jedno mjesto u prostoru, jedna osoba, jedna rečenica.

Oslonac

Sve što nas podržava. Pod, stolica, zid, dah, ruke, glas, ritam, druga osoba, grupa, sjećanje, priroda. Oslonac je ono što tijelu poručuje: ne moraš sve držati sama.

Nervni sistem

Tjelesni sistem koji stalno procjenjuje da li smo sigurne, ugrožene, preplavljene, povezane ili spremne za akciju. U somatskom radu učimo da primijetimo njegove signale bez osuđivanja.

Aktivacija

Stanje povišene energije u tijelu. Može se osjetiti kao nemir, ubrzan dah, napetost, toplota, želja za kretanjem, budnost ili uzbuđenje. Aktivacija nije uvijek loša – tijelo se možda sprema da reaguje, izrazi se ili zaštititi.

Preplavljenost

Kada je onoga što osjećamo previše za naš trenutni kapacitet. Tada tijelo može da se ukoči, ubrza, odvoji, zaplače, učuti, utrne ili poželi da pobjegne. Preplavljenost nije slabost, već znak da tijelu treba više podrške.

Kapacitet

Koliko trenutno možemo da osjetimo, nosimo, izrazimo ili obradimo. Kapacitet se mijenja iz dana u dan. Somatska praksa ne traži da pređemo svoje granice, već da ih upoznamo i polako širimo.

Resurs

Sve što tijelu daje osjećaj podrške, života ili sigurnosti. Resurs može biti osoba, pokret, pjesma, miris, uspomena, mjesto, životinja, dah, predmet, rečenica ili osjećaj u tijelu.

Orijentacija

Svjesno primjećivanje prostora oko sebe. Pogledati gdje smo, šta nas okružuje, gdje su vrata, prozor, svjetlo, boje, oblici. Orijentacija pomaže tijelu da shvati: sada sam ovdje.

Oslobađanje

Ne mora značiti veliko emocionalno pražnjenje. Oslobađanje može biti mali izdah, mekše rame, suza, smijeh, pokret ruke, jasnije "ne", više prostora u grudima ili dozvola da budemo takve kakve jesmo.

Otpor

Ne samo borba protiv nečega, već i čuvanje onoga što je živo u nama. Otpor može biti odmor, granica, sporost, uživanje, glas, ples, odbijanje da mrzimo svoje tijelo, pravo da zauzmemo prostor.

PROSTOR ZA TRAGOVE TIJELA

Narednih nekoliko stranica ostavljamo prazne, a možeš ih koristiti za pisanje, crtanje, šaranje, lijepljenje, plakanje, presovanje cvijeta, mapu daha, pjesmu ili pokret koji ne znaš kako drugačije da sačuvaš.



PISMO TIJELU

Napiši pismo nekoj prethodnoj verziji svog tijela, tijelu koje si kritikovala, skrivala, požurivala, upoređivala, kažnjavala ili nijesi umjela da čuješ. Možeš početi tako što ćeš mu priznati da je bilo tu, da je nosilo, pamtilo i pokušavalo da te zaštititi.

Projekat „Arhiv (SOMA) otpora“ sprovodi NVU ŠkArt u periodu jun 2025 - jun 2026. godine a finasira Oak fondacija iz Švajcarske u okviru programa “Snažnije zajedno - osnaživanje ženskih organizacija i pokreta u Srbiji, Bosni i Hercegovini i Crnoj Gori za borbu protiv nasilja nad ženama”, na osnovu zaključenog ugovora sa Trag fondacijom pod brojem OFIL-24-046.

Zahvaljujemo fondaciji Trag jer su prepoznale vrijednost našeg projekta.

Zahvaljujemo: Fondaciji Petrović Njegoš, Kulturnom centru 201, i CKZ Ribnica na pruženom prostoru za održavanje radionica.







Projekat: „Arhiv (SOMA) otpora“
Koordinatorica projekta: Milena Prelević
Kreativna koordinatorica projekta: Bojana Popadić
Urednica vodiča: Milena Prelević
Fotografkinja: Nada Vojinović
Dizajnerka: Jelena Ivančević

NVU ŠkArt
www.skartskartskart.com
Facebook: ŠkArt
Instagram: skart_tivat
E-mail: skart.udruzenje@gmail.com
Tiraž: 50
Štampa: Foto Dejo, Podgorica
Podgorica, jun 2026.

