

## Lekcja o użyciu tułowia

Usiądź na podłodze. Postaw stopy przed sobą. Unosząc nogi w stronę sufitu przetocz się do tyłu na plecy. Jeśli ten ruch robiony wolno lub szybko sprawił Tobie jakąkolwiek trudność, spowodował napięcie bądź zrodził obawę, to ta bardzo dziecięca lekcja jest dla Ciebie. Jak mawiają nauczyciele Feldenkraisa: „It is never too late to have a happy childhood.”

Zbliżamy łokcie do kolan. Tym razem więcej eksplorując rozpoczęcie tego ruchu z żeber. Małe dzieci mają inne proporcje części ciała niż dorośli. Ich tułów jest proporcjonalnie do kończyn większy niż u nas. Może też dlatego chętniej nim poruszają niż przeciętny pan czy pani. Nam na co dzień wystarczy ruch dłoni, ramion, nóg, a sam tułów jest co najwyżej przenoszony z miejsca na miejsce. Załatwianie długiej listy codziennych spraw ogranicza repertuar ruchów do tych niezbędnych dla wykonania zadania.

W sensorycznym homunkulusie, który przedstawia zagęszczenie zakończeń nerwowych (części ciała, gdzie jest ich więcej np. dłonie czy usta są powiększone, a części, gdzie jest ich mniej pomniejszone) tułów wygląda mizernie (zob. zdjęcie). Jest niewykorzystanym potencjałem. Gdy zaczniesz go używać, Twoja całościowa organizacja ruchu rozwinie się i poprawi sama.

Rzeczywiście, po zrobieniu lekcji wstałem i poczułem, że stoję bardziej neutralnie. Moje mięśnie nie robią nic więcej. Bez zbędnych naddatków. Taśmy mięśni i powięzi z przodu i z tyłu oraz z prawej i z lewej strony są optymalnie naprężone. Poszczególne segmenty (piętra) ciała są dokładnie jeden nad drugim bez wychyleń w żadną stronę poza pion. Głowa jest nad przodem pięt. Nie walczę w grawitacją. Stawiamy sobie nawzajem mniejszy opór niż zwykle. Stanie jest łatwiejsze i efektywniejsze. Specjalnie unikam lustra, aby spojrzeniem krytycznym i próżnym nie zmieniać nowej, delikatnej jeszcze organizacji oraz nie spłoszyć przyjemnego doznania. Pielęgnowane uczucie staje się doświadczeniem, do którego mogę wracać dzień później, gdy stoję bądź idę do sklepu. Z czasem jest mi ono coraz bardziej dostępne. Uczę się.

Ps. Kiedyś uczniowie spytali Feldenkraisa, czy mogą robić notatki podczas lekcji. On odpowiedział „nie”. Pisanie odciągałoby ich od doświadczania lekcji. W zamian zaproponował, aby na koniec dnia napisać list do osoby, którą się kocha, o tym, czego nauczyłeś się tego dnia. Kiedy piszesz do ważnej dla siebie osoby, zastanawiasz się, jak swoje doświadczenie przestawić w słowach, aby było ono dla niej ciekawe. To zmienia perspektywę myślenia o doświadczeniu. W rezultacie jest nowym doświadczaniem. Lekcja trwa nadal. Jeśli praktykujecie sami bądź chodzicie na zajęcia, zachęcam Was do późniejszego pisania, a chętnych do dzielenia się tym z innymi.

26.06.2019