

## O „Tao Te Ching” i co Feldenkrais ma z tym wspólnego

Nie wiemy, kiedy tekst „Tao Te Ching” rzeczywiście powstał. Ponoć w VI wieku p.n.e. Nie jest też pewne, kto go napisał. Lao Tse, chiński mędrzec, któremu przypisuje się jej autorstwo, jest postacią bardziej legendarną niż historyczną. Jednakże uznaje się tę księgę za fundament taoizmu, głównego obok konfucjanizmu sposobu myślenia i systemu filozoficznego w starożytnych Chinach. Owa księga, a raczej książeczka złożona z 81 jednostronicowych rozdziałów, pełna jest paradoksów i niejasności. Dla jednych jest traktatem filozoficznym, dla innych świętą księgą, dla jeszcze innych po prostu utworem literackim czy dla współczesnych inspiracją i poradnikiem typu „jak żyć”. Porusza wiele tematów, od porządku świata poprzez wiedzę o człowieku do zaleceń etycznych i praktycznych. Już tą złożoną wielostronnością, (pozorną?) niejasnością i szeroką otwartością dla interpretacji i zastosowań przypomina Metodę Feldenkraisa.

Innym podobieństwem jest bezpośrednio poruszenie tematu ruchu oraz postawy ciała, które są dla autora równie ważne jak współżycie z innymi ludźmi. Nie tylko stawia je on na równym poziomie, ale traktuje jako nieodłączne. Choćby w rozdziale 24 zestawia ze sobą następujące obserwacje:

„Na palcach nie da się stać pewnie.

W rozkroku nie da się iść naprzód.

Kto działa na pokaz, nie błyszczy.

Kto się usprawiedliwia, nie znajduje chwały.

Kto się chełpi własnymi zdolnościami, jest bez wartości.

Kto się pyszni swoimi sukcesami, nie przetrwa.”

Początek przypomina refleksję Feldenkraisa o kontakcie stóp z podłożem i jaki ma to wpływ na całego człowieka i jego funkcjonowanie w świecie, na jego w nim ugruntowanie. Kiedy po prostu stoimy, idziemy lub biegamy, to przecież stopy są

jedynym bezpośrednim naszym ze światem kontaktem, miejscem, w którym z nim wchodzimy w relacje. Tymczasem zdanie o rozkroku przypomina o uznaniu przez Feldenkraisa za dobrą postawę taką, która nie wymaga dodatkowych ruchów przygotowawczych, aby wykonać ruch, o który nam chodzi np. dobra postawa stojąca, w tym dobry rozstaw stóp nie wymaga zbliżenia ich do siebie, aby móc zacząć iść naprzód. Wreszcie zdanie trzecie jest dotknięciem wielkiego tematu w refleksji Feldenkraisa o tym, na ile ruszamy się tak, jak nas nauczyło społeczeństwo i tego od nas oczekuje, a na ile tak, jak zaprojektowała nas ewolucja gatunku i uczą się same dzieci, zanim zaczną uczyć się je dorośli.

Moim zdaniem, warto tego typu odniesienia do ciała w „Tao Te Ching” traktować dosłowniej niż tylko jako metafory, które miałyby obrazować ponoć ważniejsze aspekty naszego życia. Na tym polega m.in. mądrość starożytnych, że nie deprecjonowali żadnej strony swojej egzystencji, aby zrobić miejsce dla innej, rozumiejąc, że wszystkie wpływają na siebie nawzajem i warto patrzeć na człowieka i na świat jak na jedność. Fragment rozdziału 55 jest kolejnym przykładem na takie zespolenie:

„Przyspieszanie rozwoju życia nie wróży nic dobrego.

Kontrolowanie oddechu siłą woli nadmiernie go obciąża.

Przesadny wzrost przechodzi w rozkład.”

W Metodzie Feldenkraisa sporo miejsca poświęcone jest pracy z dziećmi i obserwacji jak uczą się one samoistnie. Sadzanie lub stawianie dzieci przez dorosłych zanim te były na to same gotowe, owe „przyspieszanie rozwoju życia” spotyka się w tej Metodzie z krytyką, która wskazuje, że późniejsze w rozwoju funkcje np. chodzenie w stosunku do raczkowania mogą w życiu dorosłym powodować problemy z powodu zbędnej ingerencji w dzieciństwo. Także praktyczna praca w Metodzie Feldenkraisa czasami polega na wracaniu do ruchów z okresu dzieciństwa, kiedy być może były one nie do końca rozwinięte i nauczone, aby uczyć się ich na nowo rozwiązać aktualne „dorosłe” problemy ruchowe.

Zdanie o kontroli oddechu siłą woli koresponduje z pośredniością Metody Feldenkraisa. Nauka ruchu nie polega na tłumaczeniu *explicite* i intelektualnym rozumieniu, co jest dobrym ruchem i w jaki świadomy sposób poprzez siłę woli można by taki ruch osiągnąć. Nie jest to nauka szkolna, ale organiczne uczenie ruchu poprzez ruch. Zmiany zachodzą samoistnie i często wywołują nasze zdziwienie. Sposób odmienny, czyli narzucanie sobie pewnych form ruchu i postawy, które uznajemy za właściwe, tylko wstrzymuje lub opóźnia naukę. Niedawno prowadziłem sesję indywidualną z osobą, z którą miałem okazję pracować już wcześniej. Zauważyłem, że na początku spotkania siedzi ona w nowy dla niej sposób, bardziej pionowo i co chwila ma ochotę odpocząć od tego sposobu. Zapytałem, jak to się stało, że siedzi inaczej niż zwykle i skąd to szybkie zmęczenie. Osoba ta przyznała się, że siedzi tak, bo wydaje jej się to słuszne, przeczytała o takim sposobie i uznała, że może pomóc naszej wspólnej pracy. Podziękowałem jej za dobre chęci, zaproponowałem, aby o tym sposobie spróbowała zapomnieć i usiadła, tak, jakby to zrobiła po prostu, bez dodatkowych intencji. Wtedy mogliśmy zacząć pracę z nią, a nie tylko z jej wyobrażeniem o siedzeniu.

Wciąż dużo ludzie uważa, że „powinna trzymać się prosto”, choć nie do końca wie, dlaczego i na czym to „trzymanie prosto” miałoby polegać, mimo że wie, iż sam kręgosłup prostym nie jest. W efekcie takie osoby siedzą nie tyle prosto, co sztywno, a to nie tylko unieruchamia, ale i niepotrzebnie nadwyręża i męczy. W podobnym tonie i z typową dla siebie przekorą wypowiada się „Tao Te Ching” w rozdziale 22:

„Kto się pochyli, nie zostanie złamany,

Kto się ugnie, pozostanie prosty.”

oraz dobitniej w rozdziale 76:

„Gdy człowiek żyje, jest miękki i gibki.

Kiedy umiera, staje się twardy i sztywny.”

Owa „miętkość”, a także „delikatność”, „(wewnętrzna) cisza” oraz „spokój” to często słowa przywoływane na określenie stanu po zajęciach Metodą Feldenkraisa oraz skojarzenia, jakie mają osoby, które spotkały się z tą Metodą. Krótki rozdział 43 wydaje się uzasadniać dlaczego tak jest:

„Najdelikatniejsza z rzeczy

Dominuje na najtwardszą.

Tylko nicość może wypełnić brak przestrzeni.

Stąd wiem, jak dobry jest spokój.

Niewiele rzeczy na świecie jest tak pouczających jak cisza

I tak pożywnych dla ducha jak owoce spokoju.

Ów nastrój spokojnego minimalizmu sprzyjać ma w Metodzie Feldenkraisa nauce siebie, swojej osobistej organizacji ruchu i eksperymentowania z nią bez bólu i dyskomfortu, wychwytyjąc subtelne niuanse i różnice. Z jednej strony odważnie zostawiając to, co moje własne i od zawsze, a z drugiej robiąc to od niechcenia, bez ambicji, szukając łatwości i przyjemności, czyli tak, jak zaleca kanon taoizmu w rozdziale 63:

„Działaj, nie podejmując działań.

Staraj się o to, co nie wymaga starania.

Delektuj się tym, co nie ma smaku.

Wysławiaj małe.

Pomnażaj nieliczne.

Za zło dobrem odpłacaj.

Duś problemy w zarodku.

Zaszczepiaj wielkość w tym, co małe.

Z trudnymi sprawami można sobie poradzić, gdy jeszcze są łatwe.”

I rozdziale 64:

„Rozwiązuj problemy zanim się pojawią.

(...)

[Mędrzec] Uczy się odrzucać to, czego się nauczył”

Nawet sam ruch podczas zajęć, jego powtarzanie, pytanie siebie o zakres i ilość powtórzeń, możliwość zmiany kierunku jako warunek ruchu dobrego oraz wreszcie pytanie o moment na odpoczynek znajdują swoje tropy w starożytnej księdze w sylogizmie w rozdziale 25:

„Być wielkim to nie ustawać,

Nie ustawiać to pójść daleko,

Pójść daleko znaczy wrócić.”

Oraz w krótkim zdaniu z rozdziału 33:

„Kto wie, kiedy ma dość, jest bogaty,”

To krótkie zestawienie fragmentów „Tao Te Ching” jest tylko zabawą, kolejny sposobem opowiedzenia, czym jest lub może być Metoda Feldenkraisa oraz próbą pokazania, że jest ona propozycją zanurzoną w naszej wspólnej podróżującej przez kontynenty kulturze. Sam Moshe Feldenkrais był przecież jednym z pierwszych

Europejczyków z czarnym pasem w judo. W nazwie 'judo', które dosłownie znaczy „łagodna droga”, drugi z członów „do” jest japońskim odpowiednikiem chińskiego „tao”. Może jest więc coś wartościowego w tym, że

„Choć wszystko się porusza,

Ja tylko kontempluję powrót.”

(rozdział 16)

Wszystkie cytaty pochodzą w polskiego wydania „Tao Te Ching” w tłumaczeniu Michała Lipy z angielskiego przekładu. (Helion, Gliwice 2010)

30.06.2013