

O „pracy z ciałem” i o świadomości ciała

1.

Nie pracuję z ciałem. Pracuję z osobą. Gdy na przykład masażysta mówi mi, że mam spięte mięśnie szyi i on musi je rozmasować, to on pracuje z ciałem. Według niego i w zgodzie ze słowami jak je używa, to ja (kto ja?) posiadam mięśnie, a on je rozmasowuje. Tymczasem ja nie posiadam swoich mięśni. Szybciej to one posiadają mnie, bo nie umiem bez nich żyć. Tak naprawdę, to ja nimi jestem. Jestem też kośćmi i narządami wewnętrznymi. Bez nich mnie nie ma. Przynajmniej w tym świecie grawitacji. Jak złamię kość, to nie kość cierpi, ale ja cały zwijam się z bólu, także moje mięśnie brzucha i zaciśnięte w pięści dłonie. Jestem swoim ciałem. Gdy masażysta masuje, jak twierdzi moje mięśnie szyi, to tak naprawdę dotyka mnie całego i jednego. Gdy po zabiegu wychodzę, to idę swoimi nogami zadowolony lub idę rozczarowany. Z głową uniesioną bądź opuszczoną. Przeżywam zabieg całym sobą, a nie tylko mięśniami szyi.

Ja też dotykam drugą osobę, a nie tylko jej kolano czy bark. Każdy dotyk jest dotykaniem całej osoby przez całą osobę. Pracuję w danym nastroju, ze swoimi myślami i emocjami. Pracuję z kogoś ruchem, jego spostrzeżeniami, jej myślami, ich emocjami. To wszystko wpływa na nasz ruch jak w tańcu. Nie można poruszyć małym palcem u nogi bez połączenia z mięśniami nogi, a dalej z resztą ciała. Inna sprawa, czy ktoś czuje to połączenie, czy jest go świadomym. Moja praca polega między innymi na tym, aby osoba odkrywała takie połączenia między częściami ciała, a także dalej między ruchem, a swoimi wrażeniami, emocjami oraz myślami. Wtedy człowiek staje się bardziej połączonym, bardziej całym i pełniejszym. Zwraca na siebie uwagę, czuje siebie, rozumie, kieruje sobą. Na przykład czuje, kiedy napina mięśnie szyi i uczy się nie musieć tego robić. Staje się bardziej podmiotem swoich działań. U masażysty osoba zazwyczaj redukuje się do niewiedzącego ciała, do przedmiotu leżącego przed nim, ekspertem. „Oddaję siebie w Pana ręce. Proszę robić ze mną, co uważa Pan za stosowne.” To może być przyjemne, może przynieść ulgę i rozluźnić mięśnie szyi. Sam uwielbiam masaż Asi. Masaż radzi sobie z objawem - napięciem szyi. Nie zmienia jednak sposobu, w jakim siebie używam, a tym samym nie usuwa przyczyny nadmiernego napięcia w szyi. Objawy wracają, kolejna sesja u eksperta wydaje się konieczna.

2.

Idealnie, nie pracuję z ciałem, ponieważ nie pracuję w ogóle. Nie wykonuję obowiązków. Nie oczekuję konkretnych rezultatów. Nie zajmują mnie korzyści. Nie powtarzam procedury. Nie trudzę się, nie męczę. Za każdym razem, nawet z tą samą osobą spotykam się po raz pierwszy i zaczynam od początku, zawsze innego. Nigdy nie jest tak samo. Ta sama lekcja „zegar pod miednicą” poprowadzona dziesięć razy będzie dziesięcioma różnymi doświadczeniami, jak dziesięć razy zaśpiewana ta sama piosenka. To jak pójście na piwo z najlepszym kumplem Arkiem. Nie wiem, o czym tym razem porozmawiamy. Nie mam przygotowanej listy pytań. To nie wywiad, to rozmowa. Mój dotyk i moje instrukcje też są pytaniem. Otwartym pytaniem. Nie wiem, jakie padną odpowiedzi. Nie znam się. Gdybym oczekiwał jakieś reakcji mięśni, to byłaby manipulacja, sugerowanie odpowiedzi, sztuczna sytuacja gry na przewagę „teraz pokażę Ci, co potrafisz z Tobą zrobić”. Najlepiej, gdy jestem czystą ciekawością z odrobiną troski. Jest to o tyle proste, że nic od tej osoby nie potrzebuję i nie chcę. Mogę pozwolić sobie na sytuację, że nic się nie wydarzy. Gdy już sesja rozpoczęta, znika zobowiązanie, które do niej doprowadziło. Dorosłego, odpowiedzialnego profesjonalistę zastępuję jeszcze raz ciekawy chłopiec „co będzie, jeśli zrobimy to tak?”. Obie strony dzięki temu mają szansę urosnąć. Win-win.

Nieidealnie, czasami jestem wyczerpany, czasami kogoś nie lubię, albo nie mam nastroju, a już obiecałem i nie mogę odmówić. Wtedy najważniejszy jest pierwszy dotyk - słowo. Jeśli jestem zajęty sobą i swoimi ochotami, dotyk i słowo mnie zdradzą swoją barwą i jakością. Uwagę należy przekierować na niego. Zainteresować się nim. Ciekawość znosi zmęczenie. Jest odświeżeniem. Na szczęście, gdy moje ciało i umysł są zbyt zmęczone by pracować, to przestają... przeszkadzać. Ręce same wiedzą, co czynić. Jeśli jednak to się nie uda raz, drugi, trzeci, a nasze spotkania stają się mechaniczne i rutynowe, to proponuję przerwę, abyśmy od siebie odpoczęli zanim się sobą zmęczymy. Zanim pojawi się praca i trud. Dlatego też ważna jest niezależność, aby w każdej chwili móc sobie podziękować.

3.

Nie chodzi mi o świadomość ciała. Jeśli słowa rzeczywiście budują świat naszych doświadczeń, to uważajmy z jakich słów go budujemy, aby nie otoczyć się ślepym murem tylko zachować szeroką perspektywę pięknych widoków. Cóż z tego, że wiem, gdzie jest moja miednica, a nawet czuję, jaki ma kształt i wielkość, skoro nadal jej nie używam i nią nie poruszam? Świadomość ciała jest tylko dobrym wstępem do świadomości ruchu. Żyję do póty do póki poruszam się. Nawet oddech i bicie serca są ruchem. Ba, nawet skierowanie uwagi na oddech i bicie jest ruchem. Jedynie martwi i mnisi zatopieni w medytacji pustki nie poruszają się i doskonale obojętni nie zwracają na nic uwagi. Oczywiście sztuczne słowa dzielą rzeczywistość na sztuczne części. Jest to pomoc w komunikacji i w tłumaczeniu ruchu, w uczeniu. Słowo - pojęcie wyodrębnia z całości jakąś część, aby na nią zwrócić uwagę, przez chwilę śledzić szczególnie ją podczas ruchu całej osoby, a potem kierować nią. Jednakże na koniec nie chodzi o to, aby jednocześnie śledzić wszystkie części. Jest ich potencjalnie nieskończenie wiele. To byłby paraliż umysłu. „Wyłącz wiedzę, włącz czucie.”

Czasami jakaś część sama, choćby bólem zwraca na siebie moją uwagę. Mówię wtedy „oho, pobolewa mnie stopa”, ale od razu zmieniam rozkład ciężaru całego ciała na tym konkretnym chodniku, aby znaleźć ulgę. Jednocześnie zwracam uwagę, czy się śpieszę, czy się czymś przejmuję, bo jeśli tak, to na pewno wpływa to na to, jak idę. A potem spotykam moją piękną koleżankę, chwilę idziemy razem i zapominam o stopie. Przypadek? Nie sądzę. Czy to znaczy, że stopa mnie przestała boleć czy też nadal boli mnie, ale moja uwaga skierowana jest na koleżankę i jej urodę?

Zaczynamy śledzić uwagę cały ruch po prostu. Uwaga nie dzieli się na wiele małych uwag, ale rozszerza obejmując coraz więcej. Moje całe ciało jest czuciem i uwagą na przestrzeń, w której zmieniam położenie. Zamiast świadomości ciała, praktykuję świadomość ciałem. Spaceruję i wiem ciałem, co się ze mną dzieje. Wiem i mogę ruch zatrzymać bądź zmienić jego kierunek. Aby ruch był efektywny musi być prosty, czasami szybki, , nieobciążający. Wrażenia są szybsze i lżejsze niż analizy. Koniec końców zrobiło się samo, wstało się wygodnie, usiadło się przyjemnie. Wydawać by się mogło, ot tak po prostu. Ja byłem tylko swoim świadkiem.

23.02.2019