

Pierwsza lekcja

To była pierwsza lekcja na nauczycielskim kursie Feldenkraisa w Anglii. Dokładnie 9 lat temu, w czerwcu 2010 roku (sala na zdjęciu). Na plecach, zgięte nogi, jedna noga założona na drugą, przechyłanie ich na bok. Potem wyciągnięte ręce w górę, złączone, przechyłane na drugą stronę. Następnie dłonie zaplecione w koszyczek pod głową unoszą ją, gdy skrzyżowane nogi są przechylone. Na końcu objęcie samego się i rock&roll ramion z głową bądź bez. Bardzo prosta lekcja, pierwsza, którą zapamiętałem i często powtarzałem na swoich warsztatach. Teraz wróciłem do nagrania mojej nauczycielki sprzed lat, zrobiłem jeszcze raz notatki i położyłem się na podłodze.

Spostrzeżone różnice stymulują mózg. W rezultacie ten rozwija się. Rośnie jego złożoność. Jednocześnie lekcja uspokaja tzn. wycisza zbędne ruchy, gesty, napięcia, myśli. Wyczyszcza pole działania. Upraszcza sytuację somatycznego eksperymentu na sobie samym. Wygładza tło dla pojawiających się różnic. Ponadto, przygotowuje do życia w coraz bardziej złożonym świecie. Dziś banalne czynności wymagają skomplikowanych procedur i złożonych decyzji. Przed chwilą szukałem i wybierałem papier toaletowy w hipermarkecie przez 15 minut. Wszystko w świecie szumu i rozrywki rozrywającej uwagę na sekundowe strzępki. Aby uniknąć życiowego paraliżu na mieliźnie potrzeba i trafnych decyzji i konsekwencji w ich realizacji.

Jednakże i to nie wystarczy, jeśli zabraknie energii. To słowo robocze mające określić coś, co z definicji nie umiem zrozumieć ani kontrolować, choć ze mnie emanuje. Nie jestem magiem, który to potrafi. Gdy próbuję to pojąć, to pojmane znacząco maleje. Zrozumiane staje się namiastką wolnego ducha, jego karykaturą w postaci psychologicznych pojęć. Dlatego też, nie zastanawia mnie jak działa ta lekcja. Wystarczy mi, że działa. Gdy ktoś powie „magia”, nie oponuję. Gdy ktoś wyjaśni to nowymi połączeniami neuronalnymi, to nie tyle mi wyjaśni, co wstawi naukową narrację w miejsce tajemnicy. To też mi nie przeszkadza.

Trudno jest pisać o doznaniach. Robienie lekcji jest całkowitym zanurzeniem w rozciągniętym „teraz”. Jestem cały czas w jednym momencie, którego mój umysł nie dzieli. Nie ma czasowych następstw przyczyn i skutków. Nic nie wynika z niczego. Do tego potrzebna byłaby refleksja, a ta została wyłączona. Pozostaje czucie, dominuje

cisza. Doznania pojawiają się i znikają. Bez słów, które by je określały i tym samym ograniczały.

Ciało od pierwszych chwil jest rozwodnione. Jak rankiem powietrze nad łąką, gdy paruje rosa i robi się mgła. Gdy przechylam nogi w prawo, czuję jak poszczególne warstwy mięśni, powięzi, skóry rozklejają się od siebie i rozróżniają. To, co na co dzień jest milczącą całością, przyjętym za pewnik założeniem, że przecież jest, teraz wchodzi w pole uwagi. Zaczynam odkrywać złożoność sznurków ze sobą powiązanych, węzłów i splotów, które nazywamy ciałem. Śpiewam. Wydaję głośny, przeciągły dźwięk „Aaaa”. Dobrze, że jestem sam w domu, a sąsiedzi mieszkają sto metrów dalej. Wydaję dźwięk zanim poczułem, że mam ochotę to zrobić, zanim zdążyłem podjąć decyzję, że to zrobię. Czysta spontaniczność. Może kiedyś dawno temu nie wydałem tego dźwięku, gdy chciałem. Byłem małym chłopcem. Potem przechylenie ramion w lewo. Ku mojemu zdumieniu, od razu ruch ogromnej przyjemności. niby znałem tę lekcję, ale teraz zrobiłem jeden element inaczej i to wystarczyło zaskoczeniu by mnie ponownie oszukać. Zamiast głowę poruszać razem z ramionami, unieruchomiłem. Rozróżnienie między odcinkiem szyjnym, a piersiowym kręgosłupa stało się tak klarowne i natychmiast uwalniające oddech, że całkowicie nasyciło moją uwagę. Nakarmiłem się i zrobiłem przerwę „Odpocznij”.

5.06.2019