

Struktura czy funkcja?

Struktura czy funkcja? Moshe Feldenkrais przez wiele lat przyjaźnił się z Idą Rolf (na zdjęciu). Dyskutowali ze sobą. Ona opracowała strukturalną integrację (rolfing). On funkcjonalną integrację (praca manualna, od której zaczęła się Metoda Feldenkraisa). Co znaczy funkcjonalna integracja? Połączenie różnych części ciała, a także myśli, percepcji i emocji w jednym ruchu / czynności / funkcji.

Struktura czy funkcja? Co boli? Czy boli ciało bądź jego część (np. boli mnie w okolicy prawego biodra) czy może boli wykonywanie jakiejś czynności (np. chodzenie sprawia mi ból)? Może boli ciało, gdy wykonuje jakąś czynność? Czy myśleć rzeczami (rzeczownikami, które można dotknąć bądź zobaczyć pod mikroskopem) czy myśleć działaniami (czasownikami)? Medycyna konwencjonalna oraz wiele technik pracy z ciałem (z ciałem właśnie, a nie z ruchem) przede wszystkim widzi obiekty i ich odstępstwa od normy (np. skoliozę kręgosłupa lub przodopochylenie miednicy), a następnie zakłada, że to jest przyczyna bólu i stawia sobie za cel przywrócenie normy korygując to, co widzi. Boli, bo się różni od normy. Jak przestanie się różnić, to przestanie boleć. Jeśli jednak boli nadal, to widocznie (sic!) jest coś jeszcze, co odstaje, więc należy to coś znaleźć i też poprawić. Poprawiać, naprawiać, ustawiać jak maszynę, jak model, w dążeniu do ideału. Fix it.

Feldenkrais opowiada się po stronie działania. Ruch uznaje za oznakę życia. Wszystko, co żyje porusza się. Kiedy przestaje się poruszać już nie żyje. Coś lub ktoś inny może jedynie nim poruszać, ale to już coś innego (to jest władza i niewola). Podstawowym pytaniem Moshe jest jak lepiej żyć (pełniej, radośniej, zdrowiej, swobodniej) teraz, tutaj, a tej planecie Ziemia, z tą siłą grawitacji, czyli jak lepiej się poruszać, a nie jak lepiej wytrzymać w jakiejś pozycji bądź mieć lepszą postawę. Bezruch jest martwy, ideał też. Dlatego też mało jest w tej Metodzie zatrzymań w jakiejś pozycji, a postawę (ang. posture) Feldenkrais proponuje nazywać ang. acture, aby podkreślić że nie jest to coś statycznego, ale dyspozycja do ruchu. Pisze też, jak struktura służy funkcji i od niej zależy (zob. artykuł w komentarzu).

- Jak radzić sobie z bólem?

- Poczuć, jaka czynność sprawia ból, a następnie poprawić jej wykonywanie.

A. Cóż z tego, że od dzieciństwa mam skoliozę, jeśli nic mnie nie boli i mogę robić wszystko, co chcę.

B. Cóż z tego, że mam prosty kręgosłup, skoro bolą mnie plecy i rezygnuję z chodzenia po górach.

Lekcja 7 jest cały czas w pozycji leżącej na plecach, ale jest o chodzeniu. Najpierw należy czynność chodzenia wyłączyć. Jeśli chcemy ją zmienić, ona musi przestać działać, musi przestać się teraz odbywać w nawykowy sposób, który boli. Dlatego kładziemy się na podłodze. Mięśnie, które utrzymują nas pionowo (antygravitacyjnie) mogą w pozycji leżącej nareszcie odpocząć. Nie będą swą aktywnością przeszkadzać w reorganizacji. Czyścimy w ten sposób pole doświadczenia, szukamy neutralności.

Lekcja polega na oddalaniu i zbliżaniu łokcia do kolana w różnych sytuacjach. Przy czym, oddalanie jest równie ważne jak zbliżanie, a nawet specjalnie zaczynamy od niego, aby nie prowokować nawykowego robienia „brzuszków”. Te różne sytuacje są albo jednostronne np. prawy łokieć z prawym kolaniem, albo po przekątnej np. prawy łokieć z lewym kolaniem. W swojej świadomości odkrywamy, czy też budujemy połączenia między dołem i górą ciała, aby lepiej ze sobą współpracowały w chodzeniu (były ze sobą zintegrowane).

Po lekcji rzeczywiście lepiej mi się chodziło. Lżej, energiczniej, szybciej. Wyraźniej czułem z przodu i z tyłu, jakbym poruszał i kierował jednocześnie dwiema dynamicznymi kolumnami (prawa strona i lewa strona) oraz dwiema przekątnymi przecinającymi się w tułowi (litera X). Miałem wrażenie chodzenia z łopatek. Tam zaczynało się odczucie ruchu. Generalnie tułów był lepiej zaangażowany w chodzenie, dzięki czemu odciążał nogi i biodra.

Tak, przestało mnie boleć w prawym biodrze. Tak, wciąż mam skoliozę.

25.06.2019