

Ułatwienia i utrudnienia

„Połóż się na plecach z wyprostowanymi nogami i powoli poruszaj oczami raz w jedną stronę, raz w drugą.” Powolnym ruchem wprowadzam spokój, wyciszam aktywność codziennego ciała i umysłu. Zyskuję czas na doznania i bawienie się nimi. Można zaczynać somatyczny eksperyment.

Oto zmienna zależna - „Unieś głowę, aby spojrzeć w stronę palców stóp.” Nie chcę unosić głowy. Czuję swój wewnętrzny opór, najwyraźniej w dolnych plecach i z tyłu ud. Prawie delektuję się nim. Wiem, że mogę unieść, ale nawet nie muszę rozpoczynać ruchu, aby poczuć wysiłek, jaki by temu towarzyszył. Tak, można wyczuć i oszacować wysiłek, zanim się pojawi. Nie chcę tak. Tym bardziej, że znam tę lekcję i wiem, że poprzednim razem mogłem to zrobić na jej końcu bez wysiłku. Przeszłe pozytywne doświadczenie, nawet jeśli dziś nie pomaga od razu, to przynajmniej chroni mnie przed głupią szarżą.

Ułatwienie nr 1: „Zegnij nogi w kolanach i postaw stopy.” Zmiana pozycji i od razu zmiana rozkładu odległości i sił. Miednica jest bardziej nachylona w stronę głowy. Stopy stojąc na podłodze wyraźniej czują jej wsparcie. Dolne plecy są bliżej podłogi. Głowa nie odrywa się jeszcze z łatwością, na jaką czekam, ale zdradza większą skłonność do uniesienia. Dobrze dobrego początku.

Ułatwienie nr 2: „Zaplec dłonie w koszyczek, podłóż pod głowę i unieś głowę z pomocą ramion.” To wystarczy, aby głowa uniosła się bez wysiłku. Zmniejsza się dystans między nią, a kolanami. Mięśnie obu długich ramion są większe niż mięśnie mojej krótkiej z porównaniu z nimi szyi. Mają więcej włókien mięśniowych, a tym samym miofibrili i sarkomerów. Od razu wyobrażam sobie, jak na poziomie mikroskopu elektronowego zmienia się wzór prążkowania w zgodzie z teorią ślizgową brytyjskiego fizjologa H.E. Huxleya. Grube filamety miozynowe wślizgują się między cieńsze filamety aktynowe (zob. zdjęcie). To zmniejsza długość sarkomerów, włókienek, włókien i wreszcie całych mięśni. Na szczęście nie trzeba tego rozumieć, aby to poczuć. Wystarczy, że idea wślizgiwania się jednych cząsteczek w drugie przemawia do mojej wyobraźni.

Utrudnienie nr 1: „Zwróć uwagę na to, w którym kierunku wskazują Twoje łokcie. Unoś głowę z łokciami skierowanymi na boki.” Znacie tę żydowska przypowieść, jak przychodzi Icek do rabina i skarży się, że ma dużą rodzinę i ciasny dom; w odpowiedzi rabin radzi mu wziąć do domu kozę, tydzień później dołożyć drugą kozę, a za kolejny tydzień jeszcze jedną kozę; na koniec mądry rabin radzi pozbyć się zwierząt z domu? Łokcie skierowane na bok są „pierwszą kozą”.

Utrudnienie nr 2: „Zwróć uwagę na oddech. Unoś głowę najpierw na wstrzymanym oddechu, a potem na wdechu. Następnie zrób to na wydechu.” Bezdech i wdech są „drugą kozą”, a wydech jest jej zabranieniem.

Utrudnienie nr 3: „Przetaczaj miednicę po podłodze raz w stronę stóp, raz w stronę głowy. Zatrzymaj ją zwróconą w stronę stóp i wtedy unosz głowę” Ułożenie miednicy w stronę stóp jest ostatnią „kozą”.

W drugiej części lekcji są kolejne ułatwienia. Jest ich więcej niż utrudnień. Życie i uczenie się ma być przecież łatwe i przyjemne. Ważne, aby wszystko wykonywać powoli, ponieważ zgodnie z teorią ślizgową siła generowana przez wypustki grubych filamentów mizynowych zmniejsza się wraz ze wzrostem szybkości ich wślizgiwania się (skurczu mięśni). Im szybciej, tym słabiej. „Mięsień, gdy w czasie skurczu pozwalamy mu się skracać z maksymalną prędkością, generuje najmniejszą siłę przy największym zużyciu energii. Z kolei pobudzony mięsień, poddany działaniu siły rozciągającej, wykazuje dużą sprawność energetyczną. W tych warunkach (praca ekscentryczna) mięsień wytwarza znaczną siłę, zużywając niewielkie ilości energii.” (J.W. Błaszczak „Biomechanika kliniczna” s.106). To tłumaczy uczucie przypiływu siły po niepozornych lekcjach Feldenkraisa. Wyjątkiem jest moment, kiedy zaatakowała mnie mucha. Wszelki spokój został przerwany. Gwałtowna reakcja obrony, “uciekaj albo walcz” owadzie i... jeszcze raz „Odpocznij”.

Na koniec lekcji czuję, że moje plecy i generalnie tył ciała jest rzeczywiście rozciągnięty i jednocześnie rozluźniony, dotyka podłogi pełniej, jest jej bliżej. Usuwając wszelkie ułatwienia i utrudnienia jeszcze raz wracam do zmiennej zależnej eksperymentu - unoszę głowę, tak jak próbowałem na początku. Tym razem unosi się

bez wysiłku. Pytania „jak to się dzieje?”, „jak mogę bez wysiłku unieść głowę bardziej niż na początku, skoro nie ma już ułatwień (ani utrudnień)?”, „jak się tego nauczyłem?” osobiście wolałbym pozostawić bez odpowiedzi i kontemplować je spacerując z luźniejszymi biodrami i plecami. Niemniej polecam wyżej wspomnianą książkę m.in. z analizami sprawności energetycznej mięśni.

22.06.2019