

Uczymy nasze mięśnie

Ruch to napięcie mięśni. Napięte mięśnie pociągają przyczepione do nich kości i przenoszą szkielet. Ciekawe, że mówimy, iż to mięśnie przyczepione są do kości, a nie kości do mięśni. Może dlatego, że kości wydają się twardsze i przez to stabilniejsze, a może dlatego, że taki sposób nazywania wziął się z badań zmarłych. Struktura przesłoniła funkcję, postawa i budowa ciała jego działanie. Niemniej, to właśnie miększe mięśnie przez to że zmieniają swój kształt, przede wszystkim swoją długość poruszają kośćmi. Jak zmieni się nasze poruszanie, gdy będziemy tak to widzieć?

Ruch to napięcie niektórych mięśni. Gdy żaden mięsień nie napina się, to nie żyjemy. Gdy napinają się wszystkie mięśnie, to jesteśmy spięci i unieruchomieni. Tę samą kość pociągają wtedy dwa antagonistyczne mięśnie, każdy w swoją stronę i kość w rezultacie nigdzie nie jest pociągnięta. Jak wóz ciągnięty przez dwa konie w przeciwnych kierunkach stoi. Dlatego my musimy organizować ruch mięśni. Kierować nimi, jedne napinać, a inne nie. Musimy nauczyć się poruszać. Wtedy lepiej poruszamy się, gdy umiemy napinać tylko te mięśnie, które są niezbędne do wykonania danego ruchu. W stopniu i momencie adekwatnym do intencji. Wszystko jedno, czy chodzi o spacer, walkę bokserską czy grę na fortepianie.

Jak uczymy się poruszać? Gdy jesteśmy zdrowymi niemowlętami, uczymy się naturalnie, organicznie, kierowani ciekawością i potrzebami próbujemy oraz eksplorujemy. Bezwiednie i nieświadomie, jeszcze bez gry i popisów. Niewinni i autentyczni. Rola opiekunów ogranicza się do stworzenia odpowiedniego, bezpiecznego otoczenia i dostarczenia wystarczającej stymulacji. Dorośli nie pokazują ruchów, które małe dziecko naśladuje. Dziecko nie zajmuje się oczekiwaniami innych. Taki sposób nauki pojawia się później.

Zawsze można lepiej organizować dany ruch. Zawsze można lepiej się go nauczyć. Nikt nigdy nie osiąga doskonałości, ale każdy może nieustannie zmierzać w jej stronę. Moim zdaniem, warto to robić całe życie. Całe życie uczyć się. Kiedy przestajemy się uczyć, to nie tylko nie poprawiamy ruchu, ale on się pogarsza, z wiekiem i chorobą. Starzejemy się, gdy się nie uczymy. Także sytuacje nieustannie się zmieniają i stary ruch jest już w nich nieadekwatny, choć taki był wcześniej. Nowe okoliczności wymagają nowych czy lepszych ruchów. Na przykład, reakcje ochronne wyuczone w dzieciństwie w odpowiedzi na przemoc i wtedy funkcjonalne, stają się niepotrzebnym obciążeniem w dorosłości, okazują się dysfunkcyjne. Uczymy się oduczając przestarzałych nawyków. Co więcej, naszymi mięśniami kieruje układ nerwowy. Wydaje się, że jak my potrzebujemy jedzenia i powietrza, aby przeżyć, tak nasze nerwy karmią się nowymi informacjami, aby nie ulec degradacji. Przy okazji, ktoś trafnie kiedyś powiedział, że w piekle cierpienie polega na nudzie.

Jak możemy uczyć się w dorosłym życiu? Tak, jak małe dzieci, przez ciekawość i eksplorację, bez naśladowania innych. Dodatkowym narzędziem jest świadomość, czyli kierowanie uwagi, odczuwanie i refleksja, a rolą prowadzącego, „nie-nauczyciela” jest stworzenie bezpiecznego środowiska i zaciekawienie opowieścią – lekcją. Metoda Feldenkraisa to taki dziecięcy sposób uczenia się ruchów z użyciem świadomości. Gdy kładziemy się na początku lekcji na plecach, to wracamy do naszej pierwszej pozycji po narodzinach. Wtedy najwięcej mięśni rozluźnia się, nasze dotychczasowe, wyuczone sposoby wyłączają się. Odzyskujemy szansę na tabula rasa, zaczynamy od początku, ale tym razem ze świadomym odczuwaniem, co się dzieje. Dlatego też lekcja trwa godzinę, a nie tydzień. Jesteśmy szybsi w niej od niemowląt.

Co więcej, dotyczy to nie tylko samego fizycznego ruchu, ale powiązanych z nim sposobów przeżywania, postrzegania i myślenia. O sobie i o świecie. Sytuacja cudownie otwiera się. Nowe możliwości stają się dostępne. Do wyobrażenia, do pomyślenia, do sięgnięcia po nie. Poczucie swobody rośnie, a wraz z nim zapał = odwaga do działania, z zachowaniem większego spokoju i neutralności. Jesteśmy bardziej w równowadze, nie tylko mięśni, ale i emocji czy myśli. To nie znaczy,

że ich nie ma. Są, ale przeżywamy je swobodniej, nie przywiązujemy się do nich. Nie one nami targają jak wcześniej. Myśli / emocje mogą jak mięśnie być w napięciu bądź rozluźnione. Nasze życie poszerza się, tak jak poszerza się poczucie przestrzeni w barkach czy powiększa ruchomość w biodrach. Nam pozostaje to praktykować i pielęgnować w sobie. Jak ogród zarastający chwastami starych przyzwyczajzeń. 😊

22.11.2020