

W łatwości

Zastanawiałem się, jak praktyka Feldenkraisa buduje poczucie, że życie jest łatwiejsze, sprawy do rozwiązania prostsze, serce bardziej odważne, a w głowie przesuwa się horyzont możliwości. Generalnie chce się więcej i bardziej. W jaki magiczny sposób lekcje na podłodze przekładają się na postrzeganie spraw życiowych. Nie rozumiejąc tego połączenia zacząłem z niego korzystać. W chwilach wahania, wątpliwości, zniechęcenia lub zmęczenia, zamiast zmuszać się do rozwiązywania napierających problemów, kładłem się na macie i kręciłem głową w prawo – w lewo. Czekałem, nie wiadomo na co, czekałem. Jeśli zapominałem się w tym kręceniu, często udawało się wstać z nowym spojrzeniem na sprawy i inną gotowością do działania niż chwilę wcześniej. Zacząłem domyślać się, że to co nazywamy odwagą, optymizmem, aktywnością, witalnością, gotowością do działania wiąże się czy nawet jest funkcją jednej jakości jaką jest łatwość. Jeśli coś przedstawia się łatwym, szybciej to zrobię, z marszu i gładko oraz bardziej wierzę, że mi się to uda. Im więcej spraw wydaje mi się łatwymi, tym bardziej jestem w działaniu. Wciąż jednak nie wiedziałem, jak przetaczanie głowy sprawia, że życie staje się łatwiejsze.

Dziś rozumiem, że mostem, który łączy oba światy jest doświadczenie łatwości. Cokolwiek robimy na lekcjach Feldenkraisa, chcemy uniknąć wysiłku. Wolimy czegoś nie zrobić niż zrobić to z trudem. Pielęgnowujemy bycie w łatwości. Robimy tylko tyle, ile jest łatwe. Nawiasem mówiąc, to czasami jest trudne, a trudność wynika z przyzwyczajenia, aby robić coś, by zrobić, wykonać, zaliczyć nawet kosztem wysiłku. Jeśli jednak poradzimy sobie z tym nawykiem, uda nam się go zawiesić przynajmniej na czas zajęć, to udaje się pozostać w łatwości. Moshe Feldenkrais skonstruował lekcje tak, aby przechodzenie krok po kroku umożliwiała robienie coraz więcej nie włączając wysiłku. A więc nie tylko zachowujemy łatwość, ale odkrywamy, że w niej można zrobić więcej, często nawet to, co wcześniej nie potrafiliśmy w ogóle. Z praktyką budujemy zaufanie do łatwości. Nie kusi nas ją zdradzić dla rezultatu. Raczej szukamy sposobu, jak w niej pozostać i do rezultatu się zbliżyć.

Właśnie to pozostawanie w łatwości, jej doświadczenie pozostaje aktualne po zajęciach. Rozluźnione ciało nie jest już przeszkodą. Wydaje się gumowym opakowaniem dla układu nerwowego, którym jesteśmy. Z ciała, które się porusza, zmieniam się w bycie ruchem, który korzysta z mięśni i szkieletu. To wszystko nabiera rozpędu, choć sama praktyka przed chwilą była mistrzostwami powolności.

Doświadczenie łatwości staje się perspektywą, z jakiej postrzegam sprawy dookoła mnie. Staje się atmosferą, w której rozpuszczają się czy upraszczają problemy. Kwestie wątpliwe rozstrzygają się w jedną bądź w drugą stronę. I wreszcie poczucie sił wzrasta, jakby one zawsze tam były i teraz ktoś je tylko uwolnił. Więcej wydaje się możliwe i w zasięgu.

4.09.2020