

## Warsztaty o warsztatach

Prowadzę warsztaty Metody Feldenkraisa od 4 lat. Po całej Polsce i Ukrainie, od Charkowa i Odessy do Antoniowa i Krakowa. W sumie już ponad 100 dni warsztatowych. Moje rozumienie i prowadzenie zajęć zmienia się. Pytanie Moshe Feldenkraisa, jak stworzyć najlepsze warunki uczestnikom do uczenia się, jest wciąż żywe. Krąży po nowych lekcjach i wraca w tych starych, podejmowanych po raz kolejny. Nauczyłem się, że:

1. Nie mogę niczego nauczyć. Uczenie się to wewnętrzny proces każdego z nas. Osobiste doświadczenie jak pokierować sobą i swoimi mięśniami, aby dany ruch udał się, aby stał się łatwy, aby był płynny i elegancki. Moją rolą prowadzącego jest podać materiał, pokierować uwagę oraz stworzyć warunki komfortu i spokoju. Wtedy owe doświadczenie uczenia się może pojawić się i rozwijać.
2. Cel przeszkadza. Jak zająć osobę lekcją i odkleić ją od problemu (np. bólu), z którym ta osoba przyjechała na warsztaty? Celem lekcji jest "przełączenie" osoby w tryb uczenia się NOWEGO. Wtedy nowa umiejętność pojawia się - człowiek rozwija się. Przy czym, nowa umiejętność nie dodaje się tak po prostu do listy dotychczasowych. Człowiek nie jest przecież księgowym bilansem. Nowa umiejętność przeorganizowuje funkcjonowanie całej osoby. Wznosi ją na nowy poziom, z którego problem z jakim ktoś przyjechał przedstawia się zgoła inaczej, jeśli jeszcze nie zniknął w ogóle.
3. Nie ma błędów, bo nie ma jednego prawidłowego sposobu. Podaję jeden ruch, a na sali  $n$  uczestników realizuje go na  $n$  sposobów i każdy ma swoją rację wynikającą z jej dotychczasowego doświadczenia, stanu ciała i zrozumienia instrukcji. A dokładniej, na sali rozpoczyna się  $n$  procesów znalezienia najlepszego ruchu. Atmosfera gęstnieje od spoconych umysłów. Somatyczne zagadki i prowokacje Feldenkraisa przetłumaczone z hebrajskiego przez angielski na polski wciąż po latach rozgrzewają umysły, przedzierają się przez nieprzetarte dotąd neuronalne szlaki. Często słychać westchnienia poszukiwań, czasami przeciągłe "aha" odkrywców, a potem śmiech dorosłych dzieci uwolnionych od zagadki.

4. Żeby pójść dalej, trzeba wrócić. Umiemy za dużo. Za dużo wiemy o sobie: że jestem taki, a nie inny, że nie jestem taki czy owaki i już nigdy nie będę. Należy o tym zapomnieć. Trzeba wrócić na podłogę do pozycji bezbronnego dziecka, które nic nie umie, nic nie wie o sobie i jest tylko ciekawe. Jeszcze raz początek, nowe otwarcie, kiedy umożliwiasz sobie przypadek, zaistnienie innego sposobu, które jeśli pociągniesz lub pójdziesz za nim, to odkryjesz, że to cały nowy świat podarowany tobie. To największa korzyść jaką czerpię z Feldenkraisa. Nic nie jest przesądzone póki mogę praktykować. Staję się wolny do doświadczenia i wiele staje się możliwe. Lekkość.

5. Mniej znaczy więcej. Człowiek, aby żyć w pełni nie potrzebuje dużo bodźców, ale mocny i spójny sens. Dlatego jeden uważny i głęboko doświadczony ruch ma więcej znaczenia niż 20 tylko mechanicznych powtórzeń za "nauczycielem". Można nareszcie odetchnąć i być dla siebie wyrozumiałym. Ciekawe i przyjemne kryje się w głębokości doświadczenia, a nie w ilości przeżyć. Róbmy tylko to co konieczne, a wszystko będzie dobrze.

29.10.2018