

Lekcja o oczach

Oczy nieustannie patrzą, ale rzadko widzą. Częściej macają niż dotykają. Pobieźnie, z dystansem, bez zgłębiania się. Ślizgają się po powierzchniach obiektów. To wystarczy, aby stworzyć sobie ich obrazy, zmierzyć wielkości i odległości. Patrzenie jest neutralne, nie dotyka świata, nie zmienia go. Podróżuje po nim, czasami kontempluje. Bywa, że trafia na ekran intensywnych kolorów, dźwięków i ruchów. Wkleja się w kanał informacji lub kakofonię sygnałów, które razem nie budują żadnego sensu. Po takiej sensorycznej orgii oczy są jeszcze długo podniecone i jednocześnie zmęczone. Nie umieją zasnąć i odpocząć. Nawet, gdy opuścić powieki, wciąż widać błyski. Jak je uspokoić?

Lekcja o oczach rozdziela ich ruch od funkcji patrzenia. Oczy są zamknięte. Wolne od zewnętrznych bodźców poruszają się dla samego ruchu. Bez znanego sobie celu, bez intencji zobaczenia. Lekcja działa tym lepiej, im mniej jest znana. Gałki docierają do miejsc, w których nigdy (dawno) nie były. Mięśnie poruszające nimi testują nowe koordynacje. Pole widzenia uzupełnia się i poszerza. Jeśli robić to powoli i z uwagą, bez wysiłku i napięcia, to rosną szanse odczuć wrażenia nowe, potraktować je jak informacje, a potem wykorzystać.

Metoda Feldenkraisa nie jest skrzynką z narzędziami, z gotowymi rozwiązaniami czy aplikacjami do wykorzystania na to kolano czy tamto biodro. Nie jest narzędziem, ale jest metodą. Powtarzalnym, przemyślanym i uzasadnionym sposobem tworzenia sytuacji uczenia się. Jednak nigdy nie wiadomo, co konkretna osoba w danej lekcji tego dnia nauczy się czy poczuje. To pozostaje do końca sprawą otwartą i niespodzianką. Lekcja nominalnie o oczach, gdy ją robiłem dziś rano była dla mnie o rozluźnieniu mięśni w okolicach pośladków i wzdłuż kręgosłupa. Czym będzie dla Ciebie, to Twoja historia, którą mogę jedynie wysłuchać.

14.06.2019