

Lekcja z Tel Aviv

Zawsze chciałem spróbować Metody Feldenkraisa w jego własnym kraju, w Izraelu. Poczuć jak uczą tamtejsi nauczyciele, jak przekazywana jest ta tradycja w swojej ojczyźnie. Kiedyś słyszałem, że inaczej niż w Europie. Odwiedzając teraz Tel Aviv miałem nareszcie ku temu okazję. Wczoraj rano spytałem Internet, a ten znalazł dla mnie lekcję rozpoczynającą się za godzinę, trzysta metrów (!) od miejsca, gdzie mieszkałem, w dzielnicy Stara Jafa. Nie mogłem nie skorzystać z takiej dogodności. Przychodzę punkt ósma, na sali sześć starszych osób leży już na matach. Nauczycielka ma na imię Hadas i około czterdziestu lat. Pytam, czy mogę dołączyć. „Jasne” odpowiada z uśmiechem. Ktoś z uczestników wstaje, przynosi matę i rozkłada ją dla mnie.

Zaczynamy. Kładę się na plecach. „Poczuj podłogę”. Czuję i płaczę. Od razu, bez ostrzegania, bez zbierania łez w środku. Czasami zdarzało mi się to widzieć na moich zajęciach u kogoś innego, ale nigdy mi osobiście. Cholera, totalne zaskoczenie, dobrze, że nie widać twarzy. „Zegnij kolana, postaw stopy, połóż ręce na podłodze nad głową. Swobodnie. Przechylaj oba kolana w prawo”. Łzy już całkiem leją się po skroniach, klatka i brzuch trzęsą się. O co chodzi? „Poczuj miednicę, lewy bark i łopatkę.” Nie czuję łopatki, jej kontur jest całkiem rozmazany. Tylko myśli zaskoczone reakcją stają ostre i zaczynają szukać wyjaśnień. Czy to język? Hadas, ze względu na mnie prowadzi lekcję w dwóch, płynnie przechodząc z angielskiego na hebrajski. Jej język, język Moshe Feldenkraisa. Miękki i zmysłowy jak język matki potrafiący pieścić niemowlę. Stary jak ta kultura, fundament naszej Europy. Pierwsze słowa świata, niezrozumiałe zaklęcia, które go stwarzają. Dlatego nie zatrzymują go żadne systemy wczesnego ostrzegania, żadne filtry czy korpusy bezpieczeństwa. Słowa płynnie przedostają się między żebra do samego serca. Dotykają, masują i obejmują. Są dobre. Bardzo dobre. Nigdy nie były tak dobre. Rozpuszczają kwaśne emocje, nie dają szans zepsutym myślom, czyszczą ze starych kłamstw. Słona miłość. Oczy pieką. Powietrze nad morza poruszone wentylatorami porywa zdania i dotyka nimi mojej skóry. „Zacznij przenosić lewe ramie w stronę prawej dłoni.” Przetaczam się na bok. Znam ten ruch. Jeden z pierwszych ruchów dziecka. Bardzo prosty. Czy dlatego tak działa?

„Odpocznij”. Uspokajam się, otwieram oczy, oglądam świat starego sufitu. Drugiej części lekcji nie znam, więc uważam, aby nie pogubić się. Hadas wstaje i zaczyna chodzić po sali. Jej głos też przyśpiesza. „Postaw prawą dłoń na podłodze między barkiem i uchem z łokciem w stronę sufitu. Z pomocą lewej ręki zacznij rotować prawą dłoń w stronę ściany po prawej stronie”. Robi mniej przerw niż ja na swoich warsztatach. Zajęcia stają się dynamiczną lekcją. „Połóż lewą dłoń na prawym łokciu i poruszaj nim w prawo, w lewo, a potem w górę, w dół. Poczuj prawy bark i łopatkę.”. Gdy jest już prościej wytłumaczyć, Hadas ponownie siada i kontynuuje delikatniej „Połóż tylko dwa palce na prawym łokciu i kieruj nimi łokieć w dół i w górę... Następnie, nie rób tego ruchu palcami, ale samym łokciem, a palce jedynie podążają za ruchem. Poczuj prawy bark i łopatkę... A teraz wykonaj ten ruch właśnie barkiem i łopatką. Nimi poruszając kieruj łokieć w górę i w dół.” Poczułem, że ostatni z tych ruchów robię po raz pierwszy w życiu.

Przerwa. Oba ramiona leżą na podłodze. Prawe leży na miejscu. Wiem, że tak powinno leżeć, choć nigdy tak nie leżało. Lewe leży jak zawsze, ale teraz mi to przeszkadza. Jakoś tak niezgrabnie i kanciasto leży. Nie warto nic poprawiać ani przesuwać. Robimy drugą stronę... Na koniec lekcji, gdy wstaję, czuję otwartą, przestronną pierś. Serce bije spokojniej i swobodniej. Jestem głodny. Idę na porządne śniadanie.

19.06.2019