

METODA FELDENKRAISA „UCZY SIĘ UCZYĆ” DLA TANCERZY

Rozpoczynam swoją codzienną praktykę od... odpoczynku na plecach. Chwilę, aż dźwięki i kurz ulicy opadną spokojnie gdzieś obok. Następnie ruch głowy w jedną, potem w drugą stronę. Przy czym „ruszam” byłoby tutaj przesadnym określeniem. Raczej „wprawiam w ruch” i cierpliwie czekam. Uważnie obserwuję jak dzisiejszy ruch niejako sam wydarza się. Gdzie go czuję? W kręgosłupie? W miednicy? Jak się zmieni mój kontakt z podłogą, nawykowe napięcie z przodu klatki piersiowej w okolicy barków, mój oddech? Nie wiem, ile to trwa. Czas jest maksymalnie rozciągnięty na minimum przestrzeni. Doświadczenie gęstnieje. Czuję, że mógłbym się w tym zapomnieć i rzeczywiście, wciąż po 5 latach przygody z Metodą Feldenkraisa zdarza mi się to równie często jak na początku. Praktyka nie wyczerpuje się, a wręcz przeciwnie, niespodziewanymi skokami pogłębia. Im mniejszy, wolniejszy i przy tym bardziej uważny potrafię zrobić ruch, tym moje jego doświadczenie staje się bogatsze i bardziej wciągające...

...Następnie zginam obie nogi w kolanach, jedną po drugiej, bo tak jest lżej i stawiam stopy na podłodze. Tym razem pozwalam prawemu kolanu podążać na zewnątrz, a potem do wewnątrz, cały czas śledząc jego ruch, będąc w każdym jego momencie gotowym go zatrzymać lub zmienić jego kierunek. Wyraźnie czuję, gdzie ruch się dzieje, co go wykonuje, a co powstrzymuje. Gdy zauważam, że ruch do wewnątrz kończy się i sztywnieje przez napięcie w okolicach brzucha i ud, a jego kontynuacja wymagałaby ode mnie włączenia chęci oraz wysiłku woli i mięśni, wtedy odstępuję, zmieniam kierunek, cofam się nieco. Po chwili próbuję jeszcze raz do wewnątrz, aby ze spokojem przyglądać się, jak tym razem kolano bez przeszkód wydaje się iść samo. Potem próbuję z drugim kolanem. Wystarczy jeden lub dwa razy. Jakość zastępuje ilość. To jest moja rozgrzewka, po której przystępuję do jednej z kilkuset lekcji opracowanych przez Moshe Feldenkraisa.

W tym podejściu nieustannie pracujemy z granicami możliwości, starając się ich nigdy bezpośrednio nie naruszyć. Bez prze-mocy wobec siebie. Nigdy do końca nie wiadomo, co jest przyczyną granic i co może spowodować ich naruszenie. Za to zmieniamy sposoby, eksperymentujemy, jesteśmy ciekawi i uważni, zazwyczaj odstępujemy jak mędrcy tao praktykujący zasadę *wu wei*, często odpoczywamy, aby po chwili zorientować się, że granice same się przesunęły albo stały się mniej wyraźne i ograniczające. Z czasem zacząłem rozumieć, że nie są one surowymi liniami

rozdzielającymi możliwe od niemożliwego, a łatwe od trudnego, ale mglistą i rozszerzającą się strefą pogranicza, w której coraz śmielej się poruszam. To przestrzeń uczenia się nowego. Uczę się uczyć.

Feldenkrais mawiał, że człowiek najwięcej uczy się w stanie utraty równowagi. Powolność i minimalizm zajęć tylko na pozór są pozostaniem w strefie komfortu. Wolny ruch okazuje się trudniejszy od szybszego, jakbyśmy chcieli przeskoczyć nad problemami, nie zauważyć zamiast rozwiązać. To nie jest też relaks. Choć rzeczywiście obniża się tonus napięcia mięśni, ale nie do zera, a w stronę niezbędnego minimum, by wykonać jedynie ruch zgodny z intencją, bez zbędnego „szumu” nabytych naddatków. Wtedy mam szansę poczuć się na podobieństwo niemowlęcia lub mistrza judo, który nieskrępowany godzinami, ambicjami i celami eksploruje ruch w dążeniu do minimalnej doskonałości i precyzji. Po co? Dlaczego? Najlepiej tylko z czystej ciekawości, a... po drugie, aby wstać, chodzić lub wykonywać inne codzienne i niecodzienne ruchy z gracją oraz bez wysiłku wykorzystując maksymalnie swój potencjał.

Szukam ruchu inteligentnego, ale nie intelektualnie, a przez doświadczenie. Poszerzam strefę komfortu, zwiększam siebie, swoją pewność, sprawność i godność. Mój ruch staje się swobodniejszy, lepiej zintegrowany, staje się skuteczny i równocześnie elegancki. Nareszcie mogę wyrazić dokładniej swoje intencje. One same stają się dla mnie klarowniejsze. Staję się artystą ruchu. Staję się tancerzem. To jest Metoda Feldenkraisa.

Więcej informacji o Metodzie dla tancerzy, aktorów i instrumentalistów można znaleźć na stronie http://www.feldenkrais.com/method/article_category/C75 .
Ogólnych informacji o Metodzie, jej zastosowaniu w różnych dziedzinach i o jej twórcy warto szukać na stronie <http://feldenkrais-method.org/en> .

22.09.2014