

Otwarcie

Praktyka Feldenkraisa jest zwróceniem uwagi na siebie. Nie ma porównań i rywalizacji z innymi. Nie ma zewnętrznych ocen. Prowadzący nie demonstruje ruchu i nie popisuje się. Nie mam na co patrzeć, nie mam kogo podziwiać. Jednocześnie nikt nie patrzy na mnie, nie występuję. Na zewnątrz pusta sytuacja. Cała uwaga zanurza się we własnym ciele, w wewnętrznych ruchach mięśni, myśli i emocji.

Ruchy są uważne, uczące się, a w rezultacie, z czasem coraz bardziej precyzyjne i wyraźne. Takie też pojawiają się doznania, pomyslenia i uczucia. Klarowne i zrozumiałe. Dzięki temu rozpoznaję, co świat: przyroda, ludzie, muzyka robią mi w środku, jakie wywołują we mnie poruszenia.

W trakcie lekcji mięśnie, ścięgna i powięzi rozluźniają się. Robi się przestrzeń na swobodny oddech i nowe pomysły, na emocje, którym kiedyś odmówiono i pragnienia bez zbędnego drżenia zakazanego owocu. Wewnętrzny krajobraz poszerza się i uspokaja.

Podstawową zasadą jest „rób tylko tyle, ile jest dla Ciebie łatwe”. Ciągłe zwracanie uwagi na poczucie komfortu rozbudza je i uwrażliwia. Staje się ono strażnikiem moich granic. Dzięki temu leżąc na podłodze śmielej pozwalam owym poruszeniom spontanicznie rozlewać się we mnie niezależnie od barwy: czy to szczęście czy złość, wdzięczność, podniecenie czy zazdrość. Nie wywołują we mnie ścisnięcia. Mogę podziwiać ich kolory i smaki.

Drugą ważną regułą jest eksploracja nowych ruchów. Przecieram nowe szlaki „jak usiąść”, „jak unieść rękę”, „jak poukładać najbliższy tydzień”, „jak się do Niej zwrócić”. Ujawniają się rozwiązania przekraczające prymitywne dylematy. Bardziej oryginalne i adekwatne. Spokój, przejrzystość, miękkość, nowość przesuwają moje granice. Więcej jest do pomyslenia, przeżycia, zrobienia. Lepiej wiem, jak mówić „nie”, a nawet jak właściwie i kiedy postąpić wbrew społecznym regułom. Można ze spokojną odwagą eksplorować własny *darkside*.

To pomaga poukładać się ze światem społecznym. Z jednej strony pozostać w nim, dawać i korzystać, a z drugiej nie pozwolić stłumić spontanicznym pragnień. Jest nieprzerwanym pielęgnowaniem „*private organic life*” pomimo coraz bardziej skomplikowanego, technicznego i szybszego społeczeństwa z jego pruderią i rachunkami. Sposobem jest uczenie się (z) siebie i pielęgnowanie auto-ciekawości.

Lipiec 2021