



JAK PORUSZA SIĘ ŻYCIE

wzorce ruchowe
percepcja
świadomość ciała
ćwiczenia

Caryn McHose
Kevin Frank



Caryn McHose
Kevin Frank

JAK PORUSZA SIĘ ŻYCIE

Wzorce ruchowe, percepcja i świadomość ciała
Ćwiczenia

Przełożyła
Natalia Osiatynska



www.sciezkimocy.pl

Tytuł oryginału: *How Life Moves: Explorations in Meaning and Body Awareness*
Copyright © 2006 by Caryn McHose and Kevin Frank
Photographs copyright © 2006 by John Hession and Kevin Frank
Illustrations copyright © 2006 by Susan Kress Hamilton and Galen Beach
Copyright © 2023 for the Polish edition by Ścieżki Mocy sp. z o.o.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem
jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszej książki bez uprzedniego
uzyskania pisemnej zgody wydawcy jest zabronione.

Przekład: Natalia Osiatynska
Redaktorka prowadząca: Anna Kaszyc
Redakcja i korekta: Joanna Targoń
Konsultacja merytoryczna: Andrzej Woźniak
Projekt okładki: Joanna Sieradzan-Wencka
Skład: Page Graph

Zdjęcia: Carlo Chiulli (strona 22), John Hession (strony: 42, 49, 54, 56, 59, 60, 61, 72, 73, 83, 84,
100, 109, 110, 111, 113, 116, 118, 131, 146, 152, 168, 173, 175, 177, 182, 184, 186–194),
Carol Zickel (strony: 134, 135), Jay O'Rear (strona 179), Peggy Keon (strona 185), zdjęcie na stronie
104 za zgodą Chrisa Newberta, Minden Pictures
Rysunki: Galen Beach (strony: 38, 161, 163); Susan Kress Hamilton (strony: 44, 46, 82, 96, 98,
107, 114, 115, 169, 176, 180); Ernst Haeckel, *Art Forms in Nature* (strona 58); rysunki na stronach:
60, 66, 85, 89 – R. Buchsbaum, M. Buchsbaum, V. Pearse, J. Pearse, *Animals Without Backbones:
An Introduction to the Invertebrates*, Third Edition. Chicago: University of Chicago Press, 1987,
strony: 25, 43, 89, 100; rysunek na stronie 66 – za zgodą dr. Jamesa W. Richardsons, Visuals
Unlimited; rysunek na stronie 86 – za zgodą Chrisa Newberta i Brigitte Wilms, Minden Pictures;
rysunki na stronach: 127–129 – John Wexo, *Prehistoric Zoobooks*; rysunki na stronach: 136, 165,
200–203 – za zgodą Serge'a Gracovetsky'ego; rysunek na stronie 158 – Waterhouse Hawkins
reprodukowany za zgodą Museum of the Royal College of Surgeons, datowany na około 1850 rok;
rysunek na stronie 171 – Bonnie Bell

Wydanie I, Elbląg 2024
ISBN 978-83-968666-6-0

Ścieżki Mocy sp. z o.o.
kontakt@sciezkimocy.pl
www.sciezkimocy.pl

Publikacja ma charakter poradnikowy i nie może zastępować profesjonalnego
leczenia czy kontaktu z wykwalifikowanym specjalistą. Wydawca i autorzy nie ponoszą
odpowiedzialności za niewłaściwe wykorzystanie zawartych w książce informacji.

Spis treści

Podziękowania	7
Słowo wstępne do wydania polskiego	11
Przedmowa – Hubert Godard	15
Wstęp	13
1. Nauka ruchu – o percepcji, strukturach i wyobraźni	27
2. Orientacja – o czuciu nieba i ziemi	39
3. Osadzenie – o poczuciu siebie	47
4. Granica – o styku wnętrza z otoczeniem	59
5. Zestrojenie – o ruchu kolonii komórek	67
6. Brzuch – o miejscu na pokarm	83
7. Mobilność – o wybiciu do przodu	97
8. Zgięcie – o ruchu z boku na bok	109
9. Pełzanie – o narodzinach funkcji nośnej	127
10. Komunikacja – o relacjach wśród ssaków	145
11. Stabilizacja – o szkielecie człowieka	163
Posłowie	211
Biogramy	215
O autorach	219
Bibliografia	221

Wstęp

Książka ta traktuje o ruchu, percepcji, wyobraźni i czuciu, oparta jest zaś na doświadczeniu. Przedstawiamy podstawy teoretyczne, ćwiczenia i wizualizacje, które wspierają proces uwalniania się od nawykowych schematów ruchowych i sprzyjają poruszaniu się w zdrowy sposób.

Postawiliśmy przed sobą dwa zadania. Pierwsze z nich to opracowanie praktycznego systemu nauczania o strukturach i funkcjach związanych z percepcją i anatomią ciała. Drugie zaś dotyczy pytań o sam proces uczenia się – co wspiera nas w zmianie kształtu ciała, sposobu poruszania się oraz relacji, jakie tworzymy.

Zarówno w nawykowym ruchu, jak i w twórczych, uwalniających ciało sposobach poruszania się zachodzą współzależności pomiędzy percepcją, wyobraźnią i czuciem.

Każdy człowiek ma nawyki ruchowe, które pomagają skutecznie i natychmiastowo reagować na otoczenie. Podstawą tych nawyków jest percepcja. Można powiedzieć, że jest ona sposobem na porządkowanie docierającego do nas strumienia informacji sensorycznej.

Reagujemy na to, co trafia do nas poprzez percepcję. Czyli na co? Czy doświadczanie świata poprzez zmysły jest obiektywne, a więc prawdziwe, czy raczej jest subiektywne i dotyczy wyłącznie wyobraźni? A może przeplatają się w nim oba te aspekty?

Uczymy się odbierać informacje z otoczenia poprzez doświadczenia angażujące wszystkie zmysły. Wpływają na nas kultura, rodzina i osobista

historia. Uczymy się postrzegać siebie w kategoriach płci, rozmiaru i ludzkiego kształtu. Poruszamy się w sposób, który przypomina to, jak poruszają się inni, a jednocześnie poruszamy się w sposób dla nas samych wygodny – i emocjonalnie, i fizycznie.

Nosimy w sobie wyobrażenia o rzeczywistości, o sobie i o ruchu niezbędnym do codziennego życia. To, co odbieramy zmysłami, a także to, jak się poruszamy, jest w dużej mierze ograniczone do tego wewnętrznego archiwum obrazów.

Ciało ma zdolność określania własnego położenia w przestrzeni w danym momencie. Zmysłem, który umożliwia nam czucie pozycji ciała względem grawitacji, jest propriocepcja. Nie ogranicza jej ani pamięć, ani nasze archiwum obrazów.

Gdy poddajemy percepcję interpretacji opartej na doświadczeniach z przeszłości, ciało niejako „wymyśla” doznawane odczucia. Otwiera to niezwykle ciekawe pole dla osób studiujących ruch. Co się bowiem stanie, jeśli raz na jakiś czas zastąpimy utarte ścieżki percepcyjne informacją dotąd nieznaną? Czy doświadczenie bez udziału nawyków jest możliwe? Czy jest możliwe takie użycie wyobraźni, żeby percepcja i ruch stały się zupełnie wolne? Czy da się tworzyć całkiem nowe sposoby odbierania rzeczywistości?

Przedstawiamy w tej książce zestaw eksploracji ruchowych opartych na naszych doświadczeniach z transformowaniem percepcji. Da się bowiem tak nakierować uwagę na zmysły i tak wykorzystać wyobraźnię, by odbierać bodźce na świeżo, bez uprzedzeń. Trzeba w tym celu dostarczyć wyobraźni obrazów, które przemówią właśnie do propriocepcji. Dzięki takiemu sposobowi odbierania rzeczywistości nasza percepcja świata zewnętrznego oraz to, jak czujemy swoje ciało, mogą zostać uwolnione od nawyków, tak samo zresztą jak nasze przekonania. I wtedy, zamiast tworzyć nowe przekonania, możemy po prostu zauważać odczucia, jakie pojawiają się w nas w danym momencie. Możemy zacząć dostrzegać różnicę między percepcją nawykową a percepcją doświadczenia.

Zauważając, co czujemy, i mając świadomość wszystkiego, co żywe i nowe w danej chwili, możemy doraźnie zmienić obraz własnego ciała albo swoją mentalną mapę otoczenia. Podejmując kolejny ruch, przygotowujemy

się wtedy do niego na podstawie nowych informacji. Teraz nasze ruchy mogą być innowacyjne.

Natura i ewolucja są źródłem metafor w zawartych w tej książce ćwiczeniach. Te podstawowe skojarzenia – szczególnie oparte na historii ewolucji – umożliwiają nowe rodzaje percepcji. Wykorzystujemy bezpośrednie doświadczenie z ciężarem, przestrzenią i kierunkiem, by badać ciało podczas eksperymentowania z nową metaforą. Do nowych form percepcji prowadzi również skupienie na doświadczaniu teraźniejszości wszystkimi zmysłami.

A co się stanie, gdy zamiast myśleć o sobie wyłącznie przez filtr naszego człowieczeństwa, pozwolimy wyobraźni, by zaprowadziła nas ku badaniu podobieństw między nami a innymi gatunkami, które wraz z nami ewoluowały? W jaki sposób doświadczają przestrzeni i ciężaru zwierzęta? Jak się poruszają? Czy możemy spróbować wejść w ruch tak, jak robią to one? Co w nas rezonuje z innymi istotami w sposób, który wskazuje nam nowe możliwości ruchowe? Zobaczmy.



Nauka ruchu – o percepcji, strukturach i wyobraźni

PERCEPCJA

Świat istnieje dla nas, ponieważ odbieramy go zmysłami, interpretujemy go i tworzymy obraz rzeczywistości za pomocą percepcji. Zmysłami doświadczamy zarówno własnego ciała, jak i otoczenia. Na podstawie tych odczuć tworzymy mapy świata wewnętrznego i zewnętrznego. Gdy jesteśmy otwarci i ciekawi – na przykład w okresie niemowlęcym – bodźce stymulują nas i przykuwają uwagę. Pod wpływem stymulacji stajemy się gotowi na nowe formy percepcji, co prowadzi do nowych form w ciele i nowych impulsów do ruchu.

Nasze zmysły są jak drzwi dla percepcji, a wywoływane przez nie wrażenia to zaadresowane do mózgu wiadomości od skóry, mięśni i narządów czucia. Większość tych komunikatów przepada bez śladu, lecz te, które docierają do adresata, stanowią właśnie percepcję, czyli interpretację tego, co czujemy.

Nauka poruszania się jest eksperymentem opartym na interakcji. Żaden ruch nie jest z góry określony, a otoczenie też nie wdrukowuje nam gotowych form ruchu. Badamy możliwości i czasem coś nam nie wychodzi, a czasem udaje się już za pierwszym razem. Uczymy się powtarzać to, co działa – i właśnie to z czasem staje się automatyczne.

Kolejnym źródłem wzorców ruchowych jest rodzina, w której przychodzimy na świat. Obserwujemy naszych najbliższych i staramy się poruszać jak oni.

Nauka ruchu zaczyna się od wrażeń zmysłowych i od rozwoju percepcji. Natomiast pojawienie się woli eksperymentu zależy od tego, w jaki sposób doświadczamy samych siebie i otoczenia.

Percepcja jest nierozłącznie związana z bodźcami. Dźwięki, kolory czy zapachy stymulują fale emocji, których niemowlęce ciało nie potrafi jeszcze nazwać. Percepcja rozwija się prędko z każdego załazka surowej, nieuporządkowanej emocji. Jest ona rozpoznaniem pewnego sposobu czucia i zawsze towarzyszy jej przypisywanie rzeczom znaczenia.

Jeśli dociera do mnie zapach, a ja nie mam szczególnie czułego zmysłu węchu, doznanie pobudzi mnie w niewielkim stopniu, więc możliwe, że skieruję na ów zapach tylko część uwagi. Jeśli jednak zapach robi na mnie silne wrażenie – albo jeśli moi opiekunowie będą nim niezwykle poruszeni – percepcja będzie znacznie głębsza. Być może pochylę się do przodu albo uniosę głowę, by jeszcze wyraźniej poczuć woń, która wydaje się tak istotna. Kształt i kierunek moich ruchów i całe ułożenie ciała staną się odzwierciedleniem mojej percepcji.

JĘZYK

Na percepcję oddziałuje również język. Zwróć uwagę na jego wpływ na to, co widzisz, słyszysz i odczuwasz zmysłami smaku i dotyku. Język kształtuje obraz rzeczywistości. Napotkasz w tej książce pojęcia, których nie znasz, jak również takie, które budzą silne skojarzenia. To normalne, że słowa mogą nami wstrząsnąć. Będziesz mieć okazję, by zatrzymać się i spostrzec, jaki wpływ na tobie wywierają pojęcia, o których piszemy.

NAWYKI

Z chwilą pójścia do szkoły większość z nas wkracza w świat nieprzychylny eksperymentom i zniechęcający do ciekawości. Mówią nam, że ryzyka należy unikać, a odpowiedzi znajdować szybko. Ceniony jest cel nauki, nie zaś jej przebieg.

W przypadku ruchu szybkie tempo nauki jest istotne dla przetrwania. Dotyczy to tak samo ptaków, jak saren i komarów – młode zwierzę ma większe szanse przeżycia, gdy porusza się samodzielnie i sprawnie.

U ludzi skupienie na celu wraz z potrzebą przeżycia prowadzi do nawykowych zahamowań, które utrudniają uczenie się nowych lub lepszych form ruchowych. Niełatwo to zmienić. Dlatego tak wiele osób utraciło zdolność zdrowego i efektywnego poruszania się. Spędzanie życia na krzesłach, kanapach i fotelach samochodowych, zwłaszcza w połączeniu z typowymi dla współczesnej cywilizacji zahamowaniami, prowadzi do otyłości i rozmaitych problemów szkieletowo-mięśniowych.

Jednak nauczenie się nowego sposobu poruszania się jest możliwe na każdym etapie życia. Chodzi tu oczywiście o ruch, który wspiera zdrowie albo sprzyja powrotowi do zdrowia. Uczenie się ruchu w takich przypadkach sprowadza się przede wszystkim do oduczania się nawyków. Bywa to ogromnym wyzwaniem, szczególnie w przypadku wzorców, które nabyliśmy po to, by przetrwać. Jednak dzięki percepcji oduczanie się nawet tego typu schematów jest w zasięgu naszych możliwości. Ma ono miejsce przede wszystkim w chwili przygotowania do ruchu, stanowiącej pomost pomiędzy czuciem a znaczeniem, które nadajemy doświadczeniom.

Weźmy przykład bólu pleców w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Ta częsta dolegliwość wynika z utraty zdolności poruszania układem mięśniowo-szkieletowym w sposób płynny i zdrowy.

Ból dolnego odcinka kręgosłupa może powstawać, gdy mięśnie kurczą się w sposób antagonistyczny względem siebie nawzajem. Wówczas w stawach pojawia się napięcie, a nerwy ulegają uciskowi. W takich przypadkach reorganizacja percepcji z użyciem wyobraźni umożliwia powrót do pełnego czucia i pozwala zacząć używać właściwych mięśni płynnie i w koordynacji z kręgosłupem.

Historia ewolucji dostarcza przykładów, które potrafią odwrócić bieg wielu dolegliwości typowych dla naszych czasów – czy w odcinku lędźwiowym, czy w barkach, czy w odcinku szyjnym.

Odpowiedzi na opisane dolegliwości dostarczają rozmaite systemy ruchowe i metody pracy z ciałem. Nasze podejście wywodzi się pośrednio z pracy Idy Rolf, a bezpośrednio z pracy Huberta Godarda, które

opisujemy szczegółowo w dodatku na końcu tej książki. Rolf była twórczynią integracji strukturalnej, znanej dziś również jako rolfing. Metoda ta polega na reorganizacji powięzi w celu uzyskania równowagi w ciele. Godard poszerzył integrację strukturalną o teorię funkcji tonicznej, czyli o model do analizy ułożenia ciała oraz sposobu, w jaki przygotowuje się ono do ruchu.

Możliwość zmiany w nawykach związanych z bólami kręgosłupa i innymi problemami szkieletowo-mięśniowymi wiąże się z ustawieniem ciała względem ciężaru i przestrzeni, z przygotowaniem do ruchu podczas orientacji w przestrzeni, a także z taką zmianą percepcji, że pod jej wpływem zmienia się także to, co robimy w momencie poprzedzającym ruch. Gdy zaś ułożenie ciała uwzględnia ciężar i relację z otoczeniem, możliwe staje się odzyskanie zdrowego sposobu poruszania się.

CZTERY STRUKTURY RUCHOWE

W naszym podejściu do nauki ruchu uwzględniamy cztery istotne struktury – fizyczną, percepcyjną, koordynacyjną i znaczeniową*. W tej książce skupiamy się na trzech ostatnich spośród czterech wymienionych struktur**, ponieważ pierwsza jest jedynie odzwierciedleniem zmian, jakie zachodzą w pozostałych. Struktura fizyczna stanowi zatem wyłącznie punkt odniesienia dla rezultatów osiągniętych w pozostałych wymiarach.

Według teorii funkcji tonicznej powyższe cztery struktury stanowią parametry umożliwiające obserwację i analizę wymiarów ruchu oraz jego przewidywalności, która jest możliwa właśnie dzięki strukturom i niezbędna z punktu widzenia przetrwania. Umiejętne korzystanie

* Jest to podział wypracowany przez Huberta Godarda. Dla Idy Rolf pojęcie struktury odnosiło się wyłącznie do sfery fizycznej, chociaż i ona w swojej pracy z powięzią wypracowała różne sposoby na pracę z tym, co mieści się w przyjętej przez nas definicji pozostałych trzech struktur – percepcyjnej, koordynacyjnej i znaczeniowej.

** Omówienie struktury fizycznej z perspektywy percepcji jest przedmiotem badań Caryn McHose nad tym, co nazwała „anatomią doświadczalną”. Materiał ten opisany został w książce *Bodystories – a Guide to Experiential Anatomy* (Opowieści ciał – przewodnik po anatomii doświadczalnej), przy której McHose współpracowała z Andream Olsen.



Ławica barakud

Zgięcie – o ruchu z boku na bok

Ryby są ucieleśnieniem symetrii dwubocznej. Mają głowę, ogon, kręgosłup, żebra i płetwy. Budową przypominają ciała płazów, gadów i ssaków – z ludźmi włącznie – z tą różnicą, że ryby nie mają kończyn. Przemieszczają się w wodzie ruchem płynnym, poruszając ciałem na boki. Są też w stanie wyczuć, gdy coś jest obok nich, ponieważ boki ich ciała wrażliwe są na zmiany ciśnienia. Ruch odpowiedzialny za pływanie ryb jest odpowiednikiem zgięcia kręgosłupa w bok u wszystkich istot bardziej złożonych.

LINIA BOCZNA

Linia boczna to pojęcie z biologii, które ma zastosowanie w nauczaniu ruchu i różnych metodach terapeutycznych. Ida Rolf odnosiła się do osi poprzecznej u człowieka, by wykazać, że ciała w różny sposób organizują się względem grawitacji. Termin ten z pewnością ma wiele specjalistycznych zastosowań, jednak nam chodzi wyłącznie o związane z tym pojęciem poczucie w ciele.

Pomóżmy swojemu ludzkiemu ciału przyjąć perspektywę ryby. Czy pamiętasz jakieś doświadczenie z czuciem swojego ciała w płaszczyźnie poprzecznej? Istotniejsze od przodu i grzbietu są wtedy boki ciała. Wsłuchaj się w doznania, jakie odczuwasz po swojej prawej i lewej stronie. Czy przypominasz sobie jakąś sytuację, w której taka orientacja była istotna?

Stanie obok innych ludzi w długim rzędzie. Leżenie na plecach obok drugiej osoby. Spanie na boku. (Może tylko na jednym boku? I brak możliwości zaśnięcia na drugim?) Wyścig, w którym drugi zawodnik biegnie równo z tobą. Spacer z psem, który idzie przy nodze. Przejście przez miasto w pochodzie czy paradzie, ramię w ramię z innymi uczestnikami wydarzenia. Wspólny taniec w kręgu i trzymanie się za ręce. Jazda windą z kimś, kto stoi obok, zwrócony w tę samą stronę, co ty.

Przypomnij sobie sytuację, w której twoje ciało ustawione było bokiem do świata, a świat wydawał się być po prawej albo po lewej stronie od ciebie. Poczuj zmysłami doznania związane z tym wspomnieniem. Jakie to uczucie doświadczać rzeczywistości bokiem siebie?

Świadomość tego doświadczenia i związane z nim wrażenia mogą być subtelne albo intensywne i zaskakujące. Po prostu zauważ, jak to jest u ciebie. A może trudno ci wczuć się w to ćwiczenie? Tak bywa, gdy koncepcja płaszczyzny poprzecznej jest zupełnie nowa. Na początku jest ona dosyć abstrakcyjna, ale skupiając uwagę na doznaniach w ciele, można to zmienić. Oto garść doświadczeń naszych uczniów.

„Pamiętam podróżę pociągiem. Siadam przy oknie i jadę. W końcu wsiadają inni pasażerowie i robi się ciasno. Ktoś wtedy pyta, czy miejsce obok mnie jest wolne. Odpowiadam, że tak, i po chwili mam jakieś ciało kilka centymetrów ode mnie po prawej albo po lewej stronie. Czuję coś niewyraźnego w boku tułowia. Skupiam uwagę na tym miejscu i na przestrzeni obok mnie, którą wypełnia nowa osoba. Wyobrażam sobie, że jestem w stanie poczuć jej energię.”

Ktoś inny mówi, że przypominają mu się podróże metrem na stojąco. Kiedy robi się bardzo tłoczno, on czuje napór ciał ze wszystkich stron. Najbardziej brak mu własnej przestrzeni po lewej stronie, więc gdy ktoś zbliża się za bardzo od tej strony, on broni się łokciem.

Ktoś inny przypomina sobie lekcje tańca. „Lubię to uczucie, kiedy moje ciało sunie, ślizgając się po podłodze. Czasem robię to solo, a czasem robimy to w grupie. Wtedy mam wrażenie, że jest w tym wspólnym ruchu w bok wielka siła. Inicjowanie ruchu od węższej części mojego ciała jest dla mnie nowe i w jakiś sposób uwalniające.”

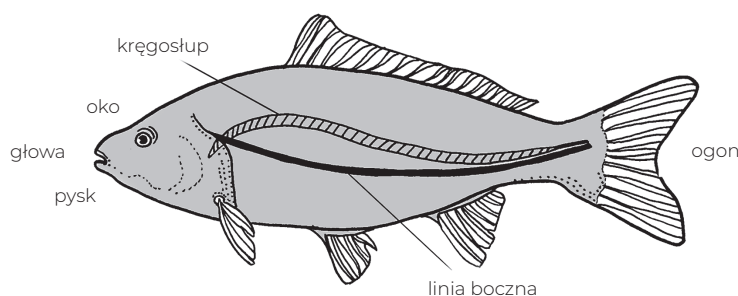
Bywa też, że reakcja jest krytyczna: „To ćwiczenie jest dla mnie niezrozumiałe. Nie dostrzegam żadnej różnicy pomiędzy przodem czy tyłem ciała a bokami. Drażni mnie, że poświęcamy na to tak dużo czasu. Nadmuchiemy temat. To jest moim zdaniem bez sensu”.

Jeszcze inna osoba dzieli się z grupą swoim skojarzeniem: „Czy widzieliście, jak zachowuje się ryba, którą wyjęto z wody? Rzuca się z boku na bok”.

Koncepcja osi poprzecznej może być z początku niepokojąca – jak idea grawitacji przy pierwszym poznaniu. Dużą rolę w ćwiczeniach opartych na nowym pojęciu odgrywa naturalna predyspozycja ciała do organizowania się. Dlatego dostrzeżenie i uszanowanie spontanicznej reakcji na jakieś zagadnienie – nawet gdy jest to irytacja – może być zaproszeniem dla ciała do improwizacji ruchowej, dzięki której osiągamy zgodę i spokój.

ZGIĘCIE W BOK

Kręgosłup człowieka zgina się na boki. U ryb żebra są wydłużone po bokach ciała, jednak u zwierząt bardziej złożonych taki kształt nie jest uzasadniony. Dla ludzi bardzo istotny jest ruch kręgosłupa w przód i w tył, więc nasze żebra są szerokie i płytkie, zagięte po bokach i niemal proste z przodu i z tyłu. Ryby natomiast nie mają w ogóle możliwości poruszania kręgosłupem w przód i w tył. My możemy za to w jakimś zakresie wygiąć kręgosłup na boki. Rybi sposób poruszania się jest dla nas możliwy.



Ryba z zaznaczoną linią boczną

Poniższe eksploracje mogą być przydatne w pogłębianiu możliwości ruchowych związanych ze zgięciem w bok. Pomogą też rozwijać percepcję płaszczyzny poprzecznej i linii bocznych ciała.

Eksploracja

ZGIĘCIE W BOK

Pozwolimy, by percepcja naprowadziła nas na ruch.

Położ się na plecach na śliskiej podłodze. Rozbudź percepcję po obu stronach ciała, kierując uwagę na swoje linie boczne i wyobrażając sobie przestrzeń, która rozchodzi się na boki od nich. Zaczynij zginać ciało w jedną stronę, wyobrażając sobie, że zakrzywiasz jednocześnie przestrzeń obok twojego ciała. Jedną z możliwości polega na zaginaniu przestrzeni wypukłej poprzez otulanie lub kompresowanie jej wyciągniętymi kończynami. Druga zaś oparta jest na odginaniu przestrzeni wklęsłej, która dopasowuje się do kształtu bocznej powierzchni ciała. Tworzysz połączenia pomiędzy tym, co czujesz boki ciała, a swoim wyobrażeniem o przestrzeni, której ów bok dotyka. Niech kształt tej przestrzeni wyznaczy orientację twojej percepcji.

Zegnij się w drugą stronę, ale zanim się poruszysz, poczuj swoją linię boczną i utwórz w wyobraźni wrażenie przestrzeni. Ten etap percepcyjny jest już początkiem ruchu – momentem przygotowania, z którego rodzi się impuls do ruchu. Powtórz to kilka razy. Zaobserwuj, jak się czuje twoje ciało i zapamiętaj ten stan. Będzie on punktem odniesienia w dalszych eksploracjach.

Skieruj teraz uwagę na głowę, tak jak podczas eksploracji inspirowanej ciałem lancetnika. Możesz przetaczać i przelewać głowę po powierzchni, by poczuć jej kształt oraz brzegi. Albo, jeśli wolisz, możesz wyobrazić sobie czubek stożkowatej głowy gdzieś nad nią – przedłużenie osi strzałkowej twojego ciała. Teraz znajdź swoją oś, sięgając czubkiem głowy w przestrzeń.

Ryba ma wyrazisty ogon. Gdy eksplorowaliśmy doświadczenie wybięcia, inicjowaliśmy je od głowy. Ciało szło za głową, a jego ostatni koniuszek był naszym ogonem. W tej eksploracji osadzimy się świadomością



Zgięcie w bok na przykładzie ciała

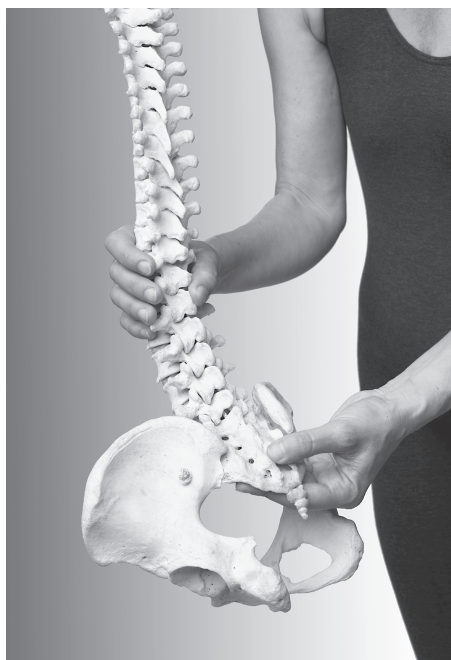


Zgięcie w bok na przykładzie modelu kręgosłupa

w ogonie. W pozycji zwiniętej dotknij dłonią końca kręgosłupa. Poczujesz kość guziczną, zwaną też kością ogonową. Koścista struktura tuż nad nią to kość krzyżowa. Skieruj uwagę na sam spód układu trawiennego i pozwól, by oddech docierał do dna miednicy oraz do kości u dołu kręgosłupa. Zauważ, jakie doznania i ruchy uaktywniasz oddechem w tych częściach ciała.

Wyobraź sobie, że koniuszek twojego kręgosłupa porusza się w przestrzeni. Kość guziczna jest teraz tym, co wskazuje kierunek ruchu, a kość krzyżowa dokłada swoją masę i głębokość do impulsu, by się poruszyć. Przyjmij pozycję na czworakach i pozwól, by kości końca kręgosłupa nadawały kierunek twoim ruchom. Niech zaprowadzą cię z powrotem do pozycji zwiniętej.

Z ciałem zwartym i zaokrąglonym skieruj uwagę na czubek swojej głowy. Powoli wydłużaj wierzchołek i eksploruj ruchy inicjowane z tego miejsca. Eksperymentuj z gibaniem się i falowaniem. Przekieruj uwagę na ogon i stąd inicjuj ruchy o podobnym charakterze. Wyobraź sobie linię od ogona, która jest kontynuacją twojego kręgosłupa w przestrzeni. Niech



Kość krzyżowa i kość guziczna są częścią kręgosłupa, który łączy się z dwiema połówkami miednicy stawem krzyżowo-biodrowym

ta linia teraz prowadzi twoje ruchy. Większość z nas zwykle nie inicjuje ruchów od ogona. Jakie to uczucie wciąć się w przestrzeń, inicjując ruchy zarówno od głowy, jak i od ogona? W każdym z tych kierunków poruszasz się po jednej centralnej osi. Zmieniając prowadzenie sprawiasz, że oś ta wydłuża się w obie strony.

Powrót do pozycji zwartej i skieruj oddech w miejsce obok dolnego odcinka kręgosłupa po jednej stronie. Jeśli ktoś może położyć w tym miejscu dłoń, by ci pomóc, ułatwi ci to praktykę czucia i kierowania oddechu. Spróbuj oddychać w taki sposób, by czuć, że obszar obok kości krzyżowej rozszerza się i wydłuża, gdy dociera tam powietrze. Zmień stronę i skieruj oddech w to samo miejsce po drugiej stronie ciała.

Utrzymując osadzenie głowy i ogona, skieruj oddech w obie połówki odcinka lędźwiowego. Rozprostowując ciało, wyjdź z pozycji zwartej i przewróć się na plecy.

Rozpocznij ruch od wczucia się w percepcję głowy i ogona, pamiętając o wydłużeniu czubka głowy i o linii, która jest przedłużeniem dolnej części kręgosłupa. Przypomnij sobie uczucie w ciele w odpowiedzi na wizualizację naczynia. Niech twój brzuch będzie miękki, a jego ciężar wyczuwalny. Oddychając w ten sam ożywczy sposób, co przed chwilą, pozwól, by twój wdech wydłużył jedną stronę pleców obok kości krzyżowej i rozszerzył sąsiadującą z nią przestrzeń. Eksploruj możliwości wydłużenia i ekspansji po obu stronach odcinka lędźwiowego, wciąż zachowując świadomość czucia oddechu, przestrzeni oraz głowy i ogona. Sprawdź, czy potrafisz zachować miękkość w brzuchu. Niech wydłużenie wywoła zgięcie boczne w jedną stronę. Niech następnie zgięciu w drugą stronę towarzyszy czucie oddechu, przestrzeni oraz głowy i ogona.

Przypomnij sobie strunę grzbietową lancetnika i wyobraź sobie swoją własną oś i jej niezwykłą moc jednoczesnego wydłużania się w obu kierunkach. Wykorzystaj wizualizację struny grzbietowej do zainicjowania ruchu, który przypomina rybę w wodzie.

Przywołaj teraz wspomnienie stanu, który miał być twoim punktem odniesienia. Omawialiśmy go na początku eksploracji, przed osadzeniem się w głowie i ogonie, a następnie skierowaniem oddechu w dolny rejon kręgosłupa. Jak możesz opisać słowami różnicę w czuciu pomiędzy tamtym stanem a tym, którego teraz doświadczasz? Jakie obserwujesz różnice w zakresie doznań, ruchu, wysiłku i poczucia przestrzeni?



„Trytony” – tkanina
indonezyjska



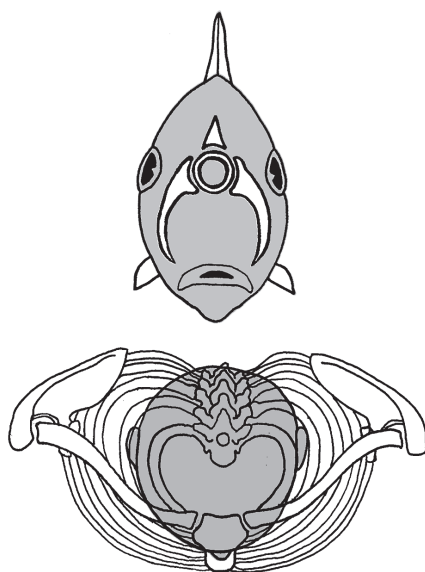
Odjęcie od szkieletu człowieka obręczy barkowej i miednicznej pokazuje, że zawiera się w nim szkielet ryby

Eksploracja

RYBIE CIAŁO

Żebra u człowieka przyczepione są z tyłu do kręgosłupa, a z przodu do mostka. Najniżej położone żebra sięgają miejsca, które nazywamy talią. Te najwyżej położone współtworzą zaś podstawę szyi. Mimo że ludzkie żebra mają inny kształt od rybich, struktura obu ciał jest zbliżona – każde ma oś od głowy do ogona i klatkę piersiową zbudowaną z żeber.

Wyobrażanie sobie własnego ciała bez kończyn może z początku budzić strach lub dezorientację. Z perspektywy ssaków lądowych pozbycie się miednicy, łopatek, ramion, nóg, dłoni i stóp nie ma sensu. Jednak



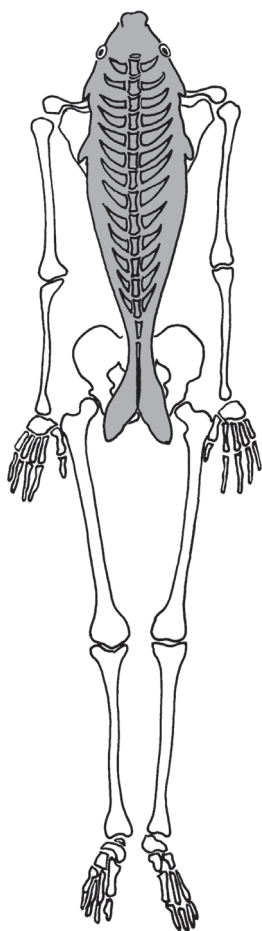
Porównanie przekroju klatki piersiowej ryb, których żebra są głębokie i wąskie, z płytką i szeroką budową żeber u człowieka

w ramach nauki ruchu taki eksperyment może prowadzić do nieoczekiwanych rezultatów. Praca z wcieleniem się w rybę na tym właśnie polega, że pozwalamy kończynom i obręczom „zniknąć”, by wejść ciałem w nowe możliwości percepcyjne.

To ćwiczenie można wykonać samodzielnie albo z partnerem – wtedy niech to dłoń partnera wodzi po ciele osoby ćwiczącej. Potem się zmieście. Przejdź palcami po żebrach wzdłuż swojej linii bocznej. Dotknij kości krzyżowej i palcami narysuj jej kształt, a następnie podążaj w kierunku złączenia z kością biodrową. Palcami lub bokiem dłoni przejdź od bocznego brzegu kości krzyżowej do boku dolnych żeber. Rozrysowujesz w ten sposób tylną część ciała ryby. Zignoruj kości biodrowe, ale zwróć uwagę na masę i grubość kości krzyżowej, która jest jak ciężarek nadający ogonowi masę i siłę napędową. Pamiętaj o czuciu ogona, porusz teraz z boku na bok tylnym końcem swojego rybiego ciała. Czy możesz sprawić, że ogon ryby staje się większy i pełniejszy? Spróbuj w tym celu poruszać i zawartością, i zarysem tej części ciała. Pobaw się tym ruchem,

aż poczujesz, że możesz z porównywalną wyrazistością inicjować ruch z obu końców kręgosłupa.

Znów wodząc palcami po ciele, przejdź w górę po linii bocznej, aż sięgniesz pachy. Unieś ramię nad głowę i pozwól, by łopatka przesunęła się w tył, najdalej, jak to możliwe, jednak bez dyskomfortu. Kontynuuj wodzenie palcami po żebrach, skupiając się na wrażliwej przestrzeni poniżej pachy. Daj sobie czas na poczucie, że tutaj też są żebra. Następnie poprowadź palce na tył szyi i w przestrzeń za obojczykiem. Można



Nietrudno doszukać się zbieżności pomiędzy szkieletem ryby
a szkieletem człowieka



Pośrednie
etapy
rybiej spirali

Komunikacja – o relacjach wśród ssaków

Czym się różni jaszczurka od myszy i krokodyl od tygrysa? Jaszczurki i krokodyle są gadami, a myszy i tygrysy – ssakami. Jakie zmiany ewolucyjne dzielą te gatunki? Czego może nas nauczyć o ruchu naprzemienne wcielenie się w gada i ssaka?

Ssaki są ciepłokrwiste, mają włosy i operują kończynami w inny sposób niż prostsze zwierzęta. Rodzą się w pełni ukształtowane, ale za ich przetrwanie w pierwszym okresie życia odpowiada matka. Nowo narodzone ssaki żywią się jej pokarmem. Żebra ssaków przyczepione są jedynie do kręgosłupa piersiowego, dzięki czemu odcinek szyjny i dolna część kręgosłupa mają więcej swobody ruchu w płaszczyźnie strzałkowej. Ssaki mogą wyrażać stany afektywne nie tylko kształtem ciała i sposobem poruszania się, lecz również za pomocą wyrazu twarzy.

Eksploracja ciała ssaka może służyć odkrywaniu na nowo pewnych ruchów i doznań, ponieważ jako ludzie ucywilizowani zapomnieliśmy o niektórych naszych ssaczych cechach.

Pomyśl o tym, co dla ciebie oznacza ciepłokrwistość i na tej podstawie poszukaj sposobu na wcielenie się w ssaka. Otwórz się na dowolne obrazy, wspomnienia, kształty, uczucia, faktury lub dźwięki. To, o czym pomyślisz, nie musi bezpośrednio dotyczyć ciepłokrwistości. Może to również dobrze być abstrakcja.

Narysuj albo opisz swoje impresje. Pozwól sobie na ruch zainspirowany skojarzeniami albo wczuj się zmysłami w odpowiedź ciała. Możesz też nadać dźwięk tej odpowiedzi albo wyrazić ją oddechem. Kiedy poznasz już swoje ssacze „ja”, przeczytaj zebrane tu impresje innych osób.

Pewnej kobiecie przychodzi na myśl rodzina. „Gdy tylko pada słowo «ciepłokrwistość», wpada mi do głowy hasło «rodzina» i myślę nagle, jak ważna jest dla mnie moja rodzina. Czuję silne połączenie z mamą, tatą, siostrą i naszą wspólną historią. Mam w głowie obraz całej naszej czwórki, jak w pewien mroźny dzień w Nowym Jorku próbujemy się razem ogrzać. W tle hałas uliczny, ryk syren, pisk klaksonów i huk autobusów, a my wtulamy się w siebie nawzajem, by ciepło spod naszych kurtek maksymalnie ogrzało nasze ciała. Podczas praktyki rysuję cztery opatulone kształty, choć żadna ze mnie artystka. Przenoszę to skojarzenie do ruchu, obejmując się ramionami i obracając na boki, stojąc w miejscu.”

Pewien mężczyzna też myśli o rodzinie. „Wyobrażam sobie krewnych i najbliższych. Jesteśmy rodziną. Jestem synem i mam syna. Mój ojciec przybył tu z Grecji. Jestem jak pomost dla mojego syna, który z pasją eksploruje współczesną Amerykę – uwielbia komputery i snowboard. Czuję, jak moje ręce rozciągają się w dwie strony, jedna ku ojcu, druga ku synowi. Mam długie ramiona, które służą mi do grania na gitarze. Kiedy śpiewam i gram melodie na gitarze, wyrażam swoją ciepłokrwistość.”

Inny mężczyzna opowiada, że wolałby być gadem niż zwierzęciem ciepłokrwistym. „Co roku wpadam w depresję, kiedy dni stają się coraz krótsze, a noce coraz zimniejsze. Niemarznienie zimą jest ogromnym wysiłkiem. Chciałabym móc odpuścić tę potrzebę ciągłego utrzymywania temperatury ciała. Czasem jeżdżę zimą na wakacje do ciepłych krajów. Wygrzewam się na słońcu i czuję, jakbym wracał do żywych. Co za mężczyzna, ciągle troszczyć się o to, żeby nie zmarznąć. Podczas eksploracji ruchowej wyobrażam sobie, że jestem zmiennocieplnym gadem. Poruszam się powoli. Nikt mi nie podskoczy. Jestem bierny i nie muszę udawać wesołego. Po prostu jestem. To ulga, że nie muszę być w żadnej relacji ani w żaden sposób zabiegać o całą tę ssaczość.”

Istnieje szereg innowacji ewolucyjnych, które sprzyjają trwałym więziom rodzinnym i plemiennym wśród ssaków – poród przez kanał rodny, karmienie młodych przednią powierzchnią ciała, używanie przednich łap i języka do iskania. Wczesne uwarunkowanie określa i buduje relację. Za złożoność ssaczych relacji odpowiedzialny jest większy mózg, wyposażony w układ limbiczny i korę. Istotną rolę odgrywa też zdolność komunikowania się za pomocą wyrazu twarzy. Nawet zwykła mysz potrafi obmyślać strategię znajdowania pożywienia albo planowania ucieczki. Potrafi też łapką chwycić okruszek chleba albo ziarno słonecznika.



U czworonożnego ssaka dużą rolę odgrywa wyraz twarzy

Struktura ciała ssaków wpływa na zmianę kształtu relacji i obejmuje aspekt ekspresji. Wśród ssaków naczelnych wyraz twarzy i komunikacja werbalna przypominają zachowania ludzkie. Natomiast zwierzęta domowe uczą nas rozpoznawać ekspresję właściwą innym gatunkom. Ekspresja to najistotniejszy dla eksploracji ruchowej symbol ssaka. Zobaczmy, jaką odgrywa ona rolę w przemianie ewolucyjnej od gada do ssaka.

Eksploracja

TRANSFORMACJA KOŃCZYN I KRĘGOSŁUPA

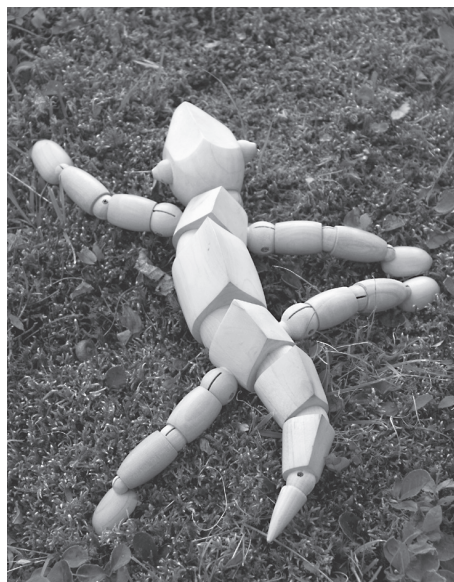
Ponownie przywołaj doświadczenie rybiego ciała. Skieruj uwagę na brzuch i wydłużające się linie boczne. Wyginając kręgosłup na boki, rozbudź fale w płaszczyźnie poprzecznej. Płynnie przejdź teraz do płaza, aktywizując nacisk dłoni i palców stóp na podłogę. Unieś klatkę piersiową i głowę. Wciśnij jedną ze stóp w podłogę i odepchnij się. Zauważ, że linia boczna odepchniętej strony ciała wydłuża się i wygina na całej długości aż po głowę, jednocześnie przemieszczając się w przód. Oto przykład ruchu homolateralnego – ludzka wersja gadziego pełzania po ziemi.

Płazy i gady wystawiły tułów i głowę nad wodę. Co robią ssaki, by jeszcze bardziej dostosować ciało do środowiska lądowego? Jak zorganizowane są obręcze i kończyny ssaków w odpowiedzi na nowe potrzeby i adaptacje?

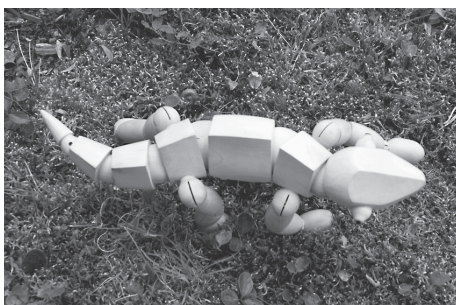
Osadź się w swoich ssaczych panewkach stawów barkowych i biodrowych. Leżąc na boku lub na plecach, zatocz powoli wielkie koło każdą z kończyn. Eksplorując ten ruch w każdym kierunku, poczuj, jaki jest jego zakres. Odpocznij, jeśli tego potrzebujesz. W każdej pauzie kieruj uwagę na miejsce, w którym ramię lub kość udowa wpasowuje się w panewkę stawu. Kiedy wolno poruszamy stawem w pełnym zakresie, bardzo pomocne jest uważne czucie położenia danej kończyny i wsłuchanie się w doznania, jakie zachodzą w stawie. Spróbuj naprzemiennie eksperymentować z ruchami o dużym zakresie i mikroruchami.

Przejdź do pozycji na czworakach. Poczuj ciężar brzucha i pozwól mu na swobodny zwis. Poczuj ciężar kręgosłupa. Wydłuż głowę i ogon jak podczas eksploracji inspirowanej lancetnikiem. Poglębiaj swoją percepcję wzdłuż osi strzałkowej, aż będziesz w stanie wynieść kręgosłup ku górze, po czym opuść go ponownie. Zauważ, że zmieniasz kształt i wymiary przestrzeni, która oddziela przód twojego tułowia od podłogi. Spowalniając te ruchy, sprawiasz, że twoje kończyny i przednia część ciała nabierają cech ssaczych. Wyobraź sobie, że twoje ręce i nogi to przednie i tylne łapy.

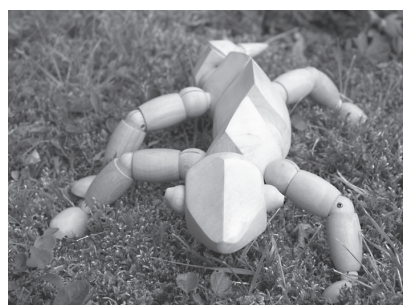
Wspinając się na palce stóp, podnieś z podłogi kolana. Unosząc wysoko biodra i ogon, poczuj, ile siły potrzeba, by wprawić w ruch tylne łapy.



Kończyny odchodzące na boki od tułowia są jak płetwy i nie służą do unoszenia tułowia



Kończyny zgięte są w stanie częściowo unieść tułów zwierzęcia



Kończyny przesunięte ku części brzusznej ciała pełnią funkcję nośną

Poczuj właściwy im kierunek ruchu. Unosząc i opuszczając minimalnie swój ciężar na wszystkie cztery łapy, spraw, żeby tułów pulsował nad podłogą. Cofnij się na tylne łapy. Zauważ, jaką budujesz geometrię ruchu. Poczuj, w jaki sposób aktywizują się mięśnie z przodu i z tyłu twojego ciała, podczas gdy kręgosłup faluje z góry na dół, jak u galopującego z niesamowitą prędkością geparda. Kurczenie i wydłużanie tułowia angażuje przód ciała w sposób, który rozwija potencjał relacyjny.



Eksploracja na czterech łapach



Wyskok z nóg przekłada siłę napędową kończyn na kierunek orientacji

Powróć na moment do wcielania się w gada. Połóż się na brzuchu i oprzyj dłonie na podłodze. Pozwól, by głowa i ogon wprawiły kręgosłup w ruch z boku na bok. Poczuj linię boczną ryby, która u gada wciąż dominuje. Zauważ, jak blisko podłogi znajduje się twoje ciało. Oczy skanują przestrzeń, zerkając na lewo i na prawo.

Wróć z powrotem do eksploracji ssaka. Unieś się na ręce i nogi. Poczuj, że kończyny dają ci oparcie od spodu. Zauważ, że możesz kontrolować i zmieniać przestrzeń między tobą a podłogą. Pobaw się na różne sposoby kończynami i kręgosłupem rozbudzającego się w tobie ssaka. Doświadczasz zmiany w sposobie poruszania się – miejsce zgięć bocznych pływającego gada zajmuje chodzenie i bieganie właściwe ssakom.

Odpocznij i otwórz w sobie przestrzeń na ekspresję. Jak odczuwasz ten aspekt przemiany z gada w ssaka? Jaka jest twoja reakcja na hasło „ekspresja”? Co to dla ciebie znaczy, że ciało jest stałocieplne czy ciepłokrwiste? Pozwól, by odpowiedziały najpierw twoje zmysły. Niech czucie da początek znaczeniu i obrazom.

Następnie przejdź od znaczeń i obrazów do ekspresji. Zapisz istotne słowa, narysuj wyobrażenia albo zaimprovizuj ruch. Niech prowadzą cię impulsy z ciała.



Zginanie i prostowanie tułowia