

X

SOMATRIX
magazyn poruszonych

nr 6



*podniebna pajda
czy przyziemna frajda?
oto jest pytanie*

Witamy w szóstym, powakacyjnym numerze magazynu SOMATRIX!

Niepodrabialna, z niczym nieporównywalna i całkowicie niezatapialna – czysta frajda. Obiekt westchnień i pragnienie milionów. Beztroskie chwile, o których nie sposób zapomnieć. Estetyczne uniesienia, po których nic już nie wygląda tak samo. Dobrostany wszelakiej maści, które koją i tulą. Zastrzyki adrenaliny o mocy „popiätanego” espresso. Witajcie w świecie czystej frajdy i nie zapominajcie o ruchu, który wzmacnia te wszystkie doznania. Ruchu kolistym, posuwistym, nieoczywistym, przystopowanym lub narwano-szemranym – sami zresztą zadecydujecie. Celebруйте te wszystkie „pjurdzójowe” momenty i nie dajcie sobie wmówić, że nie możecie ich tak nazywać, a już tym bardziej – że nie możecie ich już przeżywać. Fakt, czysta frajda nie jest zbyt wylewna i raczej trudno osiągalna, ale za to bardzo cierpliwa i życzliwa. Warto się o tym przekonać. Przynajmniej tysiąckrotnie w ciągu swojego całego, zazwyczaj nieco przykurzonego, codziennego życia.

Wszystkiego pjurdzójowego!

Magdalena Futrzyk

Tomasz Kubicki





*Mówi się czasem...
to czysta przyjemność...*

*Dla mnie
Taniec to czysta przyjemność...*

*Czysta bo oczyszcza
Czysta bo wyzwala*

*Czysta bo
Niesie i przenosi...
Podnosi i scala*

*Przyjemność
Bo pozwala ją przyjąć i się w niej zanurzyć...*

... przyjemnie się czuć w trakcie

... przyjemnie poczuć się, gdy się skończy.

*Przyjemnie zabiera do głębi ciała
Do szpiku kości
Do poruszeń serca
Do wyobraźni
Do zmiany stanu świadomości
I do radości*

*Pozwala się oderwać
I wyładować
W przestrzeni i czasie zanurkować*

*Uwolnić napięcia
Gęsia skórka
Skórę pofałdować*

*Westchnąć
Uśmiechnąć się
Podskoczyć
I nad ziemią szerzej otworzyć oczy*

*Usłyszeć niesłyszalne
Dotknąć nienamacalne
Posmakować nierealne*

Poczuć inaczej nierozpoznawalne

Idiotyzm i taniec

„Nie wiesz nawet, co ciało może zrobić... Rzeczywiście, cudowne rzeczy, które dziecko, alkoholik lub lunatyk może zrobić, gdy ich rozum jest przytępiony, gdy ich świadomość śpi... Twoje ciało nieskończenie przewyższa wiedzę, którą myślisz, że posiadasz o nim...”

(Gilles Deleuze)

Aby tańczyć, musimy być trochę idiotami. Przynajmniej według francuskiego filozofa Gillesa Deleuze'a. 2 grudnia 1980 roku Deleuze wygłosił seminarium na temat Spinozy na Université Paris 8-Vincennes-Saint-Denis. Stwierdził wtedy, że aby stworzyć nowy język, nową myśl, trzeba być idiotą, bo tylko idiota stara się sam zdobyć dowody.

Rzeczywiście, słowo idiota pochodzi od greckiego „idiotes”, które po łacinie zostało przekształcone w „idiot” i oznaczało: „za siebie”, „prywatne”, „właściwe”, „osobiste”. Źródło etymologiczne „idios” możemy znaleźć w słowach takich jak „idiosynkrazja” (charakterystyczna cecha, temperament, charakter itp. jednostki lub społeczności) czy „idiomatyczny” (cecha języka zrozumiała tylko dla wspólnoty).

Początkowo niekoniecznie był to przymiotnik negatywny, ale raczej przymiotnik neutralny. Z czasem zaczęto go używać w odniesieniu do osób, które nie zajmowały się sprawami publicznymi, a jedynie interesami prywatnymi.

W starożytnej Grecji, jeśli komuś brakowało umiejętności do swobodnego prowadzenia dialogu i dyskusowania o polityce na agorze, czyli w miejscu publicznym, zajmował się własnymi sprawami. W końcu wartość semantyczna słowa „idiota” stała się czymś negatywnym.

Byung Chul Han mówi, że idiota jest współczesnym heretykiem. Ktoś, kto potrafi odważnie odejść od ortodoksji i przemocy konsensusu?

Idiota jako heretyk jest postacią oporu przeciwko przemocy konsensusu... Inteligencja oznacza „wybierać między” (interlegere). Nie jest całkowicie wolna do tego stopnia, że jest uwięziona w „pomiędzy” o charakterze systematycznym. Nie masz

żadnego dostępu na zewnątrz, ponieważ masz tylko wybór pomiędzy opcjami w ramach systemu. Dlatego nie masz swobodnej decyzji, ale wybór ofert dostarczanych przez system. Inteligencja podąża za logiką systemu. Jest immanentna w systemie. W ten sposób inteligencja nie ma dostępu do „innego”.

Dlatego idiotą jest osoba, która próbuje uciec z piekła uniformizacji. To osoba, która próbuje uciec z łoża Prokrustesa, który stara się, abyśmy wszyscy mieli te same wymiary. W mitologii greckiej Prokrustes (również jako Damastes lub Polypemon) był okrutnym i krwiożerczym gospodarzem z wyspy Attyka, który według legendy był maniakiem jednolitości.

Prokrustes, syn Posejdona, miał nadprzyrodzoną siłę i posturę; i miał osobliwy sposób egzekucji swoich ofiar. W tym celu zapraszał swoich gości do odpoczynku w żelaznym łóżku. Nie byli oni jednak świadomi, że biorą udział w pomiarze dążącym do anatomicznego ujednolicenia ludzi. Jeśli gość mieścił się dokładnie w łóżku, mógł spędzić spokojną i kojącą noc, aby następnego dnia spokojnie iść; ale jeśli przeciwnie, był wyższy i nie wszedł do niego, został okaleczony w części kończyn dolnych, która wystawała z łóżka i wykrwawiał się na śmierć. Jeśli nieszczęśnik był mniejszy niż żelazne łóżko, to jego kończyny były na siłę rozciągane, powodując w ten sposób bardzo bolesną śmierć.

Legenda głosi, że Prokrustes został schwytany i zabity przez Tezeusza dawno temu, jednak można się zastanawiać, czy rzeczywiście jesteśmy wolni od tego typu tortur i deformacji. Czy naprawdę jesteśmy świadomi rozmiarów naszego ciała? Czy w jakiś sposób je okaleczamy? Czy w systemie, w którym żyjemy, istnieją nowoczesne wersje łóżek Prokrustesa?

Człowiek, który nie chciał dostosowywać się do natury, wolał sprawić, by to przyroda dostosowała się do niego, a więc, nie zdając sobie z tego sprawy, stworzył system tak złożony, że aby w nim funkcjonować, musi spędzić wiele lat w szkole i uczelni, aby móc dostosować się do systemu, który sam stworzył.

Idiotyzm i taniec

Pół wieku temu słynny psycholog Carl Rogers zwykł mawiać, że nauczanie jest przereklamowanym zajęciem. Rzeczywiście, jeśli spojrzymy na etymologię słowa „uczyć”, odkryjemy, że w wielu językach jest ono związane z pokazy-waniem, w jaki sposób coś robić. Nic nie jest dalej od celu, jakim jest posiadanie własnych myśli lub własnego języka.

Nadmiar bodźców, informacji i charakterystycznych impulsów ponowoczesnego społeczeństwa poddaje ludzi standaryzacji, w której singularyzacja jest niedopuszczalna. Paradoksalnie to właśnie to społeczeństwo gloryfikuje cenioną przez Kartezjusza logiczną racjonalność, która nie pozwala dysydentom na tworzenie własnej myśli. „Cogito” jest zakazane. Myślenie za siebie, czyli bycie idiotą, jest zabronione. Społeczeństwo zadbało, aby to słowo miało tylko pejoratywne konotacje. Natomiast to samo społeczeństwo sprawiło, że słowo „biznes” zyskało lepszą reputację.

W języku angielskim „Business” oznacza zajęcie (state of being busy). Biznesmen to zapracowany człowiek. Zajęty człowiek nie może myśleć samodzielnie. Nie ma czasu na kontemplację. Jest amputowany.

Tamtego 2 grudnia 1980 roku Deleuze powiedział, że musimy robić z siebie idiotów (Faire'idiot), aby przetrwać zewnętrzne bodźce, które nas zniewalają. A jak robimy z siebie idiotów? Istnieje kilka możliwości. Myślę, że taniec jest sposobem na ponowne odkrycie siebie i odkrywanie nowych sposobów komunikowania się i może być jeszcze jednym wentylem ucieczkowym. Optymalny sposób na zrobienie z nas idiotów. Sposób na bycie heretykiem i buntownikiem. Sposób na ucieczkę z łóżka współczesnego Prokrustesa. Po prostu sposób bycia. Ponieważ nie uczy się tańca, aby żyć z tańca, ale żyć w tańcu. I tak można by prawie powiedzieć:

Ego salto, ergo sum (tańczę, więc jestem).

TRIPPLANDS



JAK CZERPAĆ RADOŚĆ Z IMPROWIZACJI TANECZNEJ?

- krótka, autorska instrukcja obsługi

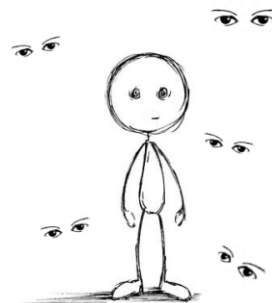
Cynthia J. Novack zapytała kiedyś różnych tancerzy i choreografów, w jaki sposób określiliby improwizację taneczną? Usłyszała wtedy, że improwizacja to na przykład: „taniec w czasie teraźniejszym” lub „spontaniczna choreografia”, „zabawa”, „wymyślanie w trakcie działania”, „proces i poszukiwanie”. Za pisarzem Albertem Murray’em sama stworzyła własną definicję, która brzmi następująco: „Improwizacja oznacza dokonywanie wyborów spośród wielu możliwości dostępnych w danej chwili, w przeciwieństwie do wykonywania zadań założonych wcześniej”.

W jaki sposób możemy jednak te możliwości dostrzec? Wydaje się, że z samą improwizacją jest trochę jak z nauką języka obcego. Najpierw uczymy się pojedynczych słów, aby później móc je łączyć i tworzyć dłuższe zdania. Podobnie w improwizacji mamy do dyspozycji język ciała, którym „mówimy” po przez ruchy. Nasze ruchy tym bardziej mogą być zróżnicowane, im więcej ciało ma do czynienia z różnymi technikami tanecznymi. Czerpiemy nie tylko z naszych wzorców ruchowych i gestów (powziętych chociażby z doświadczeń życiowych lub kultury, w której żyjemy), ale również uczymy się nowych jakości ruchowych po przez poznawanie nowych technik tanecznych i improwizacyjnych. Łącząc poszczególne sekwencje ruchowe w coraz dłuższe „wypowiedzi taneczne” możemy zmienić nasze ruchowe nawyki, odkryć nowe rozwiązania i wzbogacić nasz „ruchowy słownik”.

Jak się jednak zabrać za improwizację taneczną, żeby czerpać z niej radość? Jak zacząć improwizować, kiedy ciało zamarza w bezruchu i odmawia współpracy?

1. Po pierwsze: Nie ma widzów, jesteś Ty.

Nie myśl o tym, że ruch musi być „jakiś”. Nie wymagaj od siebie, aby wyglądał dobrze, estetycznie i pięknie. Nikt z zewnątrz nie wypatruje Twoich błędów, nikt Cię nie ocenia – nie ma żadnego jury, komisji czy widowni. Nie myśl o ruchu w kategorii „poprawny” lub „niepoprawny”. Nie porównuj się do innych. Skup się na takim rodzaju ruchu, który sprawia Ci przyjemność, daje spokój, radość, ukojenie i zacznij go praktykować.



2. Po drugie: Nie tańcz określonej choreografii.

Nie próbuj odtwarzać kroków znanych z różnych układów tanecznych. W improwizacji wolność pojawia się właśnie wtedy, gdy ruch wyrwa się ze schematu. Możesz sobie pomóc skupiając się początkowo na wybranej części ciała (np. na jednej ręce). Spróbuj praktykować jej ruch w przestrzeni, zaobserwuj jej możliwości poruszania się (kierunki, poziomy, zmienną dynamikę), następnie dodawaj do niej kolejne partie ciała lub zmieniaj je. Możesz również użyć wyobraźni i wspomóc się mentalnymi obrazami, o czym poniżej.



JAK CZERPAĆ RADOŚĆ Z IMPROWIZACJI TANECZNEJ?

- krótka, autorska instrukcja obsługi

3. Po trzecie: Nie zapętłaj się w tych samych ruchach.

Bywa tak, że w trakcie improwizacji zaczynamy powtarzać wciąż te same ruchy i nagle improwizacja taneczna zamienia się w powtarzalne sekwencje ruchowe. Czujemy blokadę, nie wiemy jak uwolnić się z danego wzorca. Wtedy z pomocą mogą przyjść np. obrazy mentalne. Poruszając wybranymi częściami ciała możemy nie tylko zmieniać ich kierunki, poziomy, dynamikę, ale także wspomagać się wyobrażeniami dotyczącymi warunków czy sytuacji, w jakich się znajdujemy. Możemy na przykład poruszać rękami, jakby były zanurzone w ciepłej wodzie, unosić nogi jakby były lekkimi obłokami, kręcić głową, jakby wpadła do wirówki, przesuwając stopy po podłodze, jakby stąpały po niestabilnym moście, poruszać miednicą, jakby zamieniła się w mięciutką gąbkę. Wprawiając się w ruch możemy sięgać do coraz głębszej abstrakcji.



4. Po czwarte: Baw się! Czerp inspiracje z własnego wnętrza i otoczenia!

W trakcie życia towarzyszą nam różne doświadczenia, możemy z nich czerpać, przywoływać w pamięci, odszukiwać zdarzenia, które wproważyły nas w dobry nastrój. Ulubione momenty z dzieciństwa, smaki, zapachy, dźwięki, widoki... Jest w nas tyle zapisane, możemy do tego sięgać w umyśle i próbować wypowiadać po przez ruch ciała. Możemy też wydobywać ruch z różnych systemów ciała, tkanek i komórek, dotyku czy repatterning'u (w myśl metody BMC). W podejściu Laban / Bartenieff Movement ruch ujmujemy się w czterech podstawowych kategoriach, jedną z nich są tzw. dynamiczne jakości ruchu (Effort), które zawierają: przestrzeń (jedno- i wielokierunkową), czas (szybki i wolny), ciężar (lekki i mocny) oraz przepływ ruchu (zwarty i swobodny). Konfrontując się z tymi komponentami również możemy odkrywać całkiem nowe ścieżki prowadzenia naszego ruchu. Inspiracji jest wiele! Wystarczy się rozejrzeć i wsłuchać w siebie!



W procesie improwizowania frajdą jest właśnie ta potencjalność, możliwość wyborów – poszukiwanie ścieżek, którymi można poprowadzić swoje ciało, żeby odkryć coś nieznanego!

Miej FRAJDĘ z nowych odkryć!

Magdalena Futrzyk





To głównie kwestia udźwigu i „pompowalności”. Kolor nie ma znaczenia. No dobra, może trochę. Co innego szerokość podstawy czy regulacja wysokości. Przeskalowany branding absolutnie odpada. Popkulturowe akcenty – niedopuszczalne. To ma być taki odpowiednik taczki – solidnego, nieco topornego urządzenia; zakup na długie lata, z ponadczasowym dizajnem, który nigdy się nie znudzi. No i żadnej elektryki. To tak, jakby do pływakich slipek wepchnąć sobie bulwiasty silniczek. Żenada.

Poszukiwania jak zwykle rozpoczynam od miejsca, które jest największym targowiskiem świata – lombardu pana Kazia. Nie wiem, jak to robi, ale jego lokal przypomina skarbiec osobliwości, siedlisko „odrzutków”. Zaraz po wejściu dostrzegam nakrapiany piegami rdzy, nowiutki, aluminiowy czajnik. Projektant musiał chyba zadać sobie mnóstwo trudu, aby osiągnąć taki efekt. Podobno piegi biorą się od pocałunków aniołów, więc przez dłuższą chwilę rozważam zakup. Potem jednak, moją uwagę przykuwa odkurzacz z monstrualnie długą rurą i zaskakująco krótki kablem. Dziwne rozwiązanie, ale w sumie... przecież na jedno wychodzi.

Wreszcie jest! Stoi wciśnięta pomiędzy słomianego trubadura a pluszowego polityka. Hulajnoga z odrzutu. Może się komuś od samego początku nie spodobała? A może budziła zbyt silne skojarzenia z kimś, kto nagle przypomniał sobie, że ma piętę, na której może się obrócić i pójść bez słowa w siną dal? W sumie, to bez znaczenia. Zaraz będzie moja. Następuje szybka wymiana papierowych zer, które poprzedzają jakieś losowe cyfry. Pan Kazio szczerze gratuluje mi wyboru, życząc transpozycyjnej jazdy. Pan Kazio zna mnóstwo różnych słów, ale już niekoniecznie ich znaczenie.

Wyjeżdżam z lombardu na pełnym pędzie. Potrącam młodą kobietę w zaawansowanej ciąży. Siła uderzenia powala ją na ziemię i wywołuje przedwczesny poród. Przypadkową akuszerką zostaje strażniczka miejska, więc noworodek może liczyć na darmową ochronę do późnej starości (oczywiście, o ile nie wyemigruje na wieś). Przynajmniej tak powinno być. Kto cię odbiera, ten już potem na zawsze wspiera. Właściwie, to każdy zawód przypadkowej akuszerki ma swoje zalety. Chociażby taka szatniarka. Może ci potem załatwić niezłą fuchę. Półtorej godziny zatopienia w lekturze lub ploteczkach, a potem twoja dłoń funkcjonuje niczym skarbonka na monety. No i ta kwestia skali. Marzenie.

No nic, jadę dalej. Mijam pszenno-buraczane twarze, które kiedyś powinny się jednak zaznajomić z pojęciem chowu wsobnego. Dziwne, że z takim uporem trzymają się ojczystej ziemi. Może, gdyby seksturystykę reklamowano na niedzielnych mszach, odzew byłby większy? Jedźcie gdzieś hen daleko i parzcie się wszyscy, bez wyjątku, z autochtonami, albowiem zbyt jednacy jesteście.

Pędzę. Moje nogi, kulosy, gicoły dają radę. Melanż kopulastych mięśni i zielonkawych żył. Miasto jest. Miasto jest mo. Miasto jest moje. Wjeżdżam do bramy. Przystaję, podziwiając ukośny układ jakiegoś odnowionego podwórka. Mija mnie burza rudych włosów. Mam wrażenie, że jej właścicielka rozpoznaje we mnie kogoś innego – jakąś postać ze swojego dawnego lub obecnego życia. Nic to, zawracam. Hulajnogi nie lubią bezruchu.





grafika: pixabay.com

*Z tańca frajdę możesz mieć,
Musisz tylko trochę chcieć.
Porusz ręką, zakręć głową,
To zaskoczy Cię przygodą!
Podskocz w górę,
Sięgnij w bok,
Zrób taneczny, jeden krok.
Kłaśnij, tupnij, obróć się,
Niech ten ruch porywa Cię!
Tańcz i szalej na całego,
Zrób dla ciała coś dobrego!
Tak jak umiesz, tak jak chcesz,
Aby RADOŚĆ z tego mieć!*



Z jakiego języka pochodzi słowo „fajda”?

- 1) ze starogermańskiego (od „fraudentoch”)
- 2) z nowogreckiego (od „fraidokratos”)
- 3) z młodopolskiego (od „majtki-fajtki”)



Dziękujemy za uwagę!

Zachęcamy do współtworzenia siódmego numeru,
którego motywem przewodnim będzie hasło:

„NA ROZDROŻU”.

Na stosowne materiały czekamy do

14 października 2022 roku:

magazynsatrix@gmail.com

Pozdrawiamy jesiennie!