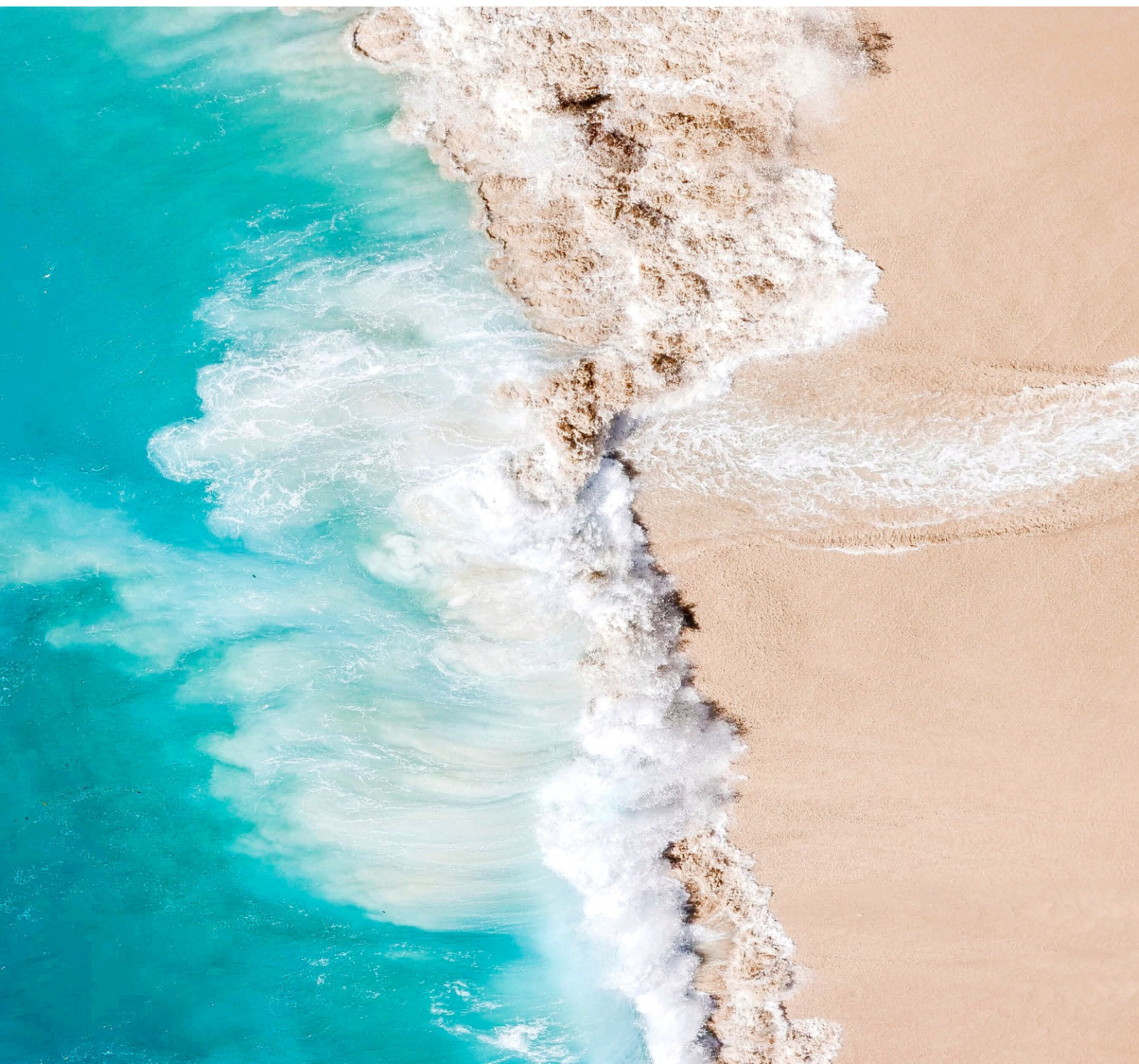


# X

nr 2

S O M A T R I X  
magazyn poruszonych



*miłosne rojenie:  
to, co wyobrażone –  
tym, co ucieleśnione*

## Witamy w magazynie SOMATRIX!

Tematem naszego drugiego numeru jest: „Miłost(y)ka – na styku miłości i somatyki”. Zanim zanurzymy się w ten fascynujący świat wzlotów i upadków, zrywów i potknięć, posłuchajmy, co na temat miłości ma do powiedzenia Ferzan Özpetek:

*„Nauczyłem się, że istnieją miłości niemożliwe, niespełnione miłości, które mogły się wydarzyć, ale się nie wydarzyły. Że lepsza ostra piła, nawet gdy zostawia bliznę, lepszy pożar niż chłód serca. Nauczyłem się, że można kochać równocześnie dwie osoby. Tak bywa. Nie ma sensu wzbraniać się, zaprzeczać, walczyć.*

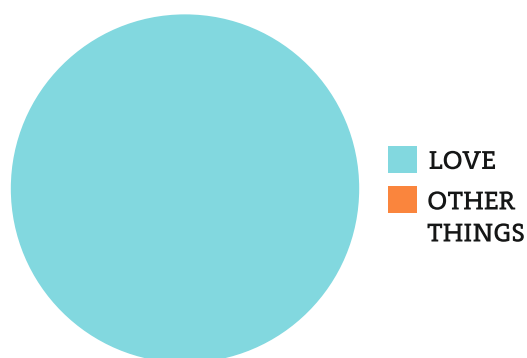
*Nauczyłem się, że miłość to o wiele więcej niż tylko seks. Że miłość nie umie czytać ani pisać. Że uczuciami rządzą tajemnicze prawa, być może przeznaczenie, być może ułuda, w każdym razie coś, co niepojęte i niewytłumaczalne. Bo tak naprawdę nie istnieje żaden powód, dla którego się zakochujesz. Przytrafia się i już. To wejście w tajemnicę. Trzeba przestąpić próg, przekroczyć granicę. I starać się, by w tej tajemnicy pozostać możliwie jak najdłużej”.*

Wszystkiego miłostycznego!

Magdalena Futrzyk

Tomasz Kubicki

## THINGS YOU NEED



Source: The Beatles



styki  
nie  
stanowią  
granicy

Tomasz Kubicki



*Namalowałam ten obraz będąc jeszcze dzieckiem. Przedstawia on trzy małe tancerki, które beztrudnie biegają na bosaka nie oglądając się za siebie. Dla nich liczy się to co jest tu i teraz. Niczym się nie przejmują – jak to dzieci. Z perspektywy czasu widzę, jak duży wpływ na moje życie miał (i dalej ma :) taniec oraz ruch.*

*Zainteresowanie ruchem, tańcem w moim rozumieniu uczy przede wszystkim miłości do samego siebie, samoakceptacji, otwartości, indywidualnego i holistycznego podejścia do drugiego człowieka, świadomości swojego ciała oraz zrozumienia procesów jakie w nim zachodzą. Oczywiście jest o wiele więcej plusów, jednak chciałam się głównie skupić na powyższych, aby podkreślić ich wartość.*

*Sama na co dzień doświadczam ruchu poprzez różnorodne formy aktywności, jednak największą radość sprawia mi taki ruch, który mogę tworzyć z innymi ludźmi. Jest on motorem do dalszego działania. Daje mi wielką satysfakcję zwłaszcza kiedy widzę, że ktoś spełnia swoje potrzeby i może wyrazić siebie na zajęciach, które prowadzę. Jest po prostu szczęśliwy i szczery wobec siebie samego.*

*Nawiązując jeszcze do obrazu. Nie bez powodu namalowałam małe tancerki trzymające się za ręce. Swoją przygodę z tańcem rozpoczęłam w wieku 5 lat. Relacje oraz przyjaźnie, które nawiązałam w tym czasie przetrwały do dnia dzisiejszego. Trwają dzięki pielęgnowanej miłości do pasji którą jest taniec.*

# Kształty serca

Eksplorując lasy Nowej Zelandii, przez miejscowych zwane po prostu „bush”, można natrafić na rośliny charakterystyczne jedynie dla tej części świata. Pewien Maorys, zrywając z drzewa kawakawa liść o charakterystycznym kształcie serca, powiedział mi kiedyś: „All plants with a heart shape are good for you”. Prosta zasada. Jakbyście spacerowali kiedyś w lasach Aotearoa, pamiętajcie, że zdrowa herbatka, jeśli jej potrzebujecie, jest na wyciągnięcie serca. Ręki, ale idącej z serca. Bo dla rodowitych mieszkańców Nowej Zelandii nie ma pustych przebiegów czerpania z natury. Każdą „ofiara” poprzedza prośba skierowana do buszu czy oceanu, do sił natury. Jest potrzeba i jest wdzięczność za jej zaspokojenie. Wdzięczność idąca z serca. Obieg zamknięty dawania i brania, brania i dawania. Tak jak układ krwionośny, ale o tym za chwilę.

Wszędzie w naturze znajdujemy kształty serca. Rytm serca. Kierunki serca. Mindy serca. Płyny serca. Krew żylna, nasycona, ciężka, płynie do serca zwartym, powolnym nurtem niczym Ganges. Płynie „na wydechu” bo już pozbawiona tlenu, zaś naładowana wszelkimi zanieczyszczeniami – dwutlenkiem węgla i produktami przemiany materii. Tańczy walca (jak mawia w duchu BMC pani Iwona Olszowska). Krew aortowa to wartki górski strumień, wesoły posłaniec, niosący przesyłkę tlenową zasilającą następnie wszystkie narządy. To radość, naładowanie, plemienność, bycie razem. Heartbeat. Zaangażowanie społeczne. Na pracę serca ma wpływ nerw błędny. Część brzuszna tego nerwu (tzw. ventral vagus) jest nazywana „nerwem społecznym”. Pomimo, że należy do autonomicznego układu nerwowego, który teoretycznie jest niezależny od naszej woli, to można go stymulować właśnie poprzez relacje społeczne. Funkcjonowanie tego nerwu wiąże się z pozytywnymi emocjami, takimi jak miłość, radość, satysfakcja. Wchodząc w kontakt, relacje przyjacielskie, czy też mówiąc somatycznym językiem – „kształty” z innymi ludźmi, regulujemy więc pośrednio pracę serca.

Serce nie sługa, ale na pewno SŁUCHA. Słucha, co mówi nerw błędny, wsłuchuje się w rytm oddechu i dostraja się do niego – przyspiesza swą pracę lub zwalnia. Słucha nastrojów, myśli, podsłuchuje rozmowy, zbiera informacje z otoczenia i odpowiada. Tudum tudum. Wracając do nowozelandzkiego buszu – w naszym buszu codzienności, wszyscy codziennie tworzymy i doświadczamy kształtów serca, interakcji serca z otoczeniem, relacji. Szukajmy ich, twórzmy ich więcej, bo jak powiedział mój przyjaciel Maorys, są dla nas dobre.

Szukajmy też oparcia dla serca w naszym ciele, dobrze ustawione jest jak najlepszy radar (BMC rules!). Dawajmy mu oparcie. Przytulajmy je! I co najważniejsze – dajmy też sercu się pobawić. Niech wyprowadzi na spacer głowę. Niech szuka tego, co z nim rezonuje. Ono wie, dokąd iść.

## Zadanie:

Wyjdź na spacer. Porozglądaj się, zaciekaw otoczeniem. A teraz przekaz sercu lejce. Daj mu się poprowadzić. Nie myśl, tylko idź tam lub rób to, co poczujesz. Jeśli głowa przejmie znów stery, weź głęboki wdech na 4, wstrzymaj na 2 i wydech na 6, wstrzymaj na 2. Powtórz to 3 razy i idź dalej. Zobacz, jak się zmienia twoja relacja wobec otoczenia. Jakie rzeczy Cię teraz interesują. Doświadczaj, dotykaj, daj czas temu, co Cię zaciekawia. Powtarzaj sercowe wędrówki, kiedy tylko najdzie Cię ochota lub potrzeba.



# Miłostyka

Wpisuję w wyszukiwarkę. Liczba wyników: 3

1. Pomóż miłostce w świętowaniu dzikich serc  
wyzwania walentynkowe
2. Jakie wyrazy można ułożyć do wyrazu miłość?  
miłostyka miłośnik umiłować mam nadzieję,  
że pomogłem
3. Nóż między wersami (...) jeżeli emocje  
wychodzące i wchodzące będą wynosić  
dokładnie zero III Prawo Miłostyki myśl  
o tym wcale nie boli

Miło i styka.



# Szczęśliwa dziewiątka

Z miłości do siebie warto:

## 1. ODDYCHAĆ

I w pędzie, i w spoczynku, i w stresie, i w spokoju, i w złości, i w miłości, i mówiąc, i milcząc, i krzycząc. Bez względu na wszystko, zawsze i wszędzie.

## 2. PRZYTULAĆ SIĘ

Do ludzi, których kochasz i bardzo lubisz. Po co tu się ograniczać? Dotyk jest ważny i potrzebny.

## 3. ODPOCZYWAĆ

Bo żeby mieć siłę na to wszystko co robisz, potrzebujesz się zregenerować.

## 4. SPĘDZAĆ JAK NAJWIĘCEJ CZASU Z LUDŹMI, KTÓRYCH KOCHASZ I LUBISZ

Bo endorfiny i inne takie.

## 5. WYSYPIAĆ SIĘ

Tak niedoceniany sen w dzisiejszych, jakże szybkich czasach, potrafi zdziałać cuda.

## 6. ODPUSZCZAĆ

Bo po co się tak spinać? Ani to mądre, ani zdrowe.

## 7. PAMIĘTAĆ – CIAŁO NIE KŁAMIE

Bo to ono daje Ci pierwsze sygnały, zanim jeszcze „głowa pomyśli”. Dlatego warto nauczyć się go słuchać.

## 8. ZDROWO JEŚĆ

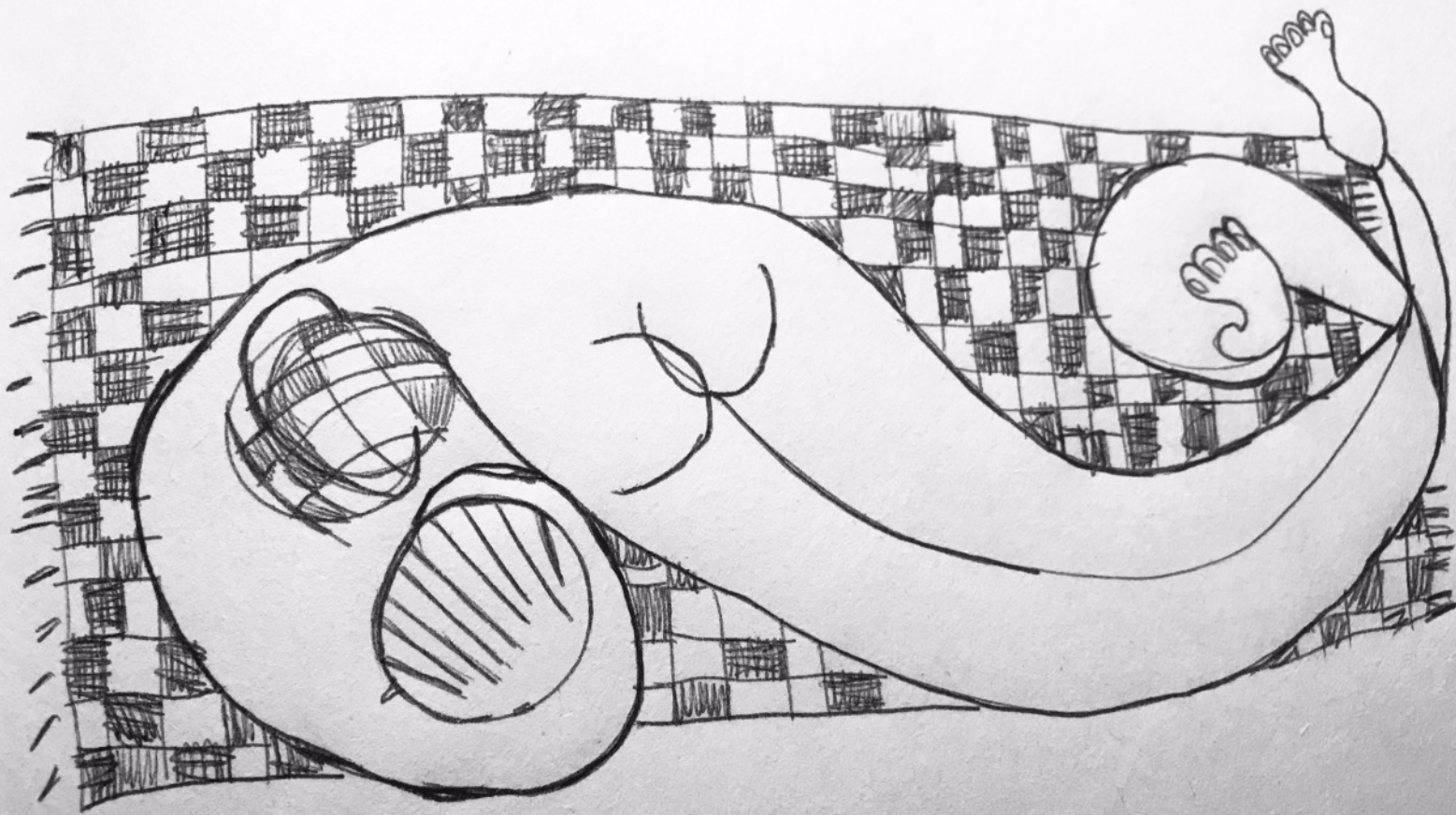
Bo wiadomo, że w zdrowym ciele, zdrowy duch.

## 9. ĆWICZYĆ

A to już co lubisz, by mieć sprawne ciało.

Bez względu na to, jak cudownych ludzi wokół siebie masz, którzy Cię kochają: partner/partnerka, osoby z rodziny, przyjaciele, to nikt nie zadba o Ciebie lepiej niż Ty sam. Zatem co możesz zrobić dla siebie, by podarować sobie trochę tej pięknej miłości każdego dnia? Bo przecież jesteś ważna/ważny.





MIŁO  
Dla nas  
ciała przestrzeń  
aż po stawów zakres,  
po więzi bliskie,  
po wiązania wspólne  
pasje.

Ślizgamy się pod mostkiem  
w sercu puszczy,  
liczymy płatki na czole,  
w miednicy trzy mamy nogi.

Do rana gramy w kości,  
niewiele mięśniami.

WSZYSCY

MY

RAZEM

ŚĆ

# Somatykochanie

Ludzie często toczą wojnę ze swoim ciałem. Wchodząc z nim w konflikt rozpoczynają batalię o to jakie ma być. Formułują je w odpowiednie kształty, tak by pasowało do kulturowej łątki „piękna”, rzeźbią w nim modny wygląd, metkują drogą firmą, modelują sobie nowe twarze. Ten konkurs piękności trwa codziennie.

Ile razy byliśmy świadkami rozmów, w której ktoś sobie wyrzucał, jakie ma nieodpowiednie części ciała, ile razy słyszeliśmy o „zbyt grubych udach”, „za dużym nosie”, „nadmiernych kilogramach”, „wiszącym brzuchu”, „krzywych nogach”, „wyłupiastych oczach”, „brzydkich włosach”, „szerokich biodrach i talii” etc.? Ile razy zachęcano nas byśmy odkrywali „nową-lepszą wersję siebie”? Staliśmy się ofiarami kultury obrazkowej, która często uruchamia domino myśli o tym, jak bardzo jesteśmy niewystarczający. Przez to zbyt wiele z nas widzi w lustrze to, co tak naprawdę nie istnieje. Zbyt wiele z nas, z obawy przed oceną, żyje w codzienności z nałożoną na twarzach upiększającą warstwą filtra z Instagrama, czy poprzyklejanymi fragmentami gazet w wybranych częściach ciała.

Na szczęście ciało to coś więcej niż wizualno-estetyczna uciecha dla oczu. Nasze ciało to nasza indywidualna historia, a wymieniając „doskonałość”, na spójność tworzymy miejsce na miłość. Z pomocą w budowaniu tej spójności przychodzą praktyki somatyczne (np. Body Mind Centering, Metoda Feldenkraisa, Ideokinesis, Technika Alexandra, Laban Bartenieff Movement System itp.).

Ciało do nas ciągle mówi, szuka dialogu, praktykując rozmowy pod postacią somatyczną nauczymy się wsłuchiwać w nie i je rozumieć. Z biegiem czasu somatyzowanie przemieni się w somatykochanie – doświadczeniowy proces zjednoczenia różnych poziomów ciała, w którym przyjmujesz je bez obłędnej potrzeby udoskonalania go. Czy to nie jeden z piękniejszych prezentów jakie możesz sobie sprawić, nie tylko na walentynki?





# Interdotykarność

## Czy dotyk może być cytatem?

Ktoś kiedyś dotknął mnie po raz pierwszy. Od tej pory w moim ciele rośnie przestrzeń kontaktu. Kolejne zetknięcia - uścisk dłoni, przelotne muśnięcie, pocałunek, cios, zadrapanie - wszystko to zapełnia powierzchnię skóry różnorodnością znaków, mówi obcymi językami. Chwila dotyku to absolutna bezpośredniość między Ty i Ja, ale dotyk jest również przywoływaniem pamięci ciała, zapożyczeniem z przeszłości, nawiązaniem do jakiegoś bardziej ogólnego, zawsze obecnego Ty.

Ciało to twór interdotykalny - jest jak palimpsest, na który nadpisują się wszelkie spotkania, relacje, spojrzenia bliskie i dalekie. Uczymy się dotykać, tak jak uczymy się mówić - przez powtarzanie, eksperyment, gromadzenie znaczeń. Gdyby każde dotknięcie pozostawiało na skórze widzialny ślad, byłibyśmy pokryci mapą namacalnych wspomnień. W zagłębieniu dłoni śpi dawna miłość. Pod obojczykiem mieszka czyjaś troska. Przytulamy się do siebie w niekończącej się, wielogłosowej historii dotyku.

\* \* \*

Zainspirowana myślą o przeplataniu się wątków w rzeczywistości ciała, stworzyłam tryptyk poetycki - trzy utwory na kolejnych stronach. Wycięłam krótkie fragmenty z tekstów, które napisałam w przeciągu ostatniego roku, i zestawiałam je ze sobą w mniej lub bardziej przypadkowy sposób. Interesowało mnie, jak słowa z różnych momentów mojego życia mogą wejść ze sobą w dialog, jakie nowe sensy wyłonią się z nałożenia kilku fraz wyrwanych z kontekstu. Oto kolaże cielesnych wrażeń - tego, co się zdarzyło, i co mogło się zdarzyć.

# I

przechodzenie dystansu w głęboki fiolet  
przechodzenie fioletu w rozmowę  
rozmowa - jednoręka, niewysięgła

te kruche paznokcie otwarte na oścież

jest jak napięta membrana i jak czujna matka  
reaguje na każde moje poruszenie

nowonarodzona cisza  
wykluwa się z gestu do gestu

każda kończyna to drabina  
do czego się wspinam?

czekam aż kształt mojego ciała  
zetrze się jak owocowa skórka

niespokojne są granice znikania

## II

posłuchaj

jak lichy trzepoczą moje żebra  
jak bardzo chciałyby stać się koroną  
dla twojego oddechu

pomyśl

złote włoski na mojej skórze  
śnie prądawne mitologie

i zobacz

bezgłośnie upada w dywan  
mleczny ząb tęsknoty

ślepnię z zimna samotne palce

dotyk przeżyje nas  
choć błędnie na ciele jego niebieska droga

### III

ktoś komuś zdejmuję rzęsy z powiek powieki z oczu  
ktoś z kimś dotyka się w zielonym miejscu świata

małymi paluszkami języka  
zwijają słowa w kłębki  
by podawać je sobie ostrożnie

a ty siedzisz obok miękko wyprostowany  
śpią jeszcze twoje nieodgadnione nadgarstki

chcę ci zaśpiewać i moja krtań  
rozchyła się ufnie jak mięsisty kwiat  
milknę

nikt nam nie powiedział że  
nagość nie obala paradoksów

nasze ciała wątle  
naczynia na kosmos i troskę

uczą się przez osmozę  
potulne błony myślące

więc patrzmy na siebie  
gdy jak włóczka rozwijamy się  
do nagłego końca

# Ciałować się

Nawet  
przez mały punkcik  
pory w skórze  
odkryć w sobie  
(i w sobie dawać)  
wdzięczność dla  
tego Ciała.

Bo ciało robi dużo,  
ciało dźwiga,  
ciało przebolewa,  
ciało cierpi, przetrzymuje,  
unoszą, wspiera, ratuje,  
obejmuje.

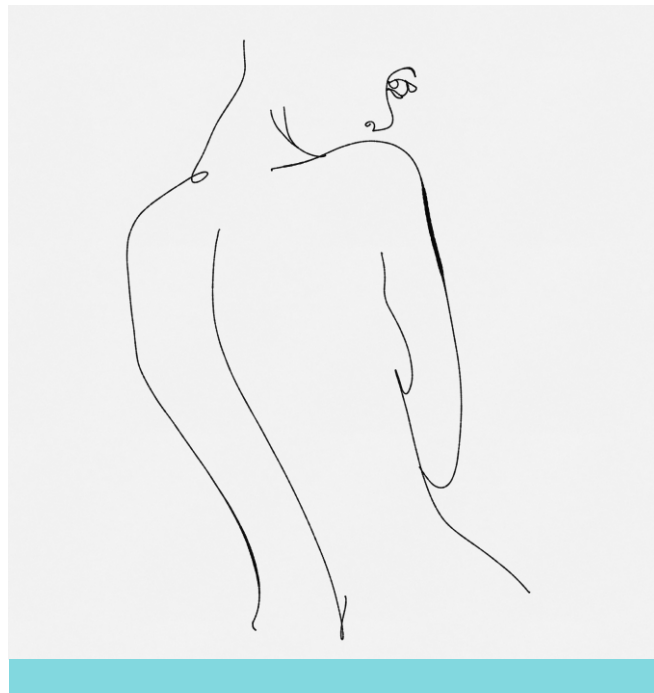
Te rany, blizny,  
wszystkie strupy, dziury,  
skaleczenia, stłuczenia,  
zwichnięcia, złamania,  
uszkodzenia,  
każde cud diety, głodówki,  
zaniedbania,  
umartwiania i okaleczania,  
każde nienaturalne przystrajania,  
karmienie toksynami pod wieloma postaciami,  
każde przeciążenia,  
poza granicę wytrzymałości wychylenia...

to moje  
rewolty przeciw ciału,  
takie małe-duże wojny,  
które wciąż na nowo wytaczam przeciw  
Tobie Ciału.

Tyle było doznanych urazów  
bez Twojej urazy.

Muszę sobie wciąż przypominać,  
żeby mnie nie bolało,  
że Ciału,  
nie jest niczym „za” lub „przeciw”,  
Ciało jest tu i teraz „z”.  
Ze mną.  
Najpiękniejszy dowód troski.

Z dedykacją dla Ciała  
przylegania  
i całego ciałowania.  
Róbmy sobie miłość,  
a nie wojnę.  
Ciałuję!



# POSTYKANKA:

Postykaj wyrazy wedle uznania. Co widzisz?



# Miło było ŚC

## **Piosenka o bohaterze**

*Jestem bohaterem opowieści,  
która wszystko pomieści  
i zachwyt, i śmiech, i łzy  
i nawet będziesz w niej Ty*

*Maki pożerane nad ranem (prosto z pola)  
Bimber zapijany szampanem (prosto z gwinta)  
Skoki na bombę do rwącej rzeki (prosto z mostu)  
Wyprawy w świat daleki (prosto przed siebie)*

*Jestem bohaterem opowieści  
o bardzo zmiennej treści,  
a główną zmienną jesteś Ty  
no i zachwyt, no i śmiech, no i łzy*

*Kłamstwa mówione od niechcenia (prosto w oczy)  
Strach wżerający się bez znieczulenia (prosto w serce)  
Mordercze walki z własnymi myślami (prosto w punkt)  
Bezładne ucieczki nocnymi ścieżkami (prosto donikąd)*

*Jestem bohaterem opowieści,  
która wszystko pomieści  
i skowyt, i żal, i łzy  
że Ty, to już nie TY!*



# Miłowanie mądrości poprzez ciało

## Estetyka istnienia

Filozofia, którą kojarzymy dzisiaj głównie z teoretyczną i praktycznie nieużyteczną dyscypliną akademicką, jest w rzeczy samej czymś więcej niż pojęciowym systemem wyjaśniania i opisywania świata. Już w IV w. p.n.e obejmowała również (a właściwie należałoby napisać - przede wszystkim) praktyczny wymiar życia. Wcielanie w życie filozofii uchodziło wówczas za jedyny słuszny sposób uprawiania tej dyscypliny a myśliciele, których droga filozofowania ograniczyła się do rozważań teoretycznych, uszczypliwie nazywani byli „gramatykami”. Termin filozofia oznacza w dosłownym tłumaczeniu „umiłowanie mądrości”, mądrość zaś odnosi się nie tylko do sprawności intelektualnej, ale także moralnej i dotyczy całego charakteru człowieka, jego woli, uczuć, mówiąc krótko - sposobu życia. Zorientowani etycznie myśliciele greccy, żyli zgodnie z delficką maksymą głoszącą: „Poznaj samego siebie”. Chcieli wcielać w życie ideały, tym samym przekształcając je w służbie ich celom. Filozofii przyświecały szczytne cele realizowania w ludzkiej egzystencji wartości: dobra, piękna i prawdy. Możemy powtórzyć za Foucault, że etyka grecka była „estetyką istnienia”.

Sokrates jako pierwszy odwrócił się od zagadnień kosmologicznych zajmujących jego poprzedników i zwrócił się w stronę tego co najważniejsze: człowieka i jego istoty, jego życia, problemów, wartości. Nigdy nie spisywał swoich nauk a jego filozofia była właśnie czystą praktyką życia. Inną kultową postacią tamtych czasów, która wślawiła się przez niekonwencjonalny sposób wcielania w życie swej filozofii był mieszkający w beczce cynik - Diogenes z Sinopy, którego sposób życia był wyrazem buntu przeciw przyjętym konwencjom i wartościom społecznym. Zarówno Sokrates jak i Diogenes (oraz paru innych myślicieli greckich tj. hedonista Arystyp z Cyreny, Zenon z Kition, czy Epikur) przywiązywali dużą wagę do ćwiczeń cielesnych, przy czym w praktyce filozoficznej tego drugiego zagadnienia związane z ciałem odgrywały jeszcze większą rolę - nie tylko uprawiał ćwiczenia fizyczne jako przybliżające do cnoty i doskonałości, ale także eksperymentował z różnymi innymi praktykami angażującymi ciało, jak surowa dieta, chodzenie boso po śniegu, czy wystawianie się na ciosy pija-nych przechodniów. Jednak zagadnienia związane z ciałem nie zajmowały specjalnie dużo miejsca w dziejach zachodniej

myśli filozoficznej a uczeń Sokratesa - Platon uważał ciało za więzienie dla duszy, która chcąc poznać prawdziwe piękno (a konsekwencją doświadczenia piękna jest uczucie miłości) powinna zwrócić się ku temu, co niematerialne. Ciało stoi nam na drodze do wzrastania duchowego a tym samym zbliżania się do boskości - takie myślenie przejął od Platona św. Augustyn i stało się ono przyczyną niechęci do cielesnego aspektu życia, samego ciała i jego potrzeb w średniowiecznej Europie. Wielki humanista epoki renesansu - Michel de Montaigne występuje jako protagonista zmiany tego sposobu myślenia: „(...) nienawidzę tej nieludzkiej mądrości, siłującej się obudzić w nas wzgardę i nieprzyjaźń dla hodowli naszego ciała” - pisał. (2004, s.834) Postrzegał je jako dar, którego nie należy odrzucać ani wynaturzać. Jest częścią natury w której zawiera się umiłowana przez filozofów mądrość. Również Friedrich Nietzsche, którego filozofia była próbą ustanowienia nowych wartości, odnosił się do ciała przychylnie nazywając je „wielkim rozumem”. (2004, s.26) Wciąż jednak zachodnia humanistyka skoncentrowana na jednostronnie ujętym człowieku zajmowała się głównie jego niematerialnymi atrybutami, nie przywiązując zbyt wiele do fenomenu ciała czy bezpośredniego doświadczenia.

Powrót w stronę starożytnej koncepcji filozofii praktycznej dokonał się w myśli dwudziestowiecznych pragmatystów amerykańskich, których celem nie jest poznanie prawdy, ale udoskonalenie doświadczanej jakości życia. Przedstawiciele tego nurtu wskazywali rozmaite drogi prowadzące do estetycznego przekształcenia życia - Rorty zachęcał do poszerzania własnych horyzontów i autokreacji, Foucault do przekraczania siebie w doświadczeniu granicznym a Shusterman do uważnego i świadomego skierowania się w stronę ciała jako medium wszelkich naszych doświadczeń - naszego bycia w świecie.



# Miłowanie mądrości poprzez ciało

## Świadomość ciała a pełnia egzystencji

Shusterman łączy dociekania teoretyczne z własną praktyką cielesną, otwierając tym samym nowe drzwi dla humanistyki. Odrzuca kartezjańskie pojęcie ciała-mechanizmu i wskazuje, że antysomatyczne uprzedzenia w humanistyce są pokłosiem opozycji fizyczność-duchowość. Filozof podkreśla, że doświadczenia somatyczne nie pozostają bez wpływu na nasze życie umysłowe a ścisły związek między sferą umysłową i cielesną uwypukla używając terminu „ciało-umysł”. Krytycznie odnosił się do umniejszenia roli ciała, gdyż to ono jest podstawą naszego życia i codziennej aktywności. Wszelkie doświadczenie (doznawanie i działanie) oraz poznanie jest zakorzenione w cielesności. A to oznacza, że dzięki sprawniejszej kontroli nad somatycznym źródłem naszej świadomości, uwagi i uczuć jesteśmy w stanie pogłębić nasz odbiór świata i poszerzyć pole, częstotliwości i intensywności doświadczeń: „(...) zwiększona świadomość percepcyjna estetycznych znaczeń, odczuć i możliwości w codziennym życiu wzbogaciłaby również wszystkie te poczynania, które nasze życie obracają w sztukę życia.” (2016, s. 19-20) Soma, która jest przedmiotem nowej dyscypliny to żywe, czujące i myślące ciało - ciało świadome. Somaestetyka „zajmuje się szerokim wachlarzem form poznania oraz dyscyplin, które nadają kształt doświadczeniu estetycznemu lub mogą je ulepszyć” (2016, s.25) - brzmi jedna z definicji nowego pojęcia. Jest to interdyscyplinarna propozycja zakorzeniona w filozofii, ale otwarta także na inne dziedziny, obejmująca zarówno teorię jak i praktykę. Trzeba jednak zaznaczyć, że to praktyka filozoficzna odgrywa ważniejszą rolę w procesie samodoskonalenia. Sam Shusterman uprawiał jogę, tai chi i Metodę Faldenkraisa (posiadał nawet stopień instruktora). Obszary, w których somaestetyka znajduje zastosowanie to obok filozofii też sztuka (taniec, teatr, sztuki performatywne, sztuki projektowe), polityka, moda, zdrowie, sztuki walki i ogólnie sport. Poszerzając świadomość ciała, wnosimy w nasze życie nową jakość, która zawsze jest drogą do lepszego zdrowia, lepszego samopoczucia, lepszego zharmonizowania z otoczeniem. Jest drogą wiodącą do mądrości, której nie odnajdziemy w filozoficznych księgach i na wykładach, której nie uchwycimy dyskursywnym rozumem.

## Miłość i pokój

Pragnienie zaznania prawdziwie ucielesnionej, świadomej sztuki życia, skłoniła Shustermana do zgłębienia się także w tajniki filozofii zen. Uważne skupienie na procesach zachodzących w naszym ciele, które jest częścią praktyki zen może przynieść nam niesamowite doznania, o czym przekonał się Shusterman podczas sesji medytacji oddechowej, kiedy odczuł wrażenie „oddychania przez uszy”: „Skupiając się na takim oddychaniu kolejnego dnia, poczułem całą symfonię ruchów w głowie, szyi, ramionach, klatce piersiowej i brzuchu. Pośród tego wszystkiego centralne miejsce zajmował wyraźny dźwięk mego serca (...). Przyjemności tej somatycznej symfonii były tak przytłaczające, że czułem, jak z oczu strumieniem płyną mi łzy radości.” (2016, s. 374). temu doświadczeniu przypisuje filozof niezwykle istotne, doniosłe znaczenie - nie tylko estetyczne, ale również etyczne - widzi bowiem w tego rodzaju przeżyciach głęboko transformujący potencjał: „Byłem przekonany, że wszelki odruch chciwości, brutalności i zazdrości zanikłby w każdym, kto doświadczyłby tak prostej, czystej, a zarazem potężnej somatycznej szczęśliwości. Było w tym coś więcej niż metoda codziennej estetyki - być może nawet sposób na zaprowadzenie pokoju na świecie.” (2016, s.374) Meliorizm, czyli dążenie do dobra, do poprawy życia społecznego, jest jednym z kluczowych pojęć w myśli Shustermana. Samodoskonalenie jednostki oraz doskonalenie społeczne - oba mają swoje źródło w cielesnym aspekcie człowieka. Jeśli więc stawiamy sobie pytanie, czy i jak możemy świat społeczny człowieka uczynić lepszym miejscem, jak uczynić życie człowieka pełniejszym i szczęśliwszym, jak uzdrowić naszą kulturę, którą wszyscy przesiąkamy ale też tworzymy - powinniśmy zapytać o to, co należy zrobić, by doświadczenie estetyczne, cielesne, bezpośrednie miało charakter powszechny, by stało się stałym elementem procesu wychowania i edukacji.

## Bibliografia:

1. F. Nietzsche, Tako rzecze Zaratustra, przeł. W. Berent, Kęty 2004
2. M. de Montaigne, Próby, tłum. T. Boy-Żeleński, Kraków 2004
3. R. Shusterman, Myślenie ciała: eseje z zakresu somaestetyki, tłum. P. Poniatowska, Warszawa 2016



## **miłostyka**

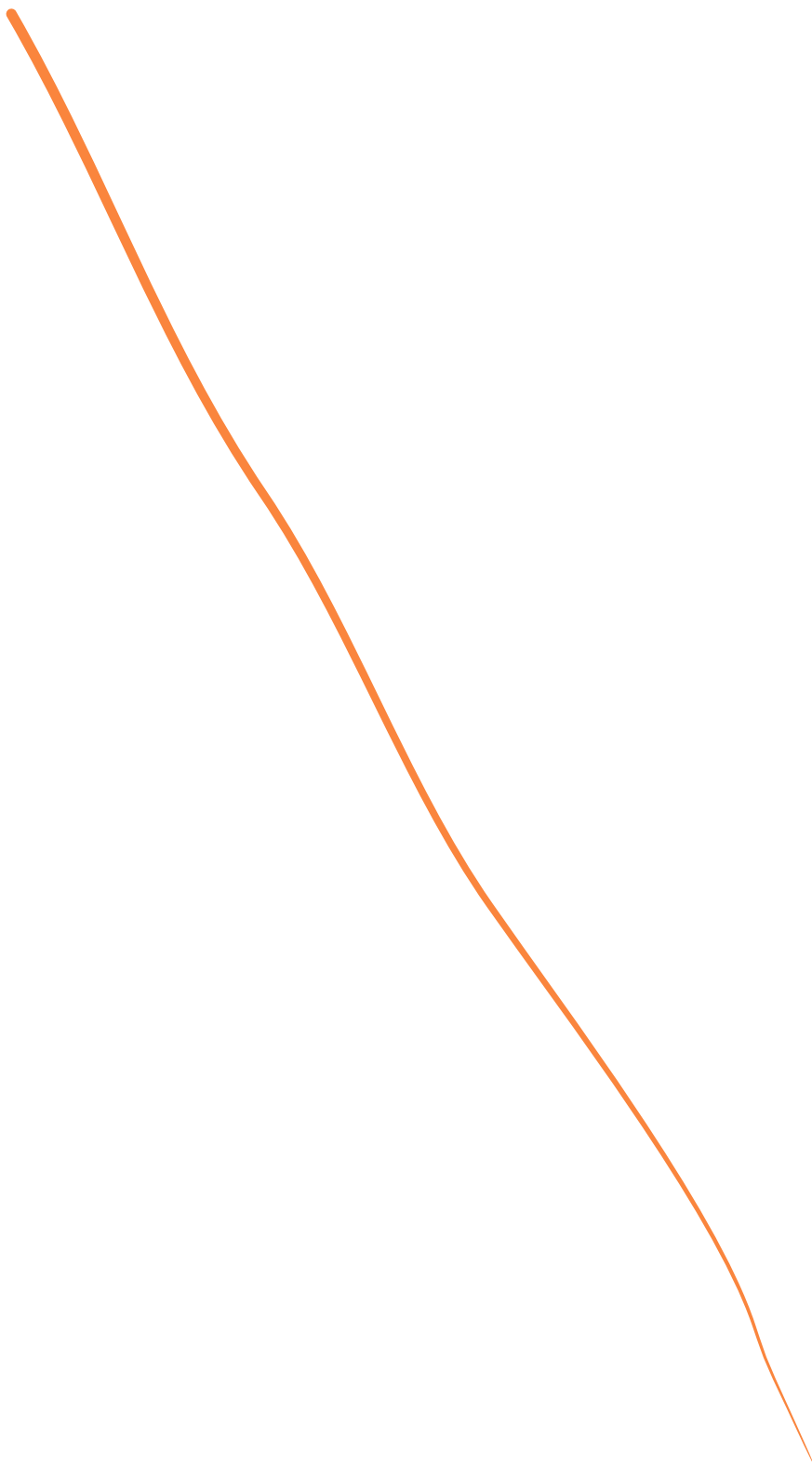
odnajdź  
przyjeMną  
stronę  
ciAła  
i  
dotykaj  
tak  
by  
miło  
stykało.

## **Jak Miło st(y)ka**

Miłość i praktyka

Ciało, dusza, umysł...

Dla mnie o tym jest somatyka.



# Wazelina Masculina

– Naprawdę ma taką nazwę? – zdziwiła się Mańka, która rzadko zwracała uwagę na takie rzeczy.

– Mi też się nie za bardzo podoba – odparła Gocha, zadowolona z faktu dostarczenia njuśki przez wielkie: „nju”.

Przyjaciółki siedziały na podwarszawskiej działce Mańki. Nie była to żadna riwiera, ale w pobliżu płynęła rzeczka, w której można było moczyć stopy, dookoła szumiały dotknięte lumbago sosenki, a do najbliższej Biedronki były raptem 3 kilometry. Na babski weekend w sam raz. No i, co najważniejsze, bez towarzystwa swoich gburowato-ciapowatych facetów, równie skorych do rehotu, jak i strojenia fochów. No cóż, nie każdy umie się spokojnie wylegiwać na pasiatym leżaku, ze wzrokiem wbitym w mazowiecki landszaft i popijać Metaxę z tonikiem. A kto nie umie, ten zostaje w domu, proste.

– Podobno trzeba ją wklepywać w skronie, wtedy najszybciej trafia do jakiegoś ośrodka w mózgu, który odpowiada za kompetencje językowe – ciągnęła Gocha.

– I działa tylko na facetów? – dopytywała coraz bardziej zaciekawiona Mańka.

– Na to wygląda. A odkryli ten efekt uboczny, oczywiście przez przypadek, rosyjscy naukowcy pracujący nad naturalnymi środkami dopingowymi dla hokejowej reprezentacji Rosji. Testowali pewien specyfik na bazie świńskiego sadła, aplikując go jakimś czwartoligowcom i zorientowali się, że ich króliki doświadczalne zaczęły się nagle pięknie i mądrze wysławiać. Wyobrażasz sobie? Proste chłopaki w zalewie bon motów i stylistycznie wyczelowanych ciekawostek...

– A skąd Ty właściwie to wszystko wiesz? – przerwała jej coraz bardziej zaintrygowana Mańka.

– Od Beaty z HRu, tej od tego wysokiego Pawła z IT. Pojechali na dwa tygodnie na Mazury i pierwszego dnia było jak zawsze. On łąpał regionalne piwa, oglądał Netflixa i łąpał ją za cycki, sapiąc: „Sterczusie do tatusia”, a ona udawała, że wszystko gra. Ale jak tylko zasypiał, wsmarowywała mu tę całą maziaję. Może w nadmiarze, może nie. Tak czy siak – wystarczył jej dostęp do skroni. I cztery dni. Stary Paweł zniknął. Zamiast niego pojawił się nowy Paweł – szarmancki, dowcipny, elokwentny, potrafiący słuchać, zainteresowany wymianą poglądów, wyciągający ją na wycieczki rowerowe, podczas których ze swadą opowiadał o zjawisku bifurkacji, o splątaniu kwantowym, o efekcie Barnuma – czyli o rzeczach, o których nie miał wcześniej zielonego pojęcia. Marta była pod takim wrażeniem tej metamorfozy, że nawet nabrała ochoty na seks, a po powrocie wydała okrągłą sumkę na wielopak tej wazeliny. Tak na wszelki wypadek. Według jej obliczeń powinno starczyć na jakieś pół roku – Gocha umilkła rozmarzona.

– Myślisz o tym samym co ja? – spytała cicho Mańka.

– Już pomyślałam – odpowiedziała Gocha z uśmiechem, wręczając Mańce kolorową paczuszkę. – To dla Ciebie, w prezencie. Też mam taki słoiczek. Proponuję zacząć od razu po powrocie.

Z oddali dochodził niewyraźny szum drogi wojewódzkiej nr 579. Słońce wciąż mocno świeciło, ale powietrze było już znacznie ostrzejsze. Mańka zaczęła nucić „Fly me to the moon” Sinatry. Gocha przestawiła swój leżak do pozycji półleżącej.





Maja Mišta

**Z**

**go-**

**— ścinna**

**wizy-**

**— ta**

## **FALL in LOVE**

Fall in gravity  
to love eternity  
Fall to get up so loving act  
Fall to the ground embrace earth bound  
Fall in Dance to make sense  
Fall in senses to make more experiences  
Fall in attention to get more intention  
Fall in intention to get more extension  
Fall in love  
to get both

## **HEART OF LOVE**

### **HEART OF CRY**

HEART FULL OF WHISPER ROOTING UP SKY  
HEART OF SOUL WHAT DOES IT KNOW  
HEART OF MIND BITTING TO FIND  
HEART OF FLOW WHERE DOES IT GO  
HEART OF SOUL ALREADY KNOW  
HEART OF MIND TRYING TO FIND  
HEART OF FLOW READY TO GO  
TIMELSS HEART  
SILENCE OF HEART  
WHISPERING HIGH FOREVER SIGH

FALL  
IN  
LOVE

**Find All Large Layers**  
**ID Nature**  
**Link Our Vibe Enter**  
**Find Amount Love Love**  
**In Love**  
**Look Over Via Ever**



Bonnie Bainbridge Cohen

# Czucie – uczucia – czułość

„Człowiek jest uczuciem Boga”

Tomasz Mann „Czarodziejska góra”

Zaczynam od czucia. Kładę się na plecach. Kości i emocje opadają w podłogę ulegając sile grawitacji. Mięśnie puszczają zwolnione z obowiązku trzymania. Przetaczam głowę w prawo, w lewo. Daję uwagę na ruch. W zamian on uwodzi mnie prezentami doznań z barków, spod mostka, z dna miednicy. „Tylko przez to, co realne, wyjdzie to, co prawdziwe.”

Nie ma świadków. Nie ma komu pokazywać (się). Jestem sam. Mam szansę na intymność, bliskość ze sobą, szczerość. Nic mi nie grozi, świat jest daleko, za ścianą domu. To ułatwia kontakt z uczuciami. Praktyka ruchowa ich nie powoduje. Ona je odsłania. Lęk, zazdrość, złość, poczucie winy czy krzywdy. Ponad tym ulga, że udało mi się je wyraźnie odczuć; że zobaczyłem siebie naprawdę z dobrymi i złymi stronami. Czasami smutek, że trwało to tak długo straconego czasu.

Gdy uczucie ujawnia się, gdy zazdrość zakłuje bądź złość się rozleje, to nie można zrobić fałszywego kroku. Nie należy próbować tego powstrzymać, cofnąć, wyprzeć czy stłumić. To nie moja wina. Nic nie muszę i nic nie powinien z tym uczynić. „Correction is incorrect” mówił Moshe Feldenkrais. Zaufać organicznemu uzdrawianiu. Nie poprawiać, nie poganiać. Wystarczy, że rozpoczęło się. Nie należy ze wszystkimi tańczyć, którzy o to poproszą. Można oglądać z dystansu. Warto robić swoje. Nadal przetaczać głowę, zbliżać kolano do łokcia, poruszać dużym palcem prawej stopy. Wstać z łóżka, umyć zęby, ogolić się, uczesać. Każda zmiana pozycji, inne ułożenie kości w stawach, zmiana długości mięśni, rozciągnięcie powięzi

zmieniają perspektywę percepcji. Ruch zmienia krajobraz. Gdy uwaga zajęta jest nową sytuacją, emocje z poprzedniej tracą zapal jak aktorzy, kiedy publiczność już się rozeszła.

Żadne uczucia nie są złe. One nie należą do mnie. Nie mogę ich kontrolować. Przychodzą, odchodzą. „Bóg dał, Bóg wziął.” Każde z nich „jest dramatycznym uczuciem, można je pięknie przeżyć albo zniszczyć.” Zazdrość można tak wyrazić, aby wzmocnić człowieka, któremu zazdroścę i siebie uznając w sobie zazdrość. Złość może być pozytywną energią śmiałości przekutą w konstruktywne działanie, budowanie więzi, ochronę granic. Wstyd chroni moją intymność, a tym samym buduje tożsamość.

Praktyka ruchowa sprowadza mnie na podłogę, ani niżej, ani wyżej. Każe zobaczyć siebie, swoje ciało, jego konkretność i kruchość takimi, jakie są bez upiększeń i bez kompleksów.

Aдекватnie. To pokora bez poniżenia. Skruszone serce nareszcie może swobodnie i szczerze bić naturalną odwagą. Rośnie poczucie odnalezienia i miejsca, kierunku i drogi, a jednocześnie czułość oraz wyrozumiałość dla swoich słabości czy dotychczasowych błędów. To jest nagość, bezbronność i siła. Nic nie mogę stracić, bo nic nie jest moje.

A jeśli dodatkowo masz szczęście spotkać kogoś, Drugą Osobę, której te uczucia możesz pokazać, a ona nie wzgardzi, wysłucha, uszanuje, będzie mądra swą delikatnością, to wtedy jest, bardzo jest za co dziękować.

Tekst zainspirowany lekturą „Uczuć niekochanych” ks. Krzysztofa Grzywacza.



## **Co ci się przyśniło? I co to właściwie znaczyło?**

Z miłości do własnego ciała, warto o nie zadbać również podczas snu. Czy znasz symbolikę swoich sennych przygód? Rozwiąż poniższy quiz, bazujący na: „NOWYM SYNTETYCZNYM senniku arabskim, egipskim, chaldejskim z planetami. Objasniającym różne sny zgodnie z ich oryginalnymi w dziełach opracowanych podług ksiąg najznakomitszych astrologów, wróżbitów i wykł. snów z najdawniejszych czasów a drukowanych m.in. w Wadowicach, Łodzi, Żninie, Lwowie, Chicago, w Warszawie i na Nalewkach”. Zarówno hasła, jak ich znaczenia pochodzą właśnie z tej fantastycznej publikacji.

### **1. Dostać w twarz:**

- a) wielki honor
- b) tajemnica miłosna
- c) wstyd wskutek rozpusty

### **2. Pierś mieć piękną:**

- a) nieprzyzwoite rozrywki
- b) zdrowie
- c) dostojność zjednać sobie

### **3. Groch zielony jeść:**

- a) zmiana stosunków domowych
- b) miłosne stosunki pomyślnie zakończone
- c) przerwanie miłosnych stosunków odmową

STOP! Znasz zasady. Najpierw trzeba odpowiedzieć. Dopiero potem można zajrzeć na kolejną stronę. Tak, wiemy, kusi. Trudno, musisz wytrzymać.

**Klucz odpowiedzi: 1a, 2b, 3c**

Wszystkie prawidłowe: hurra!  
(jesteś onironaut(k)ą albo śpiochem)

Dwie dobre odpowiedzi, jedna zła: spoko.  
Dwie złe odpowiedzi, jedna dobra: porażka.  
Wszystkie błędne: just ignore it and dance :-)

### **Lista autorów (w kolejności alfabetycznej):**

- Agata Brzozowicz
- Magdalena Futrzyk
- Małgosia Gietler
- Ola Kabala
- Tomasz Kubicki
- Maja Miśta
- Magda Pawluk
- Iwona Olszowska
- Maria Pastwa
- Małgorzata Polkowska
- Beata Tyrcha
- Paweł Wójtowicz
- Łukasz Wróbel



### **Wykorzystane źródła:**

- zdjęcie na okładce  
([www.vecteezy.com](http://www.vecteezy.com))
- infografika ze wstępniaka  
(Pablo Stanley )
- kolaż na stronie końcowej  
(Maja Miśta)
- matrioszka ze zdjęcia obok  
(własność Anny M.)
- ilustracja do „Ciałowania się”  
([www.pixabay.com](http://www.pixabay.com))
- wstawki i literki nieprzypisane  
(Tomasz Kubicki)



**Dziękujemy za uwagę!**

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

**„GEST JEST FEST”.**

Na materiały czekamy do 14 marca:  
[magazynsatrix@gmail.com](mailto:magazynsatrix@gmail.com)