

X

nr 5

S O M A T R I X
magazyn poruszonych



*poszukiwany sygnalizator
taki semafor
do ruchów
z metafor*

Witamy w ostatnim w tym roku akademickim numerze SOMATRIX!

Tematem naszego piątego numeru jest „Ruch jako metafora”. Nasze ciało poruszając się, mówi. Mówi do nas i do świata. Wyraża różne procesy i stany mentalne, często komunikuje się przez konstrukcje metaforyczne. Bywa, że skulenie się może stać się metaforą zamknięcia, silne przygarbienie metaforą ciężaru, bezwładnie opuszczone ramiona metaforą bezradności. Metafora może zawierać się zarówno w samym ciebie, jak i bezpośrednio w ruchu. Z innej strony, w naszym języku znajdziemy kilka utrwala-
lonych metafor, które mają swoje źródło w RUCHU, wywodzą się z doświadczeń somatycznych i fizycznych. Próbując wyrazić różne treści często używamy czasowników wskazujących na ruch. Mówimy np.: „Przemknęło mi to przez myśl”, „Wpadł mi do głowy pomysł”, „To unosi mnie na duchu”, „Zapadłam się pod ziemię ze wstydu” – ruch (w sensie opisowym) pojawia się nawet tam, gdzie realnie go nie zauważamy. Jako że wszyscy doświadczamy życia przez ciało, zalecamy praktykę wsłuchiwania się w te metaforyczne komunikaty płynące właśnie z ciała. Być może dzięki temu uda nam się zrozumieć więcej?

Wszystkiego poruszającego!

Magdalena Futrzyk

Tomasz Kubicki



Hula (j) dusza
Hula (j) noga
Hula (j) hop
I wiatr też hula



Stillness
is moving...
Movement
is still...

Still moving
Stay moving
Stay still

Move on
Keep on moving
Be

Keep calm
Calm down
Be

Stay still
Stay moving
Still moving
Breath

Move less
Moveness
Stillness...

Mind mess
Move mess
Think less
Be moved
StillNest

Sztuka budowania mostów

To, co jest po drugiej stronie zawsze budziło dużą ciekawość i silne emocje – od fascynacji po lęk. Dawno temu ludzie chcąc dotrzeć do celu, miejsca od którego dzieliły ich rzeki, urwiska i przepaście zaczęli budować mosty. Most to arteria łącząca coś, co pierwotnie nie było połączone. Podobnie ruch może łączyć dwa światy człowieka – wewnętrzny i zewnętrzny. Ruch, który towarzyszy nam nieustannie, może spełniać rolę pomostu pomiędzy tym, co świadome a nieświadomością. Emocje i inne procesy wewnętrzne manifestują się w ciele, a więc w ruchu. Nie zawsze w sposób świadomy. Jednak jeśli się ucieleśnią, łatwiej można je uchwycić, rozpoznać, nazwać i zrozumieć.

Pewna dziewczyna, siedząc w grupie, przekonanych o wysokiej samoświadomości osób, na uwagę dotyczącą przeżywanego przez siebie napięcia odpowiedziała: „Ja się nie stresuję, zawsze tak ruszam nogą”. Ta poruszająca się noga stała się symbolem, metaforą czegoś co działo się po drugiej stronie.

Co manifestował ruch nogą?

Co działo się w myślach i emocjach dziewczyny?

Co znalazło swoje odzwierciedlenie w taki właśnie sposób w ciele?

Jakie jest znaczenie tego ruchu dla niej?

Jakie jest znaczenie tego ruchu dla Ciebie?

Kiedy nie rozumiesz, co się w Tobie dzieje:

ruszaj

ruszaj się

wyraż się

W ruchu słuchasz

obserwujesz

oswajasz

doznania

impulsy

prowadzą Cię

w mniej znaną stronę

budujesz most



restart i reset

próbowałem jednego i drugiego
najpierw na sobie
sprawdź zgodność systemu
potem na tobie
wystąpił nieoczekiwany błąd

twój hardware jest w porządku
szczupłe stopy, twarde sutki
to software zaczął szwankować:
niedookreśloność spojrzeń
mikrocofnięcie ust
przestudzone słowa

nie wiem, co robić
trwa aktualizacja biosu
restart i reset
i tak
w nie-
skończoność?

Pozwól ciału drzeć

Najstarsza część naszego mózgu, tak zwany mózg gądzi, współpracuje z układem limbicznym tak by regulować pobudzenie i czujności. Możemy dostrzec u zwierząt zaraz po stresującym zdarzeniu jak ich ciała samoistnie drżą, wytrząsają nadmierną ilość stresu, zgromadzoną w organizmie w trakcie niebezpieczeństwa. To bardzo pomocna metoda na to by, ciało zachowywało równowagę.

My, jako istoty społeczne, stłumiłmy w sobie reakcje odruchowe ciała. Drżenie nie jest akceptowane w środowisku, raczej kojarzy się ze słabością. Gdy komuś drżą dłonie, przekazuje nam informację, że jest wystraszony. Drżenie jako naturalny odruch ciała i bardzo pomocne narzędzie służące do przywracania homeostazy organizmu, jest tłumione i unikane.

Współczesność dostarcza nam tak wiele bodźców i czynników stresogennych, że pod ich nadmiarem, układ limbiczny staje się nadmiernie wrażliwy i trzyma ciało w ciągłej gotowości, obrony przed zagrożeniami. Nawet na urlopie, czy dłuższych wakacjach, mamy problem z relaksacją i głęboką regeneracją gdyż układ nerwowy nie potrafi odpuścić. Na poziomie komórkowym, stresujemy organizm przebudzowaniem.

Nadmierny hałas, szum informacyjny, media społecznościowe, nadmiar reklam i billboardów, światło niebieskie, zanieczyszczenia, ciągła zajętość, pośpiech, używki, zaniedbanie aktywności fizycznej, nieprawidłowe nawyki żywieniowe, toksyczne relacje, brak samoświadomości, brak kontaktu ze sobą i ze swoimi głębokimi potrzebami. Wyżej, mocniej, więcej, dalej, szybciej! Dokąd pędzi ta machina pośpiechu, zachłanności i permanentnego stresu? Do samozuycia.

Jak możemy przywrócić wewnętrzny spokój? Jak równoważyć nagromadzony stres w tkankach? Jak wesprzeć ciało w natłoku obowiązków i wszelkiego zewnętrznego przebudzowania? Jak uwalniać traumy?

Czas zwolnić i poprawić jakość swojego funkcjonowania, przywrócić to, co zostało utracone: spokój wewnętrzny i równowagę

życiową. Mamy proste narzędzie, które nie wymaga dodatkowych inwestycji, jest na wyciągnięcie ręki, na tu i teraz.

WYTRZĄSANIE: wyładowywanie napięcia mięśniowego powstałego wskutek zamierania, zakumulowania nadmiernego ładunku elektrycznego w wyniku stłumionych emocji i reakcji organizmu, zwykle strachu pierwotnego zakodowanego w naszych komórkach.

Wytrząśnij cały ten stres. Po prostu stań na szerokości swych bioder i zacznij spontanicznie, w swoim rytmie i zakresie, na tyle, na ile ciało Ci na ten moment pozwoli (być może początkowo nie będzie chciało pozwalać, z racji tej że było zbyt długo tłumione i więzione w schematach zachowań) potrząsać delikatnie swym ciałem.

Puść wszelkie bariery, które dotychczas Cię więziły i blokowały przepływ. Czas pozrzucić zasłyszane schematy, które nie należą do Ciebie. Zacznij strząsać kolejno, warstwę po warstwie całego napięcia, stłumienia, ograniczeń. Masz moc w sobie uwalniania, wyswobodzenia. Wraz z wewnętrznymi podrygami przekieruj wibracje na zewnątrz. Ucieleśnij zmrożoną energię, pozwól jej się uwolnić, rozpuścić, rozluźnić.

Potrząsaj ciałem, wibruj, drżij, cały i bez oceniania. W Twoim ciele drzemie wielki potencjał, ono ma moc naprawczą i regenerującą, pozwól mu pracować.

Dołącz oddech, regularny wdech i wydech, nie wstrzymuj. Zachęcam Cię również do uwalniania strun głosowych, rozluźnij gardło i wraz z jego drżeniem pozwól na wibrację dźwięków.

Z czasem pojawi się miękkość. Zaproś do swojego życia lekkość. Medycyna, którą nosisz w sobie jest na wyciągnięcie ręki. Zamiast kolejnej tabletki, sięgnij po naturalny ruch.

Sięgnij w głąb siebie.

Już czas się uwolnić.

Już czas na lekkość bycia.

Ruch jako Meta for a...
Intencja
Desire to get higher
Heart tight – no flight
Spięta klata nie polata
Kifoza piersiowa
jaskinia kołyska serca
Kroczenie... chodzenie
Uśmiechnięte krocze...
Taniec jest metaforą życia
Sztuka przeżycia
Wewnętrzny Ruch powołuje metaforę
Metafora porusza
Metafory... żywioły... faktury... kolory... smaki... obrazy...
Metafora różnie w różnych metodach jest aplikowana
Może być
Stawaniem się...
Może stanowić fakturę środowisko, w którym można się poruszać...
Może określać jakość ruchu...
Może pobudzać wyobraźnię...
Pobudzać zmysły
Emocje
Pamięć...
Może pomóc się zestroić
Może być wcielona
Może pobudzać kreatywność...
Jest nośnikiem triggeru: co-regulation...
Wiedzy...
A lot of push to be reach
Im dalej w las, tym większy Univers
Stare przysłowia są mądrością życia i ciała.
Swoista metafora życia
Mieć wszystko w małym paluszku – o połączeniach powiezi
Niekończącą się sieć powiezi
Zawieszeni w hamaku powiezi
NieRuchOmiii...



Indziej

Bar z zapiekankami. Nad wejściem szyld z napisem: „Zapiekanki od 1983 roku”.
W środku WŁAŚCICIELKA obsługuje jedyną KLIENTKĘ.

K (KLIENTKA)

Poproszę klasyczną.

W (WŁAŚCICIELKA)

Na pewno?

K (lekko zdziwiona)

Tak.

W

Może coś z nowości? „Generation Z” z psylocobiną albo „Serialową” z guaraną?

K

Nie, dziękuję. Klasyczna będzie w sam raz.

W (cedząc przez zęby)

Jak dla kogo...

K

Przepraszam, ale nie rozumiem. Czy zrobienie klasycznej zapiekanki z żółtym serem, pieczarkami i keczupem, to dla pani jakiś problem?

W

Ależ skąd. Robię je nieprzerwanie od prawie 40 lat. Moje zapiekanki mają status legendarnych... (wprawnym ruchem wkłada zapiekankę do piecyka)

K

Wiem i dlatego tu jestem – żeby się przekonać.

W

Niedowiarek z pani, co?

K

Słucham?!

W

Trzeba spróbować, by zdetronizować, tak?



K

Zdetronizować?!

W (coraz bardziej gestykulując)

Królową zapiekanek.

K

Kogo?!

W

Mnie, Krystynę Zubrzycką – Królową Zapiekanek. A zresztą, co mi tam, niech to się wreszcie stanie! Oby tylko okazała się pani jakimś wpływowym krytykiem Michelina albo psiapsiółką Gesslerowej, albo redaktorką lajfstajlowego czegoś tam dla tiktokerów. Niech pani zje tę cholerną zapiekankę i obwieści całemu światu, że to już koniec Królowej Zapiekanek. Że klasyk, to żaden klasyk, tylko nędzna imitacja, zwykła blaga, bujda na pszenno-żytnich resorach. Niech pani recenzja będzie miażdżąca i złośliwa, i niech ją wszyscy, ale to wszyscy, opublikują...

Tylko w ten sposób, będę mogła stąd wreszcie odejść (automatycznym ruchem wręcza zapiekankę), sprzedać tę budę i robić to, na co zawsze miałam ochotę – pracować w bibliotece! Od 10 do 16, za biurkiem, przy parzonej kawie, musowo w szklance z metalowym koszyczkiem. Będę codziennie oglądać miłe twarze o bystrym spojrzeniu. Będę wynajdować dla nich tytuły, które rozpalają wyobraźnię. Będę szeleścić stronicami opasłych tomów, zanurzać się w labirynty ukrytych sensów, żonglować wyrafinowanymi metaforami. Ach, Boże! Ależ będzie cudownie! (milknie rozmarzona)

K (pochłonięta konsumpcją)

Jest pyszna!

W (wzdychając)

Tego się właśnie obawiałam.





Mural: Coxie

*Między metaforą a życiem,
doświadczeniem i ucieleśnieniem,
wewnętrznym podmuchem i zewnętrznym tchnieniem,
historią osobistą, a uniwersalnym zdarzeniem,
wyłapuję znaczenie - przeniesienie.
Pomosty buduję
czasem tylko symbolem.
Czasem
alegorią trącam myśl,
która tańczy w ciele.*



Tym razem tylko jedno pytanie, ale za to podchwytliwe i wcale nieoczywiste:

Do kiedy można nadsyłać swoje materiały do kolejnego numeru Samatrixa?

1) do 14 czerwca

2) do 14 lipca

3) do 14 sierpnia



Dziękujemy za uwagę!

Zachęcamy do współtworzenia szóstego numeru,
którego motywem przewodnim będzie hasło:
„CZYSTA FRAJDA”.

Na materiały będące manifestacjami radochy
czekamy do 14 września 2022 roku:

magazynsatrix@gmail.com

A tymczasem, nasza redakcja zapada w letni sen.
Do zobaczenia i do usłyszenia wczesną jesienią!