

S O M A T R I X
magazyn poruszonych



*drzewa namorzynowe
morza nadrzewiowe –
ruszamy w tany?*

Witamy w magazynie SOMATRIX!

Niczym Neo z Matrixa chcemy zakwestionować zastaną rzeczywistość. Chcemy pokazać, jak może wyglądać harmonijne połączenie somy i psyche.

Chcemy dotknąć somatycznej rzeczywistości i przeniknąć przez własne ciało. Interesuje nas ogromny – w dużej mierze wciąż nieodkryty i nieuświadomiony – potencjał somatyki w codziennym funkcjonowaniu. Jej intensywne związki z performatyką, estetyką czy semantyką.

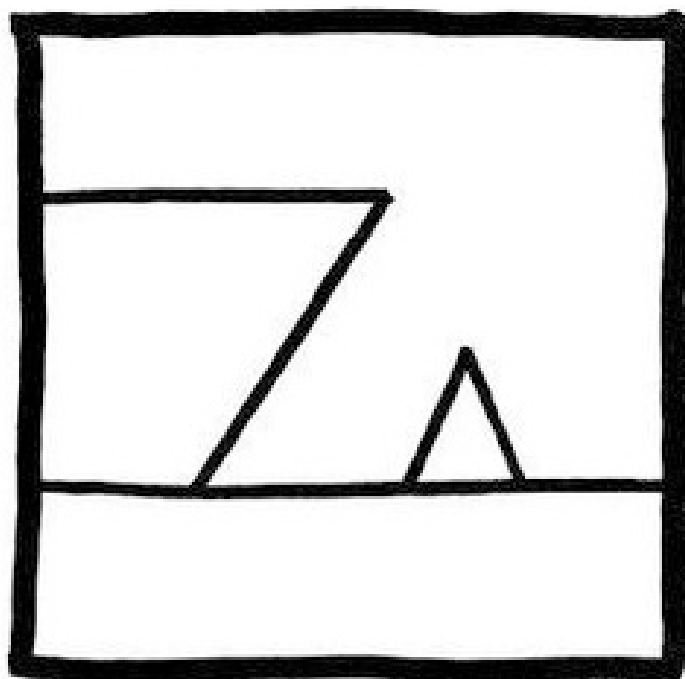
Chcemy odczuć i zobaczyć świat przez somatyczny filtr. Mamy w tym partykularny interes – sami zamierzamy stać się kiedyś somaty(cz)kami z ultraszeroką i hiperwysoką kinesferą oraz dalekosiężnymi planami.

Tematem przewodnim pierwszego numeru magazynu SOMATRIX jest pytanie: *Ile ruchu w bezruchu?* Dlatego też, na poprzedniej stronie, daliśmy zdjęcie tańczących drzew z wyspy Sumba. Poniżej zaś, prezentujemy okładkę płyty Franka Zappy pod wielce wymownym – i jakże pasującym do naszego lejtmotywu – tytułem: „*Ship Arriving Too Late to Save a Drowning Witch*”.

Wszystkiego somatycznego!

Magdalena Futrzyk

Tomasz Kubicki





Czy bezruch istnieje?

Leżę... leżę na podłodze, relaksuję się. Spoczywam w tak zwanym „BEZruchu”. Doświadczam czym jest ten „bezruch”, obserwuję. Moje ręce spoczywają na brzuchu. Czuję jak z każdym wdechem się unoszą i opadają z wydechem. Mimo mojego bezruchu mój brzuch ciągle się poRUSZA. Czuję swoje tętno, jak krew pulsuje w żyłach, odczuwam bicie serca, którego echo odbija się po całym ciele... tu tum tu tum tu tum... Czy ja faktycznie się NIE RUSZAM?

Nagle w środku mnie się coś poRUSZYŁO, tak... wewnątrz cały czas jest praca, wewnątrz nic nie spoczywa w BEZRUCHU, moje wnętrze – organy utrzymują mnie przy życiu. Czuję jak pory na skórze się otwierają, PORuszają... tkanka oddycha. Moje myśli cały czas wędrują, one nie potrafią się zatrzymać, dla nich bezruch nie istnieje i dla mnie też nie. Gdybym faktycznie była w bezRUCHU, świadczyło by to o tym, że... nie ŻYJĘ.

prawo (bez)ruchu ~~drogowego~~



„Nic nie pozostaje w bezruchu. Wszystko się zmienia, trwanie jest tylko złudzeniem. Oto już minęła sekunda, a ja zmieniłem się trochę wraz z nią. Jutro będę musiał odnaleźć siebie w obliczu rzeczywistości, rozszyfrowując ją, skazany na to, by wciąż wymyślać nowe znaki dla wciąż odnawiającej się rzeczywistości”.

Michel del Castillo „Hiszpańskie czary”.

Bez ru chu w brzu chu

*Dziewczynka z zapałkami umiera powoli.
Zanim umrze zastygnie,
nim zastygnie dręczy ją los.
Do bólu przeszywa ją niepokój, do szpiku
drażży ją mróz.*

*Zanim umrze zamarznie,
zanim zamarznie dogrzeje
serce przy zapałce.
Próbuje...
na ile starcza mocy.*

*W bezruchu nie dogrzewa się trzewi.
Ciało poddaje się poddawaniu,
aż wyleje się zimno. Poleje się bieda
niedokarmionej duszy, serca w lęku,
kiedy krew już nie dopływa tam dokąd powinna.*

*To nie-stan.
To cegły sklejane, aż do muru,
żeby nikt nie dojrzał.
Ciała w bezruchu nie widać,
tak jak nie widać głuchego.*

Ciało w ruchu kiedy stoi tańczy.



GRAW TACJA I

(na zdjęciu: Anka Chudoba)

Wywoływanie ciała

W pewnych kręgach somatycznych istnieje praktyka powszechnie znana i stosowana. Polega ona na wywoływaniu ciała — s o m y. Ciała, kiedy już się uobecni, można zadawać pytania, a ono, jeśli będzie chciało, to udzieli odpowiedzi. Odpowiedzi padają jednak w innym, opartym na alfabecie ruchowym języku. Mowę ciała znają tylko nieliczni wtajemniczeni, a biorąc pod uwagę wszystkie dialekty specyficzne dla poszczególnych ciał, jej rozszyfrowanie jest wyczynem na miarę Labana. Dlatego też pierwsze podejścia są bardzo wymagające i zwykle przebiegają w milczeniu.

Dialog z ciałem rozwija się z czasem. Jeśli praktyka jest wykonywana dostatecznie często, istnieje szansa, że soma nawiedzi nas na dłużej lub nawet zostanie z nami na zawsze(!), co oczywiście rodzi pewne niebezpieczeństwa, bo człowiek w ten sposób nawiedzony, tudzież ucieleśniony, musi liczyć się ze swoją odmiennością w społeczeństwie, w którym ciała zwykle przebywają w wieloletniej hibernacji. Jeśli jednak twoja ciekawość jest silniejsza niż zdrowy rozsądek i jesteś gotowa by podjąć ryzyko ucieleśnienia, to czeka cię niewątpliwie wyjątkowe doświadczenie. To może być podróż w nieznane, która odmieni twoje życie!

Sam rytuał można wykonać w pojedynkę, jednak zaleca się seanse grupowe, gdyż dzięki synergii wspólne przedsięwzięcie charakteryzuje się wyższą skutecznością. Dodatkowo w tym samym czasie można wywołać więcej niż jedno ciało. Podczas ceremonii wszyscy zajmują miejsca w kręgu i zastygają w bezruchu. Bezruch jest jednak pozorny — mógłby być zaledwie iluzją zewnętrznego obserwatora, a taki w tym wypadku nie istnieje. Każda uczestniczka i uczestnik jest samodzielnym świadkiem swojego indywidualnego doświadczenia, a w nim nieprzerwanego ruchu płynów wewnętrznych, pulsowania, napinania i rozluźniania tkanek, oscylacji na strukturze ciała, a przede wszystkim rytmicznego oddechu. Całość odbywa się w obrębie *skinesfery*.

Rytuał rozpoczynamy od obserwacji wewnętrznych doznań — pomaga w tym wyłączenie zmysłów ekstroceptywnych, czyli na m.in. zamknięcie oczu oraz możliwe ograniczenie dopływu bodźców zewnętrznych. Rejestracja bodźców pochodzących z ciała to już pierwszy krok do ucieleśnienia.

W kolejnym etapie pozwalamy na to, aby echo wewnętrznych impulsów wybrzmiało z wewnątrz na zewnątrz. Osoba nawiedzana przez ciało doświadcza wówczas sekwencyjnych drgań i wstrząsów w różnych jego zahibernowanych fragmentach — przypomina to rozproszone eksplozje, torsje czy konwulsje. Chronos ustępuje miejsca dla Kairos. Wchodzimy w kulminacyjny moment rytuału adorcystycznego, a właściwie jego somatycznego przeciwieństwa.

Po nieregularnych i asymetrycznych podrygach następują coraz bardziej harmonijne oscylacje. Aż w całości pochłania nas tzw. *szejka*. Tempo drgań rośnie i zabiera nas w przestrzeń. Teraz już nie ma powrotu — kto raz odkrył ruch w bezruchu i wywołał ciało, ten już nigdy nie oprze się ponownej somatyzacji.



*dobrze, że się spotkaliśmy
ty, ja i to wino z marketu
we trójkę jakoś różniej –
można sobie posiedzieć
można sobie poleżeć*



Czym jest bezruch? Słownik PWN definiuje bezruch jako brak ruchu a jednocześnie zestawia od razu synonim ruch czyli zmianę. I wydaje mi się, że większość ludzi właśnie tak definiuje bezruch. Zatem, idąc tym tropem, aby dotrzeć do tego czym jest ten bezruch musimy rozpatrzyć czym jest ruch a następnie dokonać prostej negacji czyli stwierdzić, że wszystko co nie mieści się w definicji ruchu jest bezruchem.

W takim razie czym jest ruch? Niby prosta rzecz. W głowie pojawiają mi się od razu takie pojęcia jak zmiana przestrzeni, czas, droga, prędkość itp. Należałości fizyki z czasów szkolnych. Jednak dla mnie to jakoś mało więc postanowiłem poszukać dalej. Sięgam więc do „początku”. Tutaj okazuje się, że pojęcie ruchu od dawna było właściwością materii ale również było związane z z innymi rzeczami takimi jak przyczyna u Platona czy możliwość u Arystotelesa, która w sumie jest szczegółowszym rozpisaniem przyczyny, o której wspomina Platon. Zatem ruch to nie tylko zmiana w przestrzenie ale zmiana, która ma swoją przyczynę!

Poglądy Arystotelesa obowiązywały dość długo bo scholastyka przejęła większość jego tez. Dopiero Izaak Newton otworzył temat ruchu na nowo. Wprowadził on pojęcie absolutu, czyli prawdy i względności. Tylko czym dla niego w tym wszystkim była prawda. Obrazował ją na przykładzie czasu. Jest czas absolutny, który płynie sam przez się, ze swej istoty płynie równomiernie, nie mając odniesienia do czynników zewnętrznych oraz jest czas względny, czyli pozorny, który jest pewną zmysłowo postrzeganą miarą, która jest odmierzana za pomocą ruchu!

W swoich dalszych rozważaniach określił pojęcia absolutnego i względnego ruchu oraz spoczynku. Odpowiednio ruch absolutny odbywał się w przestrzeni absolutnej a ruch względny w przestrzeni względnej. Spoczynkiem określał Newton brak ruchu i odpowiednio ten brak w zależności od przestrzeni nazywał. Spoczynek i ruch, absolutne i względne, według niego można było rozróżniać jedynie poprzez ich własności, przyczyny i skutki!

Sam Newton jednak twierdził, że w rzeczywistości bardzo trudno jest wykryć i skutecznie odróżnić prawdziwe ruchy poszczególnych ciał od pozornych, ponieważ części tej nieruchomej przestrzeni, w której te ruchy zachodzą nie są obserwowalne przez nasze zmysły.

W dalszych wiekach było jeszcze ciekawiej ale nie chcę tutaj wchodzić w teorię względności Alberta Einsteina bo to materiał na oddzielny artykuł. Jak również z racji galopującego od początku XX wieku redukcjonizmu w nauce, powstało wiele innych ciekawych teorii, o których warto by było poruszając ten temat wspomnieć. Pozwolę sobie tutaj jeszcze tylko zauważyć, że ruchem w swoich rozważaniach zajmował się również Fredrich Engels, który to z racji swojego materialistycznego podejścia, określił ruch jako konieczny atrybut materii.

Czyli czym zatem będzie bezruch? Stosując wspomnianą na wstępie negację można by powiedzieć, że bezruchem jest „działanie” pozbawione przyczyny, którego własnością jest, podążając za rozważaniami Newtona, że ciała rzeczywiście spoczywają jedno względem drugiego, nie powodujące skutków oraz, nie zapominając o Engelsie, jest niematerialne. Czy zatem istnieje prawdziwy bezruch? Pozostawię to pytanie otwarte.

Jedno co jestem w stanie obecnie stwierdzić to fakt, że bezruch, chociażby nawet tylko względny, jest ważną częścią mojej praktyki ruchowej i zachęcam was do wybrania się w tą mistyczną i odkrywczą podróż. Zwłaszcza w obecnej epoce kultu działania i podmiotowości, zaniechanie działania, może okazać się równie twórcze. Warto poświęcić chwilę aby zobaczyć potencjał twórczy w rezygnującym z przyczyny, o przemilczanych właściwościach, powstrzymującym materii spoczynkowi.

Równowaga kosmosu



(na zdjęciu: Anka Chudoba)

Tryptyk limeryczny BMC

B

*Raz pewien Somziom z Bezruchu,
Zatrzymać chciał fałdy na brzuchu,
Lecz włosy stanęły mu dęba,
Bo straszna z niego moczygęba,
Nie pij Somaku, pracując w swym fachu.*

M

*Jakiś tam Somak Funkcjonalny z Łodzi,
Postanowił, że w ramach protestu się zagłodzi,
Ażeby tego było mało,
Zastygło w bezruchu jego ciało,
Tylko dewelopmental go z tego oswobodzi.*

C

*Razu pewnego u krawcowej z Ground Fluid,
Zamówienie dość proste złożył młody druid,
Poprosił by zszyła mu pośladki,
Choć zamysł ten był rzadki,
Nie do wiary, że wydrukował to ten tabloid.*



A kiedy leżę, to wciąż tańczę...

Ruch jest ściśle związany z życiem, jest oznaką życia i nieustannie przejawia się w żywych organizmach. Jak pisał profesor Roderyk Lange „(...) sformułowania »brak ruchu« czy też »stan bezruchu« w przybranej pozie są nonsensem. Trwanie w pozie czy w pozornym bezruchu wymaga bowiem intencji utrzymania tego stanu, co wiąże się z określonym wysiłkiem”. Nie wszystko zatem co na pozór wydaje nam się być „jakieś” faktycznie takie jest.

W 1914 roku artysta Kazimierz Malewicz maluje swój obraz „Czarny kwadrat na białym tle”, a w 1915 roku pokazuje go w Petersburgu szerszej publiczności. Część widzów reaguje oburzeniem, padają oskarżenia, że Malewicz kpi sobie z teoretyków, historyków i krytyków sztuki, zdania są podzielone, pojawiają się pytania o kondycję, problemy i cele współczesnej sztuki.



Ostatecznie praca Malewicza zostaje uznana za pierwsze dzieło nieprzedstawiające, które ukazuje nieartystyczną ideę sztuki i jednocześnie staje się początkiem filozofii suprematyzmu. Obraz „co-to-każdy-może-namalować” zmienia na zawsze świat i postrzeganie sztuki. Autor dzieła tłumaczy: „To, co wystawiłem, to nie był »pusty kwadrat«, ale odczucie bezprzedmiotowości. Czarny kwadrat na białym polu był pierwszą formą wyrazową odczucia bezprzedmiotowego: kwadrat = odczucie, białe pole = »nic« poza tym odczuciem”. Można powiedzieć że, Czarny kwadrat to ogół wszystkich nienamalowanych jeszcze obrazów, które czekają na swoje zaistnienie, a jego moc chowa się w jakimś dziwnym zatrzymaniu, trwaniu i w milczeniu, które się z niego wydobywa.

Idąc tropem ciszy, milczenia i zastoju chcę przypomnieć inne wydarzenie. Dnia 29 sierpnia 1952 roku na scenę w Maverick Concert Hall w Woodstock wychodzi znany pianista, kłania się publiczności, siada do fortepianu, rozkłada partyturę i odgrywa utwór muzyczny awangardowego kompozytora Johna Cage’a zatytułowany „4:33”. Ku zdziwieniu publiczności kompozycja składa się z samych pauz. Dokładnie przez cztery minuty i trzydzieści trzy sekundy widzimy milczącego artystę ze stoperem w ręce, który odmierza poszczególne części kompozycji (33 sekundy, 2 minuty 40 sekund i 1 minutę 20 sekund). Według koncepcji Cage’a wykonawca ma podążać za ruchem „tacetu”, co oznacza, że dany instrument lub głos nie bierze udziału w wykonaniu kolejnej części. Patrząc (słuchając?) powierzchownie można rzec, że utwór jest właściwie niczym innym jak zwykłym przedstawieniem ciszy. Jednakowoż ta rażąca cisza pozwala usłyszeć dźwięki z otoczenia, szepty i chrząknięcia widzów, szum wiatru spoza budynku. John Cage oznajmia, że cisza nie istnieje – wszystko jest muzyką.



Inspirując się ograniczonym do minimum utworem Cage’a, amerykański choreograf Paul Taylor tworzy w 1957 roku choreografię zatytułowaną „Duet”, będącą częścią spektaklu „Seven New Dances”. Artysta wychodzi na scenę wraz z towarzyszącą mu tancerką Toby Glanternik i przez cztery i pół minuty ciszy pozostają w bezruchu.

A kiedy leżę, to wciąż tańczę...

Ona siedzi, on stoi. Wyglądają jak powiększona fotografia, zatrzymany obraz, gustowne rzeźby. W odpowiedzi na taki zamysł choreograficzny Tylor dostaje recenzję w postaci pustej kolumny w czasopiśmie „Dance Observer” od Louis’a Horst’a, który tłumaczy, że jeśli Paul Tylor proponuje w swoim dziele ciszę, spokój i bezruch, to on z kolei w swojej recenzji oferuje mu w zamian artykuł bez słów. Podobnie jak u Cage’a cisza, nie była jednak ciszą, tak u Tylor’a nie poruszanie się, mogło poruszyć widownię mocniej.

Przykładów ze świata sztuki, w której fundamentem jest opozycyjność, kontrast czy w ogóle dualizm nie brakuje. I w tym miejscu wracam do początku niniejszego felietonu. Nie wszystko co na pozór wydaje nam się być „jakieś” faktycznie takie jest i „tym” jest. Bezruch niekoniecznie jest tylko stanem w bezruchu, czarny kwadrat może mieć jeszcze inne znaczenie, a cisza bywa brzmieniem.

Konrad Fiedler pisał, że *„dzieło w swej infrastrukturze nie musi być odbiciem rzeczywistości widzianej (...). Infrastruktura może być produktem eksperymentu, mającego na celu skonstruowanie przedstawienia danej rzeczy niezależnie od jej widzenia. (...) Obrazy Giotto (...) lub Moneta nie pokazują, w jaki sposób (...) widzieli świat, ale informują o tym, w jaki sposób można daną rzecz postrzegać”*.

I teraz ja. Studentka somatyki. Na jednych z pierwszych zajęć mam leżeć na podłodze i się obserwować. Oddychać świadomie. Monitorować i skanować całe swoje ciało od wewnątrz. Leżąc tak zadaję sobie pytanie w głowie: W jaki sposób mogę postrzegać swoje ciało przez bezruch? Tu rozpoczynam swoją drogę do ucieleśnienia. Somatyzuję. Generalnie jestem w bezruchu, ale ruszam się cała od środka. Głośniej słyszę bicie mojego serca, wyczuwam pulsującą krew, tętno, próbuję podążać ich tropem. Uczę się swojej anatomii w doświadczeniu. Szkielet, mięśnie, tkanki przeplatają się ze sobą w budowie domu, jakim jest moje ciało,

wprowadzam w niego uważność, obserwuję jego procesy, uaktywniam zmysły, próbuję zamieszkać w nim pełniej. Pod skórą dzieje się tyle życia. Zespalam ciało i umysł. Krystalizuję stany wewnętrzne.

Gdyby, w tym momencie ktoś wszedł z zewnątrz na salę i zobaczył nas leżących tak na podłodze w bezruchu mógłby nazwać zaistniałą sytuację „żywymi nieruchomościami”, a może pomyślałby, że już wszyscy nie żyjemy? Ale znowu, nawiązując do powyższych słów Konrada Fiedlera, wcale nie musimy być odbiciem rzeczywistości widzianej, bo przecież nie jesteśmy martwi, jakby mogły sugerować nasze ciała w spoczynku.

Bezruch to dla mnie tylko pozornosc. Jego iluzoryczność polega na migotaniach ruchu. Ruchu atomów. Niektóre są tak szybkimi drganiem, że właściwie sama widzialność ruchu jest po prostu ukryta, a czasem przykryta interpretacją. Większość dzieje się pod powłoką naszego ciała, pod płaszczem skóry, pod dachem głowy, pod chmurami myśli.

Może zatem nie jest ważne znalezienie odpowiedzi na główne pytanie zawarte w pierwszym wydaniu magazynu Somatrix „Ile ruchu w bezruchu?” i czy w ogóle bezruch jest możliwy, czy ruch może być nieograniczony? Może po prostu chodzi o samą możliwość zgłębiania tych zagadnień, doszukiwania się wciąż nowych odkryć, dostrzegania potencjalnie nowych kierunków obserwacji rzeczywistości, w której się znajdujemy i poznawania siebie w ruchomych bezruchach naszego ciała i umysłu.

Nie dajcie się zwieść pojawiającym się w pierwszej kolejności interpretacjom. Bo zawsze coś może się czaić za czarnym kwadratem, nie musi to być tylko jego białe tło, i można próbować nucić dźwięki ciszy, a leżąc, wciąż tańczyć.



A leżąc, wciąż tańczyć...

(na zdjęciu: Mag Fu w obiektywie Eli Dobrzyckiej)

w Truskawiu, na przystanku
dwa plakaty w gablocie:
„ODKRYJ W SOBIE SOŁTYSA!”
„TRUSKAW FIT – ZAPISZ SIĘ I BĄDŹ FIT!”

przez chwilę nie wiem, co wybrać
odkrywanie może trochę potrwać
efekt końcowy w sumie niepewny,
a tu wystarczy się zapisać i gotowe
ciach, jestem fit i mogę umknąć
groźnym mchom z Kampinosu:

mokradłoszce zaostrojonej
zwojkowi sztyletowatemu
zwiślikowi maczugowatemu
widłozębowi ciemnemu
sierpowcowi moczarowemu
bagniakowi długokończystemu

nie dorwiecie mnie tak łatwo
plejstocieńskie naleciałości –
zapisałem się, jestem fit, gońcie się!

W nawiązaniu do: *Ile ruchu w bezruchu?*

Ciało w aspekcie bezruchu. Czy to możliwe? Zastanawiając się nad sensem słowa bezruch, oznacza ono brak ruchu. Trzeba przyznać, że nasze ciało nigdy nie jest w bezruchu. Tam nieustannie coś się dzieje. Kiedy uznajemy, że się nie ruszamy, to nasze ciało i tak jest w ciągłym ruchu. To co od razu widoczne, kiedy pozostajemy w spoczynku, to ruch spowodowany oddychaniem. Nawet jeśli będziemy na bezdechu, to nasze ciało wciąż się porusza, bo póki żyjemy, cały czas bije nasze serce. Ono jest w ciągłym ruchu. Idąc dalej, pomyślmy o krwi krążącej w całym układzie krwionośnym, o wszystkich procesach wewnętrznych, które dzieją się bezwiednie i są związane z mikro ruchami.

Chciałabym skupić się na bezruchu w kontekście ciała, w rozumieniu braku ruchu spowodowanego świadomą decyzją a nawet jeszcze szerzej, gdy wykonywany jest mały ruch, ale zdecydowana większość ciała nie jest w niego zaangażowana.

Miałam ostatnio przyjemność przyglądać się wielu dzieciom i dorosłym w takich miejscach jak restauracja, wszystkie możliwe środki komunikacji publicznej, przystanki tramwajowe i autobusowe, stacje metra i pociągu czy różnego rodzaju poczekalnie. Zatem były to sytuacje wymagające raczej siedzenia lub stania w pozornym bezruchu, czasami naprawdę długo. Nie chcę generalizować, ale to jest niesamowite, ile ruchu są w stanie wygenerować dzieci w tych samych sytuacjach, w których dorośli potrafią zastygnąć w bezruchu na kilka minut, a w niektórych przypadkach nawet godzin.

Na pewno można to tłumaczyć tym, że dorośli są bardziej cierpliwi, potrafią się dłużej skupić i usiedzieć w jednym miejscu. Jednak chciałam zwrócić uwagę na potrzebę ruchu samą w sobie. Dzieci się wiercą, kręcą, przeciągają, muszą chwilę pochodzić, popatrzeć w sufit, rozejrzeć się dookoła, pomachać nogami, a większość dorosłych w tym samym czasie po prostu siedzi, czasem zmieniając trzymanie jednej nogi na drugiej, co wiadomo nie jest najzdrowszą pozycją.

Obserwowałam też dzieci i dorosłych na spacerach w parkach. Celem spaceru jest spacerowanie samo w sobie, ma się czas, można się rozglądać, wybierać różne ścieżki, korzystać z parku. Można powiedzieć, że jest to czas aktywności fizycznej. Jednak przyglądając się tej aktywności dzieci i dorosłych podczas spaceru, to jest to zupełnie inna aktywność, choć ta sama czynność – spacerowanie. Dziecko idzie i ma wielką potrzebę przeskoczenia przez kałużę, schylenia się po kamyczek, podskoczenia, żeby dosięgnąć najniższej gałęzi drzewa, przebiegnięcia się sprintem na kilka metrów i zawrócenie do spacerujących rodziców. W tym samym czasie dorośli idzie. Oczywiście to nie tak, że wszyscy. Widziałam też dorosłych, którzy wykazywali znacznie większe potrzeby ruchu od pozostałych i naprawdę byli bardzo kreatywni.

Po co tyle czasu tracić na bezruch, kiedy można ruch tak naturalnie wpleść w codzienne życie. Opcji i pomysłów jest naprawdę masa, by w tym bezruchu lub ograniczonym ruchu obecnym podczas wielu czynności, wprowadzić znacznie więcej poruszania się.

Chciałabym zachęcić Was do obserwacji siebie, ile ruchu macie w tym bezruchu w ciągu dnia, a także zaproponować kilkudniowy eksperyment, żeby wprowadzić więcej ruchu i sprawdzić jak to wpływa na Wasze samopoczucie i ogólną jakość życia. Spróbować zaangażować więcej partii ciała przy wykonywaniu podstawowych czynności. Tak mało w codziennym funkcjonowaniu stosuje się skrętów ciała, które tak bardzo lubi nasz kręgosłup. Spróbujcie może też na tym się skupić?

Zachęcam do eksperymentu, minimum 7-dniowego z tą uważnością na ruch w bezruchu i sprawdzenia, czy lepiej się czujecie w swoich ciałach i czy macie jakieś korzyści z większej ilości ruchu, co Wam to daje? Poniżej propozycja ćwiczenia przygotowująca do rozpoczęcia eksperymentu.

W nawiązaniu do: *Ile ruchu w bezruchu?*

Ćwiczenie:

Potrzebujecie: siebie, trochę przestrzeni i piosenkę, której chętnie byście teraz posłuchali. Chciałabym, żebyście podjęli próbę uruchomienia każdego milimetra swojego ciała, a w szczególności tych fragmentów, o których na co dzień może trochę zapominacie albo po prostu niezbyt często aktywizujecie. Kiedy usłyszycie już wybrany przez siebie utwór, zacznijcie się do niego poruszać.

Może to być w rytm muzyki, może być szybciej albo wolniej. Nie ograniczajcie się. Jednym muzyka sprzyja i napędza do ekspresji, innych ogranicza. Nie wiem jak dziś Wy to czujecie, więc jeśli macie ochotę skorzystajcie z tej linii melodycznej, którą wybraliście, poddajcie się jej lub na przekór nie poruszajcie się w rytm muzyki, ale spowolnijcie swoje ruchy albo też przyspieszcie.

Możecie też się tym bawić i zmieniać w trakcie piosenki. Przepraszam za użycie kolokwializmu, ale nie spinajcie się, że to ma być taniec albo że to ma być ładne czy jakieś tam. Nie. Po prostu poruszajcie się. Na tyle na ile dziś czujecie i macie ochotę, ale próbując faktycznie skupić się po kolei na każdym, najmniejszym fragmencie swojego ciała.

Niech poruszy się każdy palec z osobna, u rąk i u stóp. Kiedy myślicie o tym, żeby ruszyć ręką, skupcie się po kolei na wszystkich jej partiach, żeby niczego nie pominąć, czyli palce, nadgarstki, łokcie, ramiona.

Pamiętajcie o klatce piersiowej, żebrach, łopatkach, całych plecach, brzuchu, biodrach, udach, kolanach, łydkach i kostkach u stóp, piętach, śródstopiu i jeszcze raz wspomnianych już wcześniej palcach u stóp. Nie zapomnijcie poruszyć szyją, głową, włosami i całą twarzą.

Pytanie, w jaki sposób uruchomić każdy milimetr swojej twarzy? Może spróbujcie porobić różne miny (nie muszą być tylko te

ładne). Pokrzywcie się tak, żeby faktycznie nie było milimetra na twarzy, którym nie poruszyliście.

Pomyślcie o swoim kręgosłupie, o wszystkich jego kręgach, jak się skręcić, zgąć, potrząsnąć, żeby ten kręgosłup miał możliwość wygięcia się w każdą stronę. Jak już poruszycie naprawdę wszystkimi częściami ciała, sprawdźcie, czy aby na pewno poruszyliście nimi w każdym możliwym kierunku.

Ruszajcie rękoma i nogami blisko centrum swojego ciała i oddalając je jak najdalej się da. Spróbujcie minimalnych ruchów: i obszernych, wolnych i szybkich. Może przyjemnie Wam będzie podskoczyć albo się skulić, albo wyciągnąć, albo wykonać ruch strzepywania, a może kręcić się wokół własnej osi. Możecie ruszać jednocześnie kilkoma częściami ciała albo skupić się na jednej i zmienić na kolejną. Jak Wam pasuje.



W nawiązaniu do: *Ile ruchu w bezruchu?*

Mam też propozycję, która mi ułatwia wykorzystanie pełnego potencjału ruchu wszystkich części ciała i zaktywizowania ich. Jest to trochę abstrakcyjne, ale moim zdaniem dobrze działa na wyobraźnię i może ułatwić zwiększenie zakresu ruchu. Jeśli macie ochotę, możecie spróbować.

Wyobraźcie sobie podczas poruszania się do muzyki, że jeśli dotkniecie palcem wskazującym, któregoś punktu na Waszym ciele, to ta dotknięta przez Was część ciała zacznie malować różne linie / kształty w przestrzeni. Od Was zależy jak poprowadzicie te linie w powietrzu, w zależności, w którą stronę poruszycie wybraną częścią ciała. Najlepiej wybrać kolor, który lubicie, możecie też zmieniać te kolory wedle ochoty i fantazji. „Malujcie” tak, żeby pokolorować jak najwięcej przestrzeni wokół Was. Dotknijcie palcem np. nosa i spróbujcie „malować nosem”. Czy będą to koła a może linie proste albo krzywe, do góry, do dołu, na boki a może w przód i w tył? Dotknijcie kości ogonowej i spróbujcie nią malować w przestrzeni.

Możecie dotknąć żebra, łokcia, pępka, czubka głowy, piętę, małego palca u dłoni, policzka, każdego skrawka Waszego ciała i malować nim w jakimkolwiek chcecie kolorze w przestrzeni wokół siebie. Może ta zabawa pozwoli na naprawdę poruszenie każdą częścią Waszego ciała i do tego w każdym możliwym kierunku? Myślę, że warto spróbować. Może pewien fragment ciała, który na co dzień pozostaje raczej w bezruchu niż ruchu, uruchomi się dzięki temu bardziej i przypomni o sobie.

Dajcie sobie na to ćwiczenie tyle czasu, ile potrzebujecie, ale z tą uważnością, że będziecie mieli poczucie, że naprawdę poruszyliście każdym milimetrem swojego ciała. Jeśli skończy się Wasza piosenka, a Wy nie będziecie mieć jeszcze tego poczucia, Wasze ćwiczenie może przeciągnąć się nawet na 2, 3 czy 4 piosenki w zależności od tego, na ile macie ochotę i ile potrzebujecie czasu, żeby poruszyć całym ciałem.

Na koniec tego ćwiczenia, połóżcie się na ziemi, oddychajcie powoli, uspokójkcie swój oddech i skupcie uwagę na swoim ciele. Jak się czuje, kiedy poruszyło każdą swoją cząsteczką. Możecie zamknąć oczy I posłuchać swojego ciała, co czujecie, jak czujecie. Jak odczuwacie poszczególne części ciała, które miały szansę poruszania się w pełni. Może teraz, kiedy wszystkie części ciała przypomniły o sobie w tym ćwiczeniu ruchowym, będzie Wam też łatwiej na co dzień starać się, żeby nie zapominać o nich i poruszać nimi, ile tylko się da.

A wszystko po to, żeby zakres Waszego ruchu był duży. Żeby w związku z mijającym czasem dbać o mobilność swojego ciała, które przecież służy nam przez całe życie. I warto, żeby jak najdłużej nam posłużyło. Żeby nie bolało. Żeby miało pełny zakres ruchu do końca. Żeby na stare lata nie prosić nikogo o zapięcie stanika czy zawiązanie butów. Zachęcam Was do ruszania się i nie zasiedzenia.

Wiadomo, że różne obowiązki potrafią pochłonać i trwamy w takim cielesnym bezruchu nawet kilka godzin, więc pamiętajmy, żeby w tym bezruchu jednak się poruszać, zmieniać, przeciągać, wiercić. Bo nasze ciało bardzo, bardzo, bardzo lubi ruch i go potrzebuje.

Życzę Wam, żeby w Waszym życiu było jak najmniej bezruchu dosłownie i w przenośni.

„Daj, ać ja pobruszę, a ty poczywaj”

Tak właśnie brzmi najstarsze polskie zdanie zanotowane w 1270 roku. Pora na łatwy quiz:

1. Kto wypowiedział te słowa?

- a) Bogumił
- b) Bogwał
- c) Bogurad

2. Do kogo je skierował?

- a) do swej zaradnej żony
- b) do swej niezdarnej żony
- c) do swej ciężarnej żony

3. Co właściwie oznaczają te słowa?

- a) Daj, niech ja pomieję, a ty odpoczywaj.
- b) Zostań, zaraz ci przyniosę broszę.
- c) Połóż się, pogłaszczę cię po brzuchu.

STOP! Najpierw odpowiedz.

Nie zaglądaj na kolejną stronę.

Przyda ci się chwila bezruchu.

Musisz jedynie ruszyć głową.

Klucz odpowiedzi: 1b, 2b, 3a

Wszystkie prawidłowe: brawo!
(jesteś prapolską duszą albo polonist(k)ą,
albo masz zwinne paluszki-googluszki).

Dwie dobre odpowiedzi, jedna zła: niegorzej.
Dwie złe odpowiedzi, jedna dobra: nie najlepiej.
Wszystkie błędne: just ignore it and dance :-)

Lista autorów (w kolejności alfabetycznej):

- Agata Brzozowicz („Gaton Brzon”)
- Anka Chudoba
- Magdalena Futrzyk („Mag Fu”)
- Ola Kabala
- Tomasz Kubicki
- Maja Miśta
- Joanna Pawłowska
- Małgorzata Polkowska
- Łukasz Wróbel („Wookie”)



Wykorzystane źródła:

- zdjęcie na okładce:
(www.francisansing.com)
- grafika w „Wywoływaniu ciała”:
(www.pencilshape.com)
- zdjęcia do „A kiedy leżę, to wciąż tańczę”:
(www.wikiwand.com;
www.legendsrevealed.com)
- zdjęcia martwej natury i literkowe wstawki:
(Tomasz Kubicki)



Dziękujemy za uwagę!

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

„Miłost(y)ka – na styku miłości i somatyki”.

magazynsatrix@gmail.com