

Linda Hartley

MĄDROŚĆ

PORUSZAJĄCEGO SIĘ CIAŁA

Wprowadzenie
do Body-Mind Centering

**MĄDROŚĆ
PORUSZAJĄCEGO SIĘ
CIAŁA**

Tytuł oryginału: *Wisdom of the Body Moving: An Introduction to Body-Mind Centering*
Copyright © 1989, 1995 by Linda Hartley
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 Charitonow
Redaktorka prowadząca: Anna Kaszyc
Redakcja i korekta: Joanna Targoń
Konsultacja merytoryczna: Andrzej Woźniak
Skład: Piotr Kołodziej
Projekt okładki: Joanna Sieradzan-Wencka
Ilustracje: David Philbedge
Fotografie: Udo Hesse
Fotografie natury: Simon Ferguson
Dodatkowe fotografie: Katya Bloom, Linda Hartley

Wydanie I, Elbląg 2024
ISBN 978-83-968666-9-1

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 autor nie ponoszą
odpowiedzialności za niewłaściwe wykorzystanie zawartych w książce informacji.

Spis treści

Podziękowania	13
Słowo wstępne	15
Wstęp autorki.....	17
Wprowadzenie.....	19
Moja podróż.....	22
Korzenie Body-Mind Centering	24
O naturze umysłu.....	26
Badanie i praktyka Body-Mind Centering	30
Podejście osoby początkującej.....	36
Procesy rozwojowe u podstaw ruchu	
1. Podłoże istnienia: obudzenie świadomości komórkowej.....	41
„Życie” komórek.....	46
Bycie i działanie.....	49
Podstawy uczenia się i percepcji.....	53
Eksploracja: oddychanie komórkowe.....	56

2. Wyłania się wzorców: rozwój ruchowy w życiu płodowym.....	61
Pierwsze ruchy.....	63
Wzorzec ruchu od i do pępka.....	67
Eksploracja: wzorzec ruchu od i do pępka	72
„Umysł” wzorca ruchu od i do pępka	75
3. Przyjście na świat: przygotowanie do porodu i narodziny	79
Wzorzec usta-kręgosłup.....	83
Wzorzec przedkręgosłupowy	88
Wzorce kręgosłupowe	90
Eksploracja: wzorzec usta-kręgosłup i wzorce kręgosłupowe.....	93
Ćwiczenie 1	94
Ćwiczenie 2	96
Ćwiczenie 3	96
Ćwiczenie 4.....	98
4. Spirala rozwoju: poruszanie się na lądzie	101
Proces rozwojowy u podstaw ruchu	103
Wzorce odpychania	107
Wzorce sięgania i przyciągania.....	109
Sekwencja wzorców rozwojowych	110
Wzorce homologiczne	111
Wzorce odpychania homolateralnego	114
Wzorce kontrlateralne sięgania i przyciągania	117
Spirala	120
Eksploracja: sekwencja wzorców rozwojowych	121

Zmiana wzorców ruchowych

5. Terapia ruchem rozwojowym.....	127
Połączenia neuronalne.....	131
Sztuka zmiany wzorców ruchowych.....	137

Pamięć ciała	145
Uzdrowiająca relacja.....	147
6. Pogłębianie kontaktu ze źródłem ruchu	151
Dotyk i zmiana wzorców ruchowych.....	158
„Umysł” układów ciała.....	163
Ekspresja i wsparcie.....	165
Eksploracja: nawiązywanie kontaktu na poziomie świadomości komórkowej.....	167

Układy ciała

7. Naczynie: forma i struktura	171
Skóra.....	172
Eksploracja.....	175
Układ kostny.....	176
Stawy układu kostnego.....	180
Podstawy pracy ze stawami	186
Proksymalne i dystalne inicjowanie ruchu.....	188
„Pływające” kości.....	190
Warstwy kości.....	191
Eksploracja: układ kostny	195
Ćwiczenie 1. Wyczuwanie kości.....	195
Ćwiczenie 2. Ruch poprzez kości	196
„Umysł” układu kostnego.....	197
Układ mięśniowy	198
Skurcze koncentryczne i ekscentryczne.....	200
Przepony.....	204
Przepływ w mięśniach i ich praca uzupełniająca	206
Cztery fazy pracy mięśni.....	213
„Umysł” układu mięśniowego.....	216
Eksploracja.....	218

8. Zawartość: tkanki miękkie ciała.....	223
System organów	224
Organy jako źródło wsparcia.....	225
Pobudzenie wsparcia z organów.....	230
Zmiana wzorca ruchu przez system organów.....	234
Właściwości „umysłu” organów.....	238
Organy układu trawienia.....	240
Narządy układu limfatycznego.....	242
Narządy układu wydalniczego	243
Narządy układu oddechowego.....	244
Organy układu rozrodczego.....	245
Organy układu krążenia.....	245
Organy układu mowy.....	246
Eksploracja.....	247
Układ hormonalny	250
Układ dokrewny a wzorce rozwojowe.....	253
Twórczy „umysł” układu hormonalnego	254
Gruczoły: struktura, położenie i funkcje.....	256
Eksploracja.....	267
Sekwencja ruchowa: pobudzenie i równoważenie układu dokrewnego.....	268
9. Systemy komunikacji i przemian.....	279
Układ nerwowy.....	281
Mózg	283
Praca z organiczną tkanką mózgu	287
Zasadnicze terminy związane z układem nerwowym	288
Somatyczny układ nerwowy.....	290
Wegetatywny układ nerwowy.....	291
Zachowanie równowagi w wegetatywnym układzie nerwowym.....	295
Odbieranie bodźców i reakcje.....	298
Zmiana wzorca przez układ nerwowy.....	302

„Umysł” układu nerwowego	305
Eksploracja	306
Płyny ustrojowe	308
Układ krążenia krwi	314
Krążenie tętnicze	315
Krążenie żyłne	316
Ściany naczyń włosowatych	317
Układ limfatyczny	317
Płyn mózgowo-rdzeniowy	321
Płyn tkankowy	325
Płyn wewnątrzkomórkowy	327
Maź stawowa	328
Tkanka łączna	329
Tkanka tłuszczowa	331
Równowaga płynów	333
Uwalnianie płynów ustrojowych	334
Eksploracja	335

Podsumowanie

10. Ku „filozofii” ciała	341
Starożytna wiedza i nowa świadomość	344
Ewolucja języka i opisywanie doświadczenia ciała-umysłu	346
„Filozofia” ciała	351
Bibliografia	353
Dodatkowe informacje	358

Jednocześnie czerpie z wiedzy i mądrości, które spoczywają w głębi subiektywnego doświadczenia każdego człowieka.

W Body-Mind Centering pozwalamy naszej mądrości przejawiać się na własnych warunkach i mówić własnym głosem. Język nauki i dyscyplin akademickich buduje wspierające ramy obiektywnej wiedzy, w obrębie których może wyłonić się intuicyjny, „kobięcy”, cielesny wymiar naszej natury. Praktyka Body-Mind Centering pomaga wzmocnić zaufanie do wewnętrznego źródła wiedzy, a teoria i zasady tej pracy nieustannie się rozwijają wraz z naszym wspólnym doświadczeniem.

Według zasad Body-Mind Centering umysł i ciało to nierozzerwalnie ze sobą połączone i współzależne sposoby ekspresji istnienia. Uzdrawianie lub zmiana ciała-umysłu może zaistnieć wskutek pracy z tkankami ciała i wzorcami ruchowymi, która wywiera wpływ na umysł, lub przez świadomą pracę z umysłem, która odbija się pozytywnie na stanie ciała. Ważnym elementem tego podejścia jest zrozumienie, *w jaki sposób* się uczy, czyli jak uzyskujemy dostęp do informacji, jak przechodzimy z jednego stanu do drugiego i jak możemy rozwinąć świadomość tego procesu. Jest to metoda oparta na bezpośrednim doświadczeniu i obserwacji, w których świadomość i ucieleśnione doświadczenie osoby facylitującej jest niezbędnym narzędziem w pracy edukacyjnej, terapeutycznej i uzdrawiającej.

Kluczowym elementem praktyki jest obudzenie świadomości na poziomie komórkowym, która umożliwia kontakt z wrodzoną inteligencją ciała. Ten proces prowadzi z kolei do obudzenia „miłości w ciele” – nawiązując do tekstu Marion Woodman, która pisze: „Prawdziwa miłość... przenika wszystkie komórki ciała”*. Połączenie z drugą istotą za sprawą dotyku i obecności, zestrojenie się z nią na tym najbardziej podstawowym poziomie to kwintesencja praktyki Body-Mind Centering.

W praktyce działamy na pełnym kontynuum procesów, od pasywnego odbierania bodźców i wrażeń z dłoni terapeuty po samodzielne wykonanie

* Marion Woodman, *The Ravaged Bridegroom*, Inner City Books, Toronto 1990, s. 43.

nowego wzorca ruchu lub ekspresji opartej na nowych doznaniach. Dzięki takiemu podejściu uczniowie lub klienci uczą się aktywnego uczestnictwa we własnym procesie zmian i rozwoju. Body-Mind Centering to połączenie biernego przyjmowania pracy z ciałem i zabiegów fizjoterapeutycznych na tkankach z bardziej aktywną sztuką reedukacji ruchowej.

Tkanki ciała są inteligentne. Dostrzegają i odbierają przekaz płynący z dłoni terapeuty i reagują na niego, zanim jeszcze świadomy umysł zda sobie z tego sprawę. Nowe doświadczenia mogą poprzez ruch zostać świadomie zorganizowane w zdrowsze wzorce, by następnie równie świadomie i klarownie zintegrować się w ciele.

Od najmłodszych lat wiele i wielu z nas było warunkowanych do wypierania czucia i ekspresji płynących z ciała. W rezultacie znaczna część naszej energii życiowej jest zablokowana, a my tracimy dostęp do wiedzy i mądrości ukrytych w ciele. Często prowadzi to do poczucia odcięcia od ciała, co z kolei może przekładać się na wrażenie braku ugruntowania, odczucie napięcia lub słabości, dyskomfortu, bólu oraz braku rzeczywistego i pełnego witalności kontaktu z otoczeniem. Takie stany często odbijają się również na naszym zdrowiu psychicznym i fizycznym.

Praktyka Body-Mind Centering otwiera drogę do łagodnego powrotu do naszego domu w ciele oraz do ponownego doświadczenia harmonijnej jedności doznań, uczuć, umysłu i ducha, która jest nam dana z natury. Uczymy się słuchać ciała poprzez subtelną pracę z odczuciami i oddechem, a także z wizualizacją. Uczymy się przyjmować wewnętrzną mądrość jako przewodnika w eksploracji potrzeb. Uczymy się zaufania do ciała i ukrytej w nim intuicyjnej wiedzy. Uważny dotyk i łagodnie prowadzony ruch mogą otworzyć zablokowane i spięte obszary ciała, a także doprowadzić do ponownego połączenia z głębokim źródłem wewnętrznego wsparcia i siły. W miarę jak ciało odzyskuje równowagę i poczucie jedności, umysł staje się żywszy, myśl klarowniejsza, a byt i percepcja zyskują nową otwartość i spontaniczność. Porzucenie nawykowych wzorców i napięć pozwala uwolnić i w pełni wyrazić wewnętrzną kreatywność. Ponadto taka praca wspiera naturalną zdolność ciała do regeneracji.

Ram obserwacji i praktyki dostarcza nam proces rozwoju ruchowego człowieka od chwili poczęcia po opanowanie umiejętności poruszania się po podłożu.

Proces rozwoju zachodzi poprzez szereg etapów, a każdemu z nich towarzyszą wzorce ruchowe odpowiadające ewolucji gatunków od organizmów jednokomórkowych do człowieka. Na drodze tego procesu przechodzimy od „bycia” do „działania”, czyli od znalezienia połączenia z ziemią po zbudowanie poczucia samych siebie i wyjście na zewnątrz poprzez zabawę, działanie twórcze i budowanie relacji. Naturalny rytm wzorców rozwojowych stanowi podstawę szeroko rozumianego zdobywania wiedzy przez niemowlęta, dzieci i dorosłych. Rozwój ruchowy, zmysłowy, psychiczny, intelektualny i duchowy są głęboko naznaczone i wspierane przez wczesne doświadczenia ruchu.

Proces rozwoju przebiega w sposób uniwersalny i bardzo indywidualny jednocześnie. W praktyce Body-Mind Centering jest on badany i ucieleśniany poprzez doświadczenie szeregu wzorców ruchowych, co ułatwia identyfikację własnych mocnych stron i ograniczeń. Nowy wzorec ruchu wyłania się, gdy pozwolimy na zmianę „umysłu” wyuczonych schematów. To z kolei pozwala zmierzać ku głębszej integracji, klarowności i kreatywności w wyrażaniu siebie w świecie.

Podejście Body-Mind Centering wykorzystuje również pogłębioną i doświadczalną pracę ze wszystkimi anatomicznymi układami ciała. Każdy z nich (układ mięśniowo-szkieletowy, organy wewnętrzne, układ dokrewny, układ nerwowy oraz płyny) ma właściwą sobie jakość ruchu, odczuwania, dotyku, percepcji i uwagi. Układy te odzwierciedlają różne aspekty nas samych, a ich wzajemne relacje wewnątrz nas zyskują na równowadze i dynamice w miarę ucieleśniania ich poprzez ruch i dotyk. Każdy z układów ciała jest źródłem strukturalnego i energetycznego wsparcia. Koordynując oddech, świadomość sensoryczną i ruch ze świadomym dotykiem, można tak zmienić przepływ energii w każdej z tkanek ciała, by ułatwić jej integrację i powrót do zdrowia.

Praktykując Body-Mind Centering, uczymy się wchodzić w bezpośredni kontakt z różnymi układami ciała oraz inicjować z nich ruch, tak aby

każda z odpowiadających im jakości stała się dostępnym środkiem wyrazu. Uczymy się również rozpoznawać odpowiednie układy i ich jakości ruchu u innych osób i wchodzić z nimi w kontakt.

Każdy z układów ciała przejawia inną jakość w ruchu i wprowadza wyraźną zmianę w odczuwaniu, percepcji i stanie świadomości. Tak samo każdy ruch, wykonany przypadkowo, celowo lub w ramach konkretnego ćwiczenia, będzie wyrażał właściwą mu jakość uwagi, percepcji, energii i właściwy mu kierunek zaangażowania. Każde działanie ma swój schemat inicjacji, sekwencji i zakończenia, które odnoszą się do „umysłu” tego konkretnego ruchu. Można wyraźnie wyczuć, czy jednostka lub zgromadzona w sali grupa osób wspólnie przebywa w konkretnym „umyśle”; często jest to odczuwane jako określony nastrój lub atmosfera.

Bezpośredniemu doświadczeniu układów anatomicznych i struktur ciała może towarzyszyć wrażenie ucieleśniania wewnętrznych „postać”, mniej obecnych aspektów osobowości lub energetycznych konstelacji, które w nas współlistnieją i oddziałują na siebie nawzajem w unikalny dla każdej osoby sposób*. Ich interakcje mogą przebiegać w stały sposób lub zmieniać się i przeorganizowywać w trakcie życia.

Konstelacje energetyczne, ucieleśnione w tkankach i strukturach ciała, znajdują wyraz zarówno fizyczny – m.in. w doznaniach, postawie lub ruchu, jak i psychiczny – w uczuciach, nastawieniu i zachowaniu. Moim zdaniem związek między tymi dwoma sposobami ekspresji niekoniecznie jest przyczynowo-skutkowy; innymi słowy, aktywność cielesna nie przekłada się bezpośrednio na skłonności psychiczne, a stan psychiki nie determinuje funkcjonowania ciała na poziomie fizycznym. Nie są one jednak wobec siebie obojętne; można je postrzegać jako wspólnie ewoluujące, blisko ze sobą związane sposoby wyrażania nas samych i naszej drogi życiowej.

Podjęcie Body-Mind Centering jest obecnie praktykowane, zgłębiane i wykorzystywane przez przedstawicieli rozmaitych profesji: nauczycieli

* Roberto Assagioli, *Psychosynthesis*, Turnstone Press Ltd., Wellingborough 1975; Piero Ferucci, *What We May Be*, Turnstone Press Ltd., Wellingborough 1982.

tańca, jogi, sztuk walki oraz innych metod ruchu i terapii; masażyстів i terapeutów pracujących z ciałem; terapeutów zajęciowych, fizjoterapeutów i psychoterapeutów; kręgarzy, lekarzy, pielęgniarki, opiekunów osób zależnych i propagatorów zdrowego stylu życia; tancerzy, piosenkarzy, muzyków, aktorów i artystów sztuk wizualnych.

Otwarta formuła tego podejścia pozwala na wykorzystywanie go jako narzędzia obserwacyjno-diagnostycznego w różnych sytuacjach, np. jako języka służącego do zauważenia i zrozumienia własnych nawyków oraz nawyków naszych uczniów i klientów, wskazania obszarów braku równowagi oraz potencjalnych mocnych i słabych stron. Body-Mind Centering może być również wykorzystywane do wspierania procesów edukacyjnych, kreatywnych, terapeutycznych i uzdrawiających. Dzięki niemu możemy pracować z uczniami lub klientami na poziomie fizycznym, zmysłowym, psychicznym, wyobrażeniowym i twórczym. Body-Mind Centering można wykorzystywać zarówno jako *twórcze*, jak i *ściśle* podejście do pracy z ruchem, które pozwala zbudować owocną współpracę między świadomym umysłem a twórczym potencjałem nieświadomości.

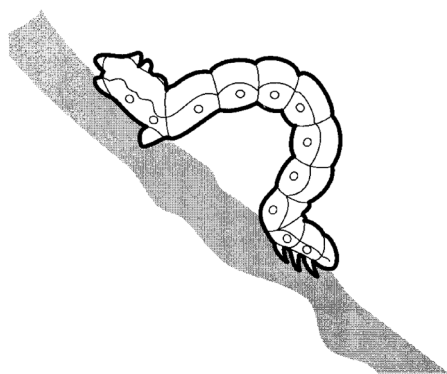
Stosując to podejście w edukacji, terapii lub sięgając po jego transformacyjny potencjał w procesie twórczym, należy poszukiwać równowagi i połączenia energii z ekspresją. Równowaga to dynamiczny proces przechodzenia między różnymi stanami, w którym zmiana jest jedyną wartością stałą. Poszerzona świadomość pozwala doświadczyć dynamicznej równowagi nawet w ciągłym przepływie aktywności, odbierania bodźców i odpoczynku.

Wyodrębnione i uświadomione poszczególne układy ciała ponownie integrują się z całością, oferując jej wsparcie, głębiej i szerszy dostęp do doświadczenia i ekspresji. Praca obejmuje też znalezienie osi i wzajemnych relacji pomiędzy strukturami ciała i względem grawitacji; interakcję świata wewnętrznego ze środowiskiem zewnętrznym; kierowanie uwagi do wewnątrz i na zewnątrz; integrację uczuć, pragnień i intencji z uwagą i działaniem. Im więcej będziemy w stanie objąć świadomością, tym rzadziej będziemy próbować wstrzymywać proces zmian i poszukiwać statycznej równowagi. Zamiast tego pojawi się swoboda wchodzenia

WZORCE KRĘGOSŁUPOWE

Wróćmy do momentu narodzin. Najważniejszy ruch w tej chwili to pchanie inicjowane przez główkę. Jego podstawą jest wzorzec usta-kręgosłup, który sekwencyjnym ruchem przechodzi przez cały kręgosłup aż do kości ogonowej. Gdy impuls dotrze do kurczących się ścian macicy, zareaguje na nie odepchnięciem od kości ogonowej (i stóp) w przeciwnym kierunku, wzdłuż kręgosłupa aż po głowę. Ten wzorzec ruchu określa się mianem odepchnięcia od kręgosłupa; jest on inicjowany przez głowę, a następnie przez kość ogonową. Wzorce kręgosłupowe wykształcają się już w życiu płodowym i stanowią dominujący sposób przemieszczania się zarówno podczas porodu, jak i bezpośrednio po nim. Filogenetycznie* odepchnięcie od kręgosłupa** ilustruje ruch gąsienicy*** (il. 3.7), który przejawia się w umiejętności dziecka do przeczołgania się na drugi koniec łóżeczka,

Il. 3.7
W ruchu gąsienicy widoczne są jakości wzorca odpychania od kręgosłupa

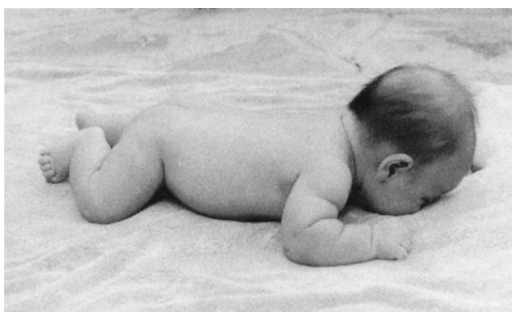


zanim jeszcze rozwinie ono w kończynach umiejętności ruchowe pozwalające na kontrolowane wsparcie tego ruchu. Dziecko czołga się „gąsieniczym” ruchem, na zmianę zginając i prostując cały kręgosłup, popychając się w ten sposób naprzód; kończyny są odruchowo zaangażowane w tę czynność (il. 3.8). Odepchnięcie od kręgosłupa, a zwłaszcza od strony głowy, jest też ważnym źródłem bodźców dla szyszynki i innych gruczołów zlokalizowanych w czaszce.

* „Filogeneza” odnosi się do gatunku, a „ontogeneza” do jednostki.

** W bieżącej praktyce w School for Body-Mind Centering termin „wzorzec odpychania” został zastąpiony przez wzorzec „oddania ciężaru i odpychania”. Na potrzeby niniejszej książki zachowałam starszą terminologię.

*** Choć gąsienica nie jest kręgowcem, podaję ją jako przykład, ponieważ jej ruch na twardym podłożu stanowi najlepszą ilustrację wzorca odpychania od kręgosłupa. Jest to moja wariacja na temat podejścia przyjętego obecnie w School for Body-Mind Centering, w którym chętniej przywołuje się przykład ryby (czyli kręgowca) do zilustrowania tego wzorca ruchu.



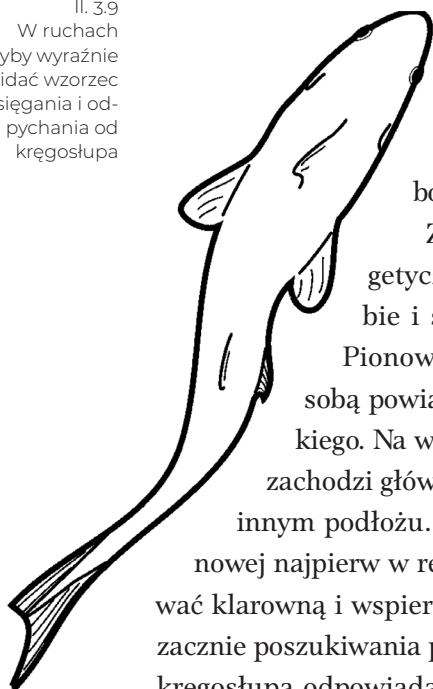
Gdy główka dziecka zaczyna napierać, a następnie przechodzić przez kanał rodny, jego kość ogonowa i stopy reagują odpychaniem się od kurczących się ścianek macicy. W ten sposób pchanie głowy przekształca się w ruch sięgania ku nowemu światu na zewnątrz. Gdy głowa przecisnie się przez kanał rodny i przestaje napotykać opór, dosłownie sięga w przód i pociąga za sobą resztę ciała. Przyjście na świat stanowi pierwszy aktywny akt sięgania ku wyższemu poziomowi egzystencji w życiu dziecka. Wraz z tym ruchem dziecko mówi „tak” życiu i woli niebios i wyrusza naprzód. Wzorce sięgania od kręgosłupa i odpychania od kręgosłupa, tutaj inicjowane od głowy, najwyraźniej widać w sposobie poruszania się ryb, u których ruch ogona stanowi siłę napędową, a głowa sięga w przód i zabiera za sobą resztę ciała (il. 3.9). Ten wzorec będzie powracał przy przechodzeniu z jednego poziomu na kolejny przez cały okres rozwoju dziecka, gdyż sięganie od kręgosłupa lub kości ogonowej jest źródłem siły inicjującej te przemiany (il. 3.10).

Przychodząc na świat, dziecko przepycha się i przeciąga przez kanał rodny z wodnego świata, który był jego dotychczasowym domem, w świat ziemsko-powietrzny, w którym nie jest już samo. W ten sposób staje się oddzielnym, indywidualnym bytem, choć samo jeszcze nie jest w pełni świadome tej zmiany. Podczas narodzin wyraźnie wyłaniają się wzorce kręgosłupowe i zostają zintegrowane jako funkcjonalny model aktywności. Stanowią one podstawowy sposób przemieszczania się u noworodków i niemowląt, a także punkt wyjścia do kolejnych etapów rozwoju. Wzorce te są obecne przez całe życie i leżą u podstaw wszystkich ruchów i procesów percepcji.

Il. 3.8

W pierwszych próbach przemieszczania się niemowlę korzysta z wzorca odpychania od kręgosłupa, wspieranego przez wzorec usta-kręgosłup

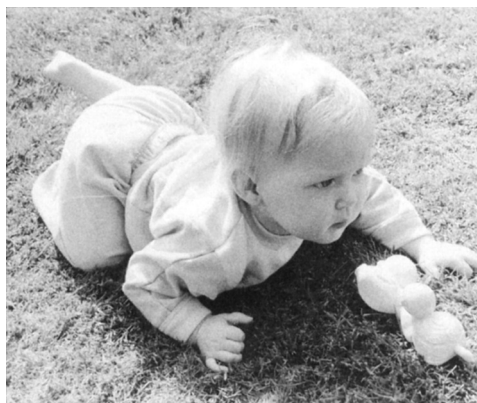
Il. 3.9
W ruchach
ryby wyraźnie
widać wzorzec
sięgania i od-
pychania od
kręgosłupa



Wzorce odpychania od kręgosłupa rozwijają „umysł” wewnętrznej uwagi. Łagodna kompresja, której doświadcza kręgosłup podczas tych wzorców, buduje pionową oś ciała za sprawą bodźców proprioceptywnych.

Zintegrowana pionowa oś ciała stanowi energetyczną podstawę wspierającą doświadczanie siebie i swojego ja, które właśnie zaczyna się rozwijać. Pionowa postawa i samoświadomość to wzajemnie ze sobą powiązane cechy charakterystyczne dla gatunku ludzkiego. Na wczesnym etapie życia ruch dziecka w przestrzeni zachodzi głównie w płaszczyźnie poziomej, na podłodze lub na innym podłożu. Ważne jest, by ciało rozwijało poczucie osi pionowej najpierw w relacji do ziemi, tak aby poprzez kręgosłup zbudować klarowną i wspierającą relację z grawitacją, jeszcze zanim dziecko zacznie poszukiwania pozycji stojącej. Wzorce sięgania i odpychania od kręgosłupa odpowiadają za poczucie wydłużenia osi pionowej w przestrzeń, za rozwój „umysłu” uwagi skierowanej na zewnątrz, a także wspierają zmiany poziomów. Głowa sięga i ciągnie naprzód i w górę, umożliwiając percepcję znajdującej się przed nią przestrzeni, zaś tylny koniec kręgosłupa sięga (i pociąga za sobą ciało) w tył, w dół lub do góry, postrzegając przestrzeń z tyłu.

Il. 3.10
Wzorzec sięgania
i odpychania od
kręgosłupa po-
zwala dziecku
przejść z leżenia
na wyższy po-
ziom; narządy
zmysłów aktyw-
nie wspiera-
ją ten proces



Inicjowany od głowy ruch kręgosłupa w dowolnym kierunku może zostać wywołany u dziecka pobudzeniem organów zmysłów (ust, nosa, uszu i oczu) oraz poprzez delikatny dotyk skóry twarzy. Jest to podstawa rozwoju ruchów ciała w trzech podstawowych płaszczyznach: poziomej, strzałkowej i pionowej

a także po przekątnych, które stanowią połączenie wszystkich trzech płaszczyzn*. Ćwiczenie tych ruchów stanowi punkt wyjścia do ruchu w przestrzeni we wszystkich wymiarach i płaszczyznach. Niemowlę reaguje na dotyk, pobudza nie okolice ust i zmysł zapachu; jest to odruch szukania, na którego podstawie rozwijają się późniejsze reakcje angażujące zmysły wyższego rzędu (il. 3.11).



Il. 3.11
Odruch szukania – dziecko odwraca głowę w kierunku bodźca

W ciągu kilku pierwszych miesięcy życia bodźce dźwiękowe i wizualne zyskają na znaczeniu jako motywacja do ruchu, w miarę rozwoju i coraz lepszej koordynacji odpowiednich organów zmysłów z resztą ciała.

Eksploracja

WZORZEC USTA-KRĘGOSŁUP I WZORCE KRĘGOSŁUPOWE

Przedstawione poniżej ćwiczenia pomagają w zbudowaniu solidnych podstaw dla bardziej złożonych wzorców ruchowych. Za koordynację tych wczesnych wzorców odpowiadają niższe obszary mózgu (patrz tabela 2, s. 134-136), co oznacza, że ich wykonywanie również pobudza te części mózgu. To z kolei wspiera regulację odpowiednich niższych funkcji mózgowych i odciąża obszary mózgu odpowiedzialne za wyższe funkcje, ułatwiając im koordynację bardziej złożonych wzorców. Niższe partie mózgu powinny być w stanie zarządzać wczesnymi wzorcami automatycznie, poza świadomą kontrolą. Jeżeli tak się nie dzieje, np. z powodu

* Koncepcja podstawowych płaszczyzn ruchu została po raz pierwszy opracowana i zastosowana do obserwacji i nauczania ruchu przez Rudolfa Labana. Zob. Irmgard Bartenieff, Dori Lewis, *Body Movement: Coping with the Environment*, Gordon & Breach Science Publishers Inc., New York 1980.

uszkodzenia lub dysfunkcji tych obszarów, wyższe partie mózgu będą musiały przejąć koordynację podstawowych reakcji ruchowych. Oznacza to, że zostanie im mniej energii i uwagi na percepcję oraz procesy intelektualne i twórcze.

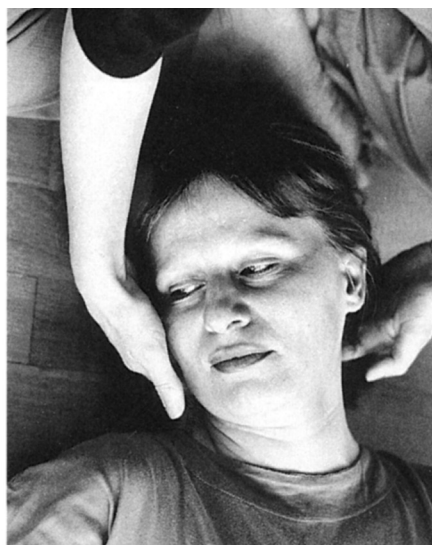
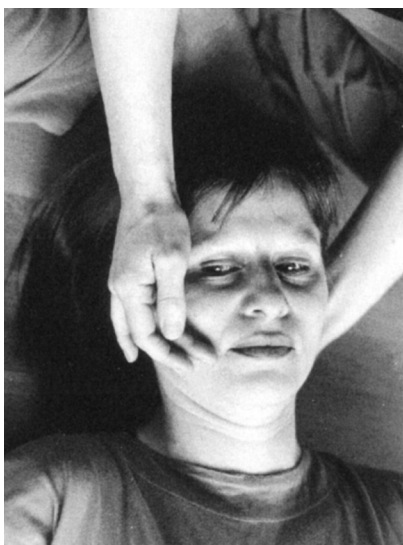
Możemy świadomie wrócić do wczesnych wzorców ruchowych i rzucić na nie więcej światła, by w ten sposób uwolnić zasoby energii i uwagi i skierować je na działania twórcze, społeczne i intelektualne. Pobudzenie odpowiednich narządów zmysłów w okolicy głowy pomaga znaleźć precyzyjny i bezwysiłkowy ruch, a także zachęca zmysły do wejścia w bardziej aktywny, wyrazisty i bezpośredni kontakt ze środowiskiem. Szczególnie znaczenie ma uwolnienie stawu skroniowo-żuchwowego we wzorcu usta-kręgosłup, gdyż jest on podstawą sięgania i chwytania, inicjowanych przez inne zmysły oraz przez stopy i dłonie; może ono otworzyć dostęp do ogromnych zasobów energetycznych drzemiących w kręgosłupie i miękkich tkankach ciała.

ĆWICZENIE 1

Pierwsze ćwiczenie najlepiej wykonać, leżąc na plecach, gdyż w tym ułożeniu ciała najłatwiej jest znaleźć rozluźnienie. Proponowane ruchy można później wykonać w innych pozycjach: na brzuchu, siedząc, na czworakach lub na stojąco. Choć warto wykonać to ćwiczenie w parze z drugą osobą, która może proponować bodźce i poprowadzić eksplorację, to równie dobrze sprawdza się ono w pracy w pojedynkę.

Pozwól ciału rozluźnić się do ziemi, a następnie delikatnie dotknij skóry wokół ust i przesuń dłoń w stronę policzka. Niech głowa obróci się, podążając w kierunku dotyku. Dotyk pobudza mięśnie wokół ust do rozpoczęcia ruchu obracania, podobnie jak to dzieje się w przypadku odruchu szukania u niemowlęcia.

Tył głowy podąża za obrotowym ruchem twarzy, przez co cała głowa wykonuje wyraźny obrót w płaszczyźnie poziomej wokół osi pionowej. Zauważ, w jaki sposób ten ruch przechodzi sekwencyjnie wzdłuż szyi i czy może zainicjować rotację wzdłuż całego kręgosłupa (il. 3.12).



Il. 3.12
Inicjowanie
obrotu głó-
wy przez za-
angażowanie
zmysłów

Powtórz ten sam ruch, tym razem zaczynając od delikatnego dotyku na skórze tuż pod nosem, w kierunku na zewnątrz; następnie zaproponuj dotyk od policzka w kierunku uszu (po obu stronach), a wreszcie od skóry wokół oczu, wzdłuż kości policzkowych, aż po skronie.

Łagodny dotyk budzi wrażliwość i aktywizuje nerwy na poziomie skóry, co z kolei pobudza do ruchu mięśnie w tym obszarze. Możesz też podążać za bodźcami angażującymi zmysł smaku, zapachu, słuchu i wzroku, obracając głowę w kierunku zapachów, przedmiotów i dźwięków. W ten sposób wspiera się proces integracji zmysłów i ruchu, który ma początek jeszcze w życiu płodowym (il. 3.13).

Gdy ruch obracania głowy stanie się łatwy i płynny, zacznij aktywnie podążać wzrokiem za przedmiotem lub za własną dłonią; przesuвай je z jednej strony na drugą na wysokości twarzy. Sprawdź, czy oczy mogą zainicjować obrót; pozwól głowie za nimi podążyć, a za nią sekwencyjnie reszcie kręgosłupa. Tak zainicjowany ruch, w połączeniu z dłonią sięgającą w tym samym kierunku, co głowa, może zabrać cię do przemierzania przestrzeni lub do przetaczania się z kręgosłupem zaangażowanym na całej długości. Proces ten stanowi podstawę wzorców sięgania i przyciągania od kręgosłupa (il. 3.14).

Takie wsparcie od wewnątrz bardzo różni się od mięśniowego utrzymywania ciężaru ciała w górze pod naporem siły grawitacji. Istnieje bezpośredni związek między jakościami tonusu mięśni i organów. Gdy organy nie oferują wsparcia, mięśnie muszą wykonywać cięższą pracę dla utrzymania postawy, co prowadzi do powstawania obszarów nadmiernego napięcia. Drugi scenariusz to osłabienie i zapadnięcie się całej struktury oraz ogólny brak żwawości i witalności. Brak podparcia organów przejawia się też większym wysiłkiem w ruchu. Dobra równowaga pochodzi z wewnętrznego wsparcia; to ono jest źródłem siły. W ciele podpieranie i poszukiwanie równowagi to proces wynikający z trwałej świadomości komórkowej, nie zaś statyczny cel, który można osiągnąć raz na zawsze. To samo dotyczy doświadczania emocji, wsparcia, równowagi i siły, które rozwijają się, bazując na fizycznych procesach zachodzących w organach i blisko z nimi związanych. Są to ważne aspekty pracy na całe życie, a nie cele do szybkiego zdobycia i zapomnienia. Joseph Campbell porównuje procesy organiczne do mitów – ponadczasowych opowieści o naszym życiu psychicznym*.

POBUDZANIE WSPARCIA Z ORGANÓW

Uwolnienie nadmiernego napięcia z mięśni może być potrzebne do nawiązania kontaktu z organami i znalezienia w nich wsparcia. Rozluźnienie mięśni można sobie ułatwić, gdy rozpoczniemy pracę od położenia się na ziemi. W ten sposób to podłoże podtrzymuje ciężar ciała, a mięśnie nie muszą się napinać, żeby utrzymać postawę. Można również zacząć w pozycji siedzącej z dobrym oparciem. Czasem przy rozluźnianiu zbyt napiętych mięśni pomocne są masaże lub oddychanie komórkowe, którymi można poprzedzić pracę z organami. Wizualizacja organów, ich kształtów, położenia, rozmiaru we wszystkich płaszczyznach, a także ich wzajemnych relacji oraz ułożenia względem układu szkieletowo-mięśniowego, ułatwia skierowanie uwagi na poczucie ich obecności. Następnie należy

* Zob. Joseph Campbell, *The Masks of God*, Penguin Books, New York 1959-1968.

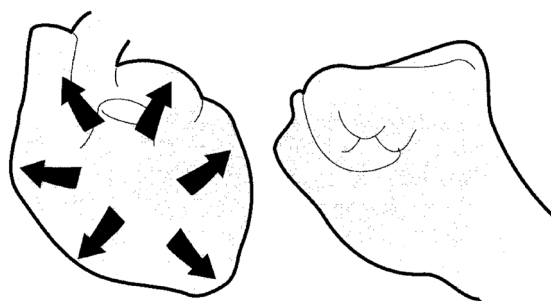
wyobrazić sobie, że oddechem docieramy do wybranego narządu, próbując poczuć, jak podczas wdechu rozszerza się on od środka symetrycznie we wszystkich kierunkach. Podczas wydechu wyobraź sobie, że organ zachowuje nieco ze swojej objętości, ale bez wysiłku. Jeżeli oddychanie w ten sposób wywołuje napięcie, może ci pomóc „pozwolenie” oddechowi, by pochodził z organu, a nie próba wymuszenia. Taka praca ułatwia proces wewnętrznego oddychania komórek narządu.

Szczególną uwagę należy skierować na oddychanie tych części organów, które wydają się pozbawione życia, zaciśnięte, ciemne i ciężkie lub nieruchome. Poszukujemy jakości tonusu w narządzie. Jakie płyną z niego odczucia dotyczące jego energii i aktywacji, gdzie skupia się najwięcej jego ciężaru, na ile swobodny jest przepływ energii i ruchu, czego ten organ zdaje się potrzebować? By obudzić pełne oddychanie komórkowe w każdym obszarze organu, możemy z łatwością nauczyć się wyczuwać te informacje i aktywnie korzystać z wyobraźni. W rezultacie dany organ stanie się pełniejszy w odczuwaniu, być może cięższy lub lekki i dociążony jednocześnie, a mięśnie i inne otaczające go tkanki rozluźnią się, by zrobić miejsce na wewnętrzną jego ekspansję, oto bowiem znalazł on swoją objętość i wsparcie. Oddech, który ułatwia „rozszerzenie” organu, pomaga narządom, które sprawiają wrażenie zbyt zaciśniętych, skurczonych lub o zbyt wysokim tonusie.

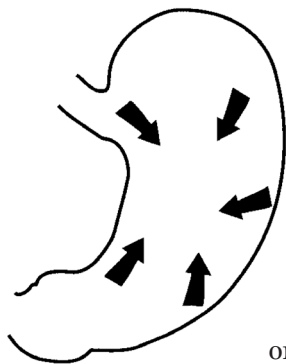
Siła lub energia przesadnie napiętego organu jest skierowana do wewnątrz, ku jego środkowi, stąd należy w nim stworzyć poczucie rozszerzania i ruchu na zewnątrz we wszystkich kierunkach (il. 8.5).

Z kolei, jeżeli organ sprawia wrażenie zbyt rozszerzonego, wiotkiego lub niezintegrowanego, jego tonus może być zbyt niski. W tym przypadku energia wypływa z organu na zewnątrz, a rozproszone siły wymagają połączenia. Możemy wyobrazić sobie i aktywnie wywołać poczucie gromadzenia się tychże sił wokół centrum organu, do którego kierujemy

Il. 8.5.
Organ może niekiedy sprawiać wrażenie przesadnie skurzonego, niczym zaciśnięta pięść. Energię lub siły wewnątrz niego należy wtedy przekierować na zewnątrz, by pomóc mu „zmięknąć” i się rozszerzyć



Il. 8.6.
Jeśli organ jest zbyt rozszerzony lub niezintegrowany, energia skupia się ku jego centrum. Często cierpią z tego powodu narządy trawienne



oddech (il. 8.6). Możemy też wyczuć, jak tkanki i narządy otaczające organ, z którym pracujemy, powstrzymują i ograniczają jego ekspansję. Na przykład serce rozszerza się, otulone przez płuca. Możemy wyobrazić sobie, że serce jest podtrzymywane i bujane przez kołyskę z płuc tak, by ekspansja jego potencjalnie nieskończonej energii mogła być wspierana i łagodnie podtrzymywana. Proponowane przeze mnie obrazy można modyfikować i dopasowywać do indywidualnych potrzeb. W miarę jak uczymy się nawiązywać kontakt z organami i słuchać ich potrzeb, możemy zacząć aktywnie tworzyć warunki, które będą zachęcać je do zdrowego funkcjonowania w całej pełni. Praca z wyobraźnią stopniowo prowadzi do obudzenia świadomości realnie istniejących uczuć i wrażeń oraz ją pobudza. Postęp tego procesu sprawia, że świadomie powstają nowe wrażenia i wzorce ruchu.

Udźwięcznianie narządów lub współgranie z ich tonem to skuteczny sposób na ożywienie ich oraz znalezienie ekspresji dla ich energii. Każdy organ cechuje unikatowa wibracja energii, a rozwinięta wrażliwość pozwala nam odróżniać organy od siebie. Wsłuchując się we własne wnętrze, możemy „usłyszeć ton organu”, czyli wibrację, z jaką rezonuje. Udźwięcznienie tego tonu pomaga obudzić świadomość danego organu i pobudza krążenie w nim energii, podobnie jak organ pobudza i wspiera dźwięk. Wokalizacja i organy oddziałują na siebie nawzajem, a razem wspierają ekspresję naszych wewnętrznych światów poprzez mowę, śpiew, krzyk czy śmiech. Bez wsparcia organów głos jest pozbawiony uczucia, głębi i rezonansu. Zaangażowanie organów sprawia, że całe ciało staje się pudłem rezonansowym dla głosu, wzmacnia go i ożywia.

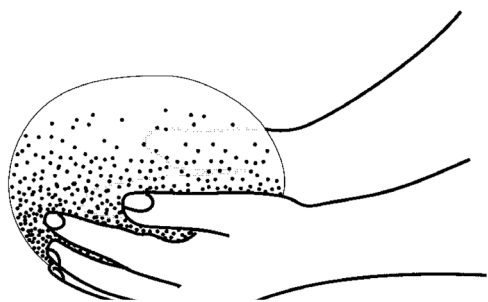
Kolejny sposób na nawiązanie kontaktu i uruchomienie wsparcia to syczący oddech, który jest szczególnie przydatny, gdy trzeba tchnąć energię w „ślamazarne” organy. Przymknij zęby i usta tak, by została między nimi jedynie cienka szczelina. Na wydechu wypuść powietrze za pomocą jednego długiego syku lub w serii krótkich, wyraźnych i rytmicznych syknięć. W ten sposób tworzysz „zasys” w okolicy organu, do którego kierujesz uwagę. W rezultacie organ zyskuje jędrniejszy tonus, wzmacnia się

i poszerza. Syczący oddech należy stosować jedynie dopóty, dopóki jest się w stanie utrzymać poczucie rozszerzania lub aktywności w organie. Nie należy go wymuszać, gdyż może to prowadzić do powstania napięcia. Organy najlepiej odpowiadają na łagodną i subtelną pracę. Może się okazać, że jedne będą chętniej reagować na oddech, inne natomiast na udźwicznianie lub syczenie.

Na tonus organu wpływa również nacisk przechodzącego przez nie ciężaru. Gdy niemowlę zaczyna unosić główkę, jej ciężar opada przez organy w gardle. Obszar ten staje się filarem postawy malucha. Organy w gardle są stymulowane przez kompresję wywołaną ciężarem uniesionej głowy. Kompresja zachęca je do ruchu i dzięki temu szyja staje się bardziej mobilna. Gdy niemowlę jest w stanie podnieść główkę wyżej, ciężar przechodzi przez organy w górnej części jego klatki piersiowej, które teraz przejmują rolę głównego punktu podparcia. W miarę jak dziecko unosi głowę coraz wyżej ponad podłoże, jej ciężar przechodzi przez cały tors, aż do organów w miednicy. Narządy aktywizują się pod naporem kompresji, organy rozwijają się w miejscach, przez które przechodzi ciężar. Gdy wszystkie organy doświadczą stymulacji przez kompresję w pozycji poziomej, będą w stanie wspierać siebie oraz będą gotowe do wspierania i inicjowania ruchu z różnych pozycji względem grawitacji.

Nawykowe przejmowanie ciężaru wyłącznie przez niektóre organy (lub niektóre ich części) i tylko w jednym kierunku może prowadzić do powstania dużego napięcia. Jeżeli dany narząd nieustannie oferuje kompresyjne wsparcie, traci swój tonus i możliwość swobodnego ruchu. Właściwy tonus oznacza zdolność do zmiany – zbyt napięty (lub zbyt wiotki) organ traci elastyczność i umiejętność reagowania. Taki nawykowy wzorzec oznacza również, że w ciele znajdują się organy (lub powierzchnie organów), które rzadko biorą na siebie rolę bazy oferującej wsparcie. Brak stymulacji wynikającej z kompresji i przyjmowania ciężaru sprawia, że tracą one optymalny tonus i zdolność do wspierania. W rezultacie organy mogą stać się zbyt spięte i „zgniecione” lub zbyt słabe i wiotkie. Jeden i drugi scenariusz może prowadzić do powstania napięć.

Il. 8.7.
Podczas zmiany
pozycji ciężar
organu
przemieszcza
się, niczym piasek
lub woda w zbiorniku
do najniższej
części



Jeżeli regularnie się ruszamy i często zmieniamy pozycję, nasze organy mają szansę doświadczyć siebie w różnych położeniach względem grawitacji, siebie nawzajem i całego ciała. Różne narządy i ich powierzchnie mogą wymiennie pełnić funkcje struktur wsparcia i elementów odpowiedzialnych za ruch. „Rewersem organu jest płaszczyzna wspierająca”*. Jest ona także miejscem, w którym zachodzą zmiany. W trakcie ruchu ciała organy obracają się i punktami wsparcia stają się coraz to nowe powierzchnie. To z kolei dodatkowo pobudza układ proprioceptywny. Przetaczanie ciała we wszystkich kierunkach pozwala każdemu organowi i każdej powierzchni doświadczyć siebie jako źródła wsparcia, a tym samym poprawić swój tonus i się wzmocnić. Przetaczanie się sprawia, że ciężar przemieszcza się niczym piasek lub woda w zbiorniku do najniższej położonego miejsca, spotykając się z siłą grawitacji i nawiązując relację z ziemią (il. 8.7). Części ciała położone na górze stają się puste, lekkie

i mobilne, zaś części na dole dociążone, uziemione i wspierające. Ten dynamiczny przepływ, taniec między ciężarem a lekkością, grawitacją i lewitacją, wsparciem i mobilnością jest możliwy dzięki ruchowi organów. Każdy narząd może odegrać rolę stabilnego podparcia, jak i przejąć funkcje ruchowo-ekspresyjne; w trakcie ruchu nieustannie wymieniają się one rolami i zadaniami.

ZMIANA WZORCA RUCHU PRZEZ SYSTEM ORGANÓW

Autorzy książki *The Organs* następująco przedstawiają relację między organami a inicjacją ruchu: „Wsparcie organów poprzedza inicjację oddechu, który poprzedza ruch”**. To głębokie wsparcie wnosi pełnię i moc

* Bonnie Bainbridge Cohen, Patricia Bardi, Gail Turner, *The Organs. Manual for a Workshop in Body-Mind Centering*, The School for Body-Mind Centering, Amherst 1977, s. 2.

** Tamże.

zarówno do ruchu, jak i do głosu. Korzystając z tego wsparcia, możemy świadomie inicjować ruch z organów, co z kolei poprawia ich tonus i podnosi poziom energii. Organy ze swej natury nie są statyczne, lecz znajdują się w ciągłym ruchu. Każdy z nich ma swój rytm i kierunki. Przepona i płuca w procesie oddychania, serce w pompowaniu krwi, żołądek i jelita w trawieniu i perystaltyce, pęcherz w zatrzymywaniu i uwalnianiu płynów, jajniki i macica w cyklach owulacji i menstruacji – wszystkie pulsują we własnym tempie. Ich rytmy stanowią podstawę rytmów naszego ruchu i emocjonalnej ekspresji*. Ruch zachodzi również między komórkami organów, w reakcji na impulsy płynące z procesów chemicznych i hormonalnych, ruch pozostałych komórek, komunikaty z układu nerwowego oraz w odpowiedzi na aktywność i potrzeby organu jako takiego i całego organizmu.

Ruch organów stanowi również reakcję na wrażenia płynące z ciała: ból, przyjemność, ciepło lub zimno, a także na złożoność nieustannie przepływających przez nas emocji, które częściowo powstają z takich wrażeń. Często brakuje nam świadomości własnych emocji, lecz one mimo to wpływają na organy, poruszają nimi i są podświadomie rejestrowane przez układ nerwowy. Ruch emocji związanej z traumą lub takiej, która nie została uwolniona, wyrażona czy przemieniona, może przemieścić bądź ścisnąć organ. Takie napięcie prowadzi do powstania długotrwałych wzorców usytuowania organów, które mogą być podłożem wielu zaburzeń postawy widocznych w strukturze mięśniowo-szkieletowej. Jeżeli wzorce te mają swój początek w organach, to znajdują wyraz w naszym nastawieniu umysłowym i emocjonalnym.

Ścisnięcie organów ma wpływ również na rozwój naszej percepcji i psychiki. Cytując Bonnie Bainbridge Cohen: „Jeżeli w tym samym organie i/albo pomiędzy różnymi organami dojdzie do ścisku, każda z dotkniętych nim części narządów odnajduje się w innym miejscu i kierunku, co

* W tym kontekście interesująca jest praca Judith Kestenberg. Zob. np. *The Role of Movement Patterns in Development*, Psychoanalytic Quarterly, Inc., New York 1967.