

## 2 Atgaivinti takumą

*Žmonės yra pagrinde iš vandens, tai mūsų okeaninis paveldas. Kaip puoselėjame savyje atsaką ir rezonavimą, o ne rigidiškumą?*

Atsigulkite patogiai ant grindų, užmerktomis akimis:

- Įsitraukite į vaizduotės teatrą. Įsivaizduokite savo kūną kaip milžinišką vandens balioną.
- Pradėkite ridenti balioną, liedami jo skystą turinį. Ištirpdykite savo kaulų sąnarius ir įtemptas vietas. Kartais padeda judėti lėtai, jaučiant visų audinių susietumą.
- Dabar įsivaizduokite, kad esate judinami skystos aplinkos, vandenyno bangos ar upės srovės, judinančios jūsų kūno tūrį iš išorės – stumiančios, ridenančios jūsų odą per erdvę.
- Dabar judėkite iš pačios odos – kintančios membranos. Keiskite savo kūno formą, keisdami savo odos formą.
- Patyrinėkite skystą kūną savarankiškai: nuo odos gilyn į vidų, nuo odos gilyn į išorę. Ką jūsų kūnas įsivaizduoja toliau?
- Sustokite ir pastebėkite visą takumą, kuris vyksta vadinamoje ramybėje.

*Trijų kūno svorių ridenimas*

- Pradėkite nuo galvos, ridenkite savo kaukolės rutulį. Pastebėkite, kad norėdami paliesti visą galvos paviršių turite judinti visą savo kūną.
- Ridenkite savo šonkaulių krepšį. Jūsų stangriuose šonkauliuose yra daugiau kaip du šimtai sąnarių; leiskite jiems paliesti žemę ir būti jos paliestiems.
- Ridenkite savo dubens indą. Jauskite jo apvalumą. Patyrinėkite savo dubens pakraščius ir iš pojūčių pamėginkite susidaryti įspūdį apie žemę.
- O dabar ridenkite visus tris kūno svorius kartu. Patyrinėkite ilgą ridenimąsi, tarsi vaikas ridentųsi nuo kalvos – judindami visą kūną aplink ašį.
- Pailsėkite.
- Pradėkite ridentis nuo galvos ir leiskite savo stuburui atlikti vientisą nuoseklią spiralę.
- Pradėkite ridentis nuo savo uodegikaulio ir pastebėkite, kaip ši spiralė apsisuka atgal. Kaip tai keičia jūsų patirtį?
- Sustokite, grįžkite į visomis kryptimis sklindantį savo skysto kūno suvokimą.
- Kai būsite pasiruošę, vis dar užmerktomis akimis, atridenkite savo kūną į sėdimą poziciją. Supilkite pirma dubenį, tuomet krūtinės ląstą, ir galiausiai užridenkite galvą. Ar būdami vertikalčiai galite išlaikyti takumą?

- Lėtai atmerkite savo akis. Pamatykite arba įsivaizduokite ką nors, sėdintį prieš jus. Prijungdami regėjimą ir užmegzdami santykį su kitu, išlaikykite savo skysto kūno vidinę jūrą.
- Sušokite savo asmeninį šokį. Takumas yra visų judėjimo stilių pagrindas. Bet koks siekimas erdvėje yra tempimas, takiai per fascijas susijungiantis su visu kūnu. Jeigu pajudinate vieną dalį, kitos atsako. Tekėkite per savo struktūros audinį.

*Kiekviena kokybė, aptinkama vandenyje, yra randama ir mumyse. Mūsų kūnai tai prisimena.*