

DZIEŃ DRUGI

POWRÓT DO PŁYNNOCI

Składamy się głównie z wody, co odzwierciedla nasze oceaniczne korzenie. Jak możemy pielęgnować w sobie responsywność i rezonowanie zamiast sztywności?

Położ się wygodnie na podłodze. Zamknij oczy.

Dając się prowadzić wyobraźni pomyśl, że twoje ciało to wielki balon wypełniony wodą.

Zaczynaj przetaczać ten balon, pozwalając przelewać się jego zawartości. Rozpuść twardość stawów i napięcia. Pomocne może być powolne poruszanie się i kierowanie uwagi na połączenia między tkankami.

A teraz wyobraź sobie, że bryłą twojego ciała porusza coś, co płynie, na przykład fala morska albo prąd rzeki. Że to przemieszcza cię i tobą obraca, dotykając twojej skóry.

Teraz porusz się bezpośrednio z tej plastycznej membrany, jaką jest twoja skóra. Pozwól by kształt ciała zmieniał się podążając za otaczającą go skórą.

Eksploruj we własnym tempie swoje płynne ciało. Od skóry w głąb, do środka. Od skóry na zewnątrz, w przestrzeń. Jakie pomysły na tę eksplorację ma twoje ciało?

Zatrzymaj się i zauważ, ile płynności jest do odkrycia w tym, co nazywamy bezruchem.

PRZETACZANIE TRZECH CIĘŻARÓW CIAŁA

Zaczynając od głowy, zacznij toczyć kulą swojej czaszki. Zauważ, że musisz ruszyć całym ciałem, by wszystkie powierzchnie czaszki dotknęły ziemi.

Teraz przetocz koszem żeber. W tej wytrzymałej strukturze jest ponad dwieście stawów. Niech dotkną ziemi i niech ziemia dotknie ich.

Przetocz miednicą, czując jej krągłość. Skup się na obwodzie tego układu kości. Zauważ, jak przyjmuje on sygnały od ziemi.

Teraz przetaczaj wszystkie trzy ciężary naraz. Eksploruj ruch turlania, jakby ciało było kłodą. Przypomnij sobie jak dzieci turlają się z górki. Ciało toczy się jako całość wokół pionowej osi.

Odpocznij.

Rozpoczynając od głowy, poprowadź w dół ciała ruch sekwencyjnej spirali.

Teraz zainicjuj ruch od kości ogonowej i zauważ to, jak zmienia się kierunek spirali. Jak to wpływa na twoje doświadczenie?

Teraz przerwij i powróć do czucia wielokierunkowości swojego płynnego ciała.

We właściwym dla siebie momencie, wciąż z zamkniętymi oczami, przetocz się do siadu. Najpierw przelej miednicę, potem żebra, potem głowę. Czy potrafisz zachować płynność będąc w pionie?

Powoli otwórz oczy. Zobacz albo wyobraź sobie kogoś, kto siedzi naprzeciwko ciebie. Utrzymaj to poczucie wewnętrznego oceanu płynnego ciała, dodając jednocześnie aspekty wzroku i relacji z tym, co zewnętrzne.

Tańcz po swojemu. Płynność jest u podstaw każdego rodzaju ruchu. Każda forma sięgania w przestrzeni jest rozciąganiem, płynnie łączącym całe ciało poprzez powięź. Gdy poruszasz jakąkolwiek częścią siebie, inna odpowiada. Doświadczaj przepływu w całej strukturze ciała.

Każda właściwość świata podwodnego jest też w nas. Ciało pamięta.