

DZIEŃ CZWARTY

NOWA MAPA PIONU

Prawidłowe ustawienie ciała jest kwestią relacji, nie pozycji. Jak podczas ruchu jednocześnie sprzyjać i mobilności, i stabilności?

Zacznij na stojąco. Poczuj ziemię i przestrzeń, osadzając się w obu tych kontekstach.

Opukaj lekko w zewnętrzną kość stawu skokowego, potocznie zwaną kostką. Oto pierwsze miejsce na trasie zestrojenia ciała w pionie. Pomasuj je, by rozbudzić czucie.

Dotknij kolejnego punktu na tej linii, jakim jest koścista wypukłość u szczytu uda. Przenieś górną część nogi bezpośrednio nad staw skokowy. Puść kolana miękko, nie przeprostowuj ich.

Dotknij boku tułowia w połowie długości żeber. Możesz położyć dłonie z przodu i z tyłu nad brzuchem i przesuwając ręce na bok znaleźć właściwy punkt. Oto trzeci przystanek. Niech również ulokuje się bezpośrednio nad zewnętrzną kostką i zewnętrznym szczytem nogi.

Dotknij wnętrza ucha, wsuwając czubek palca do środka. Przesuń ten czwarty punkt nad pozostałe, odnajdując w ciele stan odprężonego pionowego dopasowania.

Lekko popukaj palcem w sam czubek głowy. Pociągnij do góry za kilka włosów – rzeczywistych bądź wyobrażonych – i poczuj jak twoja oś pionowa wydłuża się.

Teraz dotknij wewnątrz uszu palcami wskazującymi obu dłoni. Wyobraź sobie, że palce spotykają się w środku czaszki i tworzą oś poziomą, biegnącą w poprzek głowy. Pokiwaj na „tak” wokół tej osi i zauważ w jaki sposób ciężar twojej głowy przechodzi w dół do kręgosłupa.

Wyobraź sobie, że przebiega przez środek ciebie pion ciężarkowy. Linka prowadzi od czubka głowy wzdłuż przodu kręgosłupa, przez środek otworu w miednicy, pomiędzy stopami i przez wszystkie warstwy skorupy ziemskiej, aż po żelazne jądro naszej planety. To w jego wnętrzu zbiegają się wszystkie piony. Dopasuj swoje trzy ośrodki ciężaru ciała wokół tak wyobrażonej osi pionowej.

A teraz wpraw kręgosłup w ruch kiwania na boki, przypominający ruch ryby. Pomyśl, że poruszasz się pomiędzy dwiema taflami szkła. Niech twoja rybia głowa prowadzi ruch od wierzchołka czaszki, a twój ogon łączący przód z tyłem niech daje ci napęd – jak u rekina albo łososia. Pozwól nogom zniknąć i uwolnij kość ogonową.

Zatrzymaj się i zauważ, co uruchomiło w tobie takie rybnie gibanie.

Teraz porusz kręgosłupem w osi przód-tył. To jest wzorzec ruchowy właściwy dla ssaków, który można rozpoznać i u galopującego konia, i u zamieszkujących wodę wielorybów czy delfinów. Zwróć uwagę, czy nie trzymasz któregoś ze swoich dwudziestu sześciu kręgow. Pozwól każdemu z nich na swobodny ruch.

Poprowadź przez cały kręgosłup ruch spiralny. Zaczynając od ust i oczu, popatrz do tyłu za siebie, wykonując ruch flagi, która zawija się wokół masztu. A teraz zacznij od kości ogonowej i poprowadź spiralę ku górze.

Zdrowy kręgosłup porusza się w trzech osiach – na boki, do przodu i do tyłu oraz spiralnie. Ta mobilność wspiera naszą ludzką wielowymiarową zwinność, która pozwala nam na bezwysiłkowy ruch w dowolnym kierunku.

Wytrąć teraz kręgosłup z pionu i eksploruj w poziomie. Równowaga względem ciężaru, przestrzeni, głowy i ogona możliwa jest w każdej płaszczyźnie ruchu.

Sztywny kręgosłup to znak, że układ nerwowy coś przytrzymuje. Natomiast równowaga pomiędzy mobilnością a stabilnością rozwija w nas zdolność odpowiedzi – odpowiedzialność.

Zobacz albo wyobraź sobie dwie osoby. Stań przed nimi. Czy potrafisz widzieć i dać się zobaczyć bez zmieniania tego, kim jesteś?

Zauważ, że w komunikacji z drugim człowiekiem stoicie na tej samej ziemi i jesteście razem w jednej przestrzeni.

Eksploruj samodzielnie. Tańcz po swojemu. Niech twój mobilny kręgosłup będzie widoczny, słyszalny i ekspresyjny.

Prawidłowego ustawienia ciała nie da się „zrobić” – trzeba nim „być”.