

День 2. Поновлюємо стан текучості

Людина переважно складається з води, це відображає наше океанічне походження. Як ми виховуємо чуйність та взаєморозуміння, а не скутість?

Прийміть комфортне положення на підлозі, закрийте очі:

- Увійдіть в театр своєї уяви. Візуалізуйте своє тіло як гігантську кулю з водою.
- Почніть катати цю кулю, переливаючи її рідкий вміст. Вивільніть від перенапруження ваші суглоби і місця у тілі, де є затиски. Іноді допомагає, якщо рухатися повільно, відчуваючи зв'язність усіх тканин.
- А тепер уявіть, що вами рухає якась історія, пов'язана з водою, як океанська хвиля або річкова течія, що зовні рухає об'єм вашого тіла — просувайтеся вперед, переміщайте свою оболонку в просторі.
- Тепер рухайте безпосередньо шкірою — мінливою мембраною. Змінюйте форму свого тіла через оболонку шкіри.
- Досліджуйте самостійно текучість тіла: відчувайте шкірою, що всередині, та відчувайте шкірою, що зовні. Чого надалі хоче ваше тіло?
- Зробіть паузу, відслідкуйте текучість у стані нерухомості.

Перекочування трьох центрів ваги тіла

- Почніть з голови, обертаючи вашу черепну кулю. Зверніть увагу, що потрібно рухатися усім тілом, опираючись на всі доступні вам поверхні.
- Перекочуйте “каркас” ваших ребер. У ваших пластичних ребрах знаходиться понад двісті з'єднань; нехай ваші ребра торкаються землі та, навпаки, - земля *торкається* ребер.
- Перекочуйте чашу вашого тазу. Відчуйте його округлість. Досліджуйте, як округлість вашої тазової чаші дозволяє відчувати землю.
- А тепер перекочуйте три центри ваги вашого тіла разом. Досліджуйте перекочування колоди, як дитина, що скочується вниз з пагорба, обертаючись навколо осі свого тіла.
- Відпочиньте.
- Почніть оберт з голови та проведіть послідовну спіраль через хребет.

- Ініціюйте рух з куприка, помітьте як спіраль починає обертатися у зворотному напрямку. Як змінюються ваші відчуття?
- Зробіть паузу, будьте уважними до стану текучості тіла, що направлена в усі сторони.
- Коли будете готові, із закритими очима перемістіть тіло в положення сидячи. Перетікайте спочатку тазом, потім ребрами, а в останню чергу – головою. Чи ви можете зберегти текучість у вертикальному положенні?
- Повільно відкрийте очі. Спробуйте побачити або уявити, як хтось сидить навпроти вас. Лишайте увагу на власній внутрішній безмежності свого текучого тіла, коли починаєте бачити іншу людину та входите з нею в контакт.
- Танцюйте свій власний танець. Текучість лежить в основі всіх стилів руху. Будь-який рух на подовження в просторі формує натягнення всередині, що плавно з'єднується через фасції з усім тілом. Якщо рухати однією частиною, то реагує інша. Перетікайте через зв'язність вашої внутрішньої структури.

Будь-яка знайдена під впливом води якість є в нас самих. Наші тіла це пам'ятають.