

Marta Bury

Uniwersytet Rzeszowski w Rzeszowie
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9440-7156>

**POSZUKIWANIE PRAKTYK
POGŁĘBIAJĄCYCH SAMOŚWIADOMOŚĆ
CZŁOWIEKA W SPOŁECZEŃSTWIE
PONOWOCZESNYM**

**SEARCH FOR PRACTICES THAT DEEPEN
THE SELF-AWARENESS OF MAN
IN POST-MODERN SOCIETY**

ABSTRAKT

W artykule podjęto próbę odpowiedzi na pytanie: *Kim jest człowiek?* Osiągnięcie odpowiedzi na tak sformułowane pytanie prowadzi także poprzez docenienie znaczenia ciała ludzkiego. Pogłębienie rozumienia wartości cielesności człowieka to jedna z dróg prowadzących do głębszego doświadczenia świata.

Słowa kluczowe: ciało, człowiek, duchowość, praktyka, samoświadomość

ABSTRACT

The article attempts to answer the question: Who the man is? Searching for the answer to such a question also leads to appreciation of the importance of the human

body. Deepening the understanding of the value of human corporeality is one of the ways leading to a deeper experience of the world.

Keywords: body, man, spirituality, practice, self-awareness

Człowiek od zawsze zadawał sobie pytanie kim jest jako gatunek i jako jednostka.

W coraz większym stopniu przekonujemy się dzisiaj, że to nasze ciało może stać się jedną z dróg zbliżającą nas do poznania odpowiedzi na to pytanie. Lansowany model postrzegania cielesności w społeczeństwie ponowoczesnym, gdzie ciało ludzkie jest obiektem seksualnym, przedmiotem doświadczeń medycznych, niewolnikiem konsumpcjonizmu, zakładnikiem mody, wizytówką sukcesu, kultu młodości i piękna, oddala nas od duchowego potencjału cielesnego poznania. Tymczasem człowiek współczesny potrzebuje cielesności rozumianej jako droga głębokiego doświadczenia świata, ponieważ ciało, jak pisze Maurice Merleau-Ponty, „jest naszym sposobem posiadania świata: asymiluje, zachowuje i kształtuje sens sytuacji”¹. Człowiek współczesny potrzebuje chwili ciszy, aby pobyć sam na sam ze swoim ciałem, doświadczyć jego obecności. Warto więc pozostawić na chwilę cywilizację, Internet, media, pop kulturę, szaleństwo posiadania, gorączkę zakupów, odciąć się od przepełnionej różnymi bodźcami rzeczywistości.

Czy w procesie poznawania tajników ludzkiego istnienia nie powinniśmy stać się lepszymi obserwatorami otaczającej nas rzeczywistości? Dlaczego codzienną krzątanię uważamy za bezwartościową, o której tak łatwo można zapomnieć? Nasza codzienność składa się z wielu drobnych czynności. Zapominając o drobnostkach, wymazuje-

¹ M. Merleau-Ponty, *Fenomenologia percepcji*, Fundacja Aletheia, Warszawa 2001, s. 18.

my część naszego istnienia. Może warto przemyśleć słowa badaczki, że: „wystarczy zrobić tylko to, co i tak robimy, czego zrobić nie możemy: wejść w środek codziennego doświadczenia, poddać się, zdecydować się na „wypłaszczenie” nie pozostawiające cienia nadziei na nic, skapitulować wobec elementarnych konieczności, wówczas gdy nie ma już mowy o fałszywych spekulacjach intelektu, mirażach dumy, złudzeniach wyobraźni maskującej nagi fakt nudy, wtedy, w tym огоłoceniu – codzienność odsłania zimną potęgę ostatecznych wartości. Gdy zrezygnowani przyznajemy, że nasze krzątaństwo jest niczym, zaczynamy rozumieć, że zawiera wszystko”².

Współczesna choreografia poszukuje nowej drogi pracy z ciałem ludzkim. Istnieje potrzeba głębszego poznania znaczenia ruchu dla funkcjonowania człowieka, jego wpływu na emocjonalność, psychikę, duchowość. Dociekania choreografów często wykraczają poza sztukę, dotykając sfery życia codziennego. Poprzez pracę z ciałem w ruchu naturalnym, w ruchu zwyczajnym, codziennym, ogólnodostępnym, wpływającym z wewnętrznej potrzeby, możemy nauczyć się rozumieć siebie, nie tylko jako artyści, tancerze, ale po prostu jako ludzie. Dlaczego zajmować się takim ruchem? Co w nim niezwykłego? Przede wszystkim ruch taki, wynika z wewnętrznego poruszenia, w poczuciu wolności i nieskrępowania. Przeżywany i uważnie tworzony w poczuciu wewnętrznego przepływu, staje się niezwykły i staje się punktem wyjścia do zrozumienia istoty ruchu w ogóle. W ruchu uświadamiamy sobie swoją obecność.

PRAKTYKI CISZY

Praktyki ciszy to ćwiczenia wchodzące w skład metody pracy z ciałem *Ciało. Głos. Intuicja* choreografki Izabeli Chlewińskiej, mające na celu zgłębianie wewnętrznego kontaktu ze sobą. Niżej przedstawiam

² J. Brach-Czaina, *Szczeliny istnienia*, Wydawnictwo eFKa, Kraków 1999, s. 78-80.

sposoby pracy z ciałem, które wchodzą w skład metody i których celem jest przywracanie i pogłębianie świadomości ciała

WORKOWANIE CIAŁA

Workowanie ciała to radykalna technika pracy przywracająca świadomość o istocie naszego bycia w świecie, w ruchu. Workowanie ciała to praktyka wynosząca drobne przejawy ruchu do rangi niezwykłości. Polega na tym, że używając specjalnie wyprodukowanego elastycznego, bawełnianego worka, umieszczamy w nim własne ciało. Worek jest bardzo elastyczny, rozciągając go mamy możliwość widzenia przestrzeni na zewnątrz. Jesteśmy w nim zamknięci przez zawiązanie jego wylotu z jednej i z drugiej strony. Zamknięcie ciała w worku nie przeszkadza w oddychaniu. Wewnątrz worka można praktykować z zamkniętymi oczami. Worek inaczej nazywany tunelem sensorycznym lub „drugą skórą”, daje wrażenie przebywania w ciasnym zamknięciu, a jednocześnie kiedy się ruszamy mamy doznanie nieograniczonej przestrzeni. Worek odbiera ograniczenia związane z ciałem, pozbywamy się dzięki niemu wyglądu, wagi, wzrostu, kształtu. Mamy wrażenie bezcielesności, jakby bycia samą świadomością, a raczej cielesności prawdziwie świadomej, niczym nieograniczonej. W trakcie praktyki pojawia się stan bez myślenia, stan bycia bezrefleksyjnego, stan „deficytu intelektualnego”. Praktyka workowania to bycie „tu i teraz”. To praktykowanie „niczego”, skoncentrowanie się na samej obecności i uwrażliwienie na ciszę. Zamknięci w worku jesteśmy jednocześnie nieograniczeni sobą. Stajemy się wyczuleni na najmniejsze przejawy ruchu, obserwujemy to, co wprawia nas w ruch, odczuwamy ruch w sposób pełny, zintegrowany. Praca z workiem może mieć charakter indywidualny, dwójkowy lub grupowy.

Przebywanie ze sobą w worku to praktyka indywidualna, trwająca z reguły 20–40 minut. Ciało w worku ma zupełną dowolność, od przybierania pozycji statycznych np. leżenie, stanie, siedzenie, przemieszcza-

nie się w dowolnym kierunku, tempie oraz na różne sposoby. Jest to czas bycia dla siebie i ze sobą. Czas wejścia w głąb. Delektowanie się chwilą obecną. Praktykowanie indywidualne w worku jest to trwanie w ciszy. Obserwacja własnego ciała, jego zachowań, ruchu. Obserwujemy ciało w jego stanie swobodnym. Ciągły przyjemny kontakt napiętego materiału dotyczy większej partii skóry, jest to wrażenie delikatnego masażu, otulenia, czegoś, co kojarzy się z doświadczeniem bycia w łonie matki. Workowanie pozwala jak pod mikroskopem zauważyć intensywność drobnych poruszeń. Zaczynamy zauważać najmniejsze szczegóły, w których tkwimy i które doświadczamy w pełni. Worek daje nam możliwość zauważenia drobnych przejawów poruszającego się ciała. Ocieranie skóry o materiał worka pobudza skórę, relaksuje i rozluźnia ciało. Stan taki pomaga podążać za własną potrzebą ruchu – ruchu indywidualnego, wewnętrznego, determinowanego. Uspokaja, nastraja pozytywnie. Uderzające, że praktykująca osoba w worku czuje się bezpieczna, odczuwa stan błogiego przebywania niczym w „łonie matki”, dostrojona do własnych potrzeb. Inną praktyką z workiem jest praca w parach. Jedno ciało znajduje się w worku, a drugie wchodzi w kontakt z workiem, na zasadzie zabawy bryłą, materiałem plastycznym, przedmiotem. Doznania osoby manipulującej workiem to przede wszystkim poczucie odpowiedzialności za ciało w worku, opiekuńczość, pewien rodzaj czułości, ale też przyjemność, która zwykle towarzyszy zabawie. Bawiąc się workiem osoba jednocześnie czuwa nad jego bezpieczeństwem. Wrażenia ciała „zaworkowanego”, to przede wszystkim poczucie bezpieczeństwa, przyjemność, poczucie uprzedmiotowienia ciała, ale w pozytywnym tego słowa znaczeniu. Czując, że nie ma się wpływu na manipulującego, „zaworkowane” ciało rozluźnia się jak w półśnie, niezobowiązane do niczego, porusza się w sposób często nieoczekiwany dla nas samych. Praktykowanie „workowania” prowadzi do wyciszenia, głębokiego relaksu, poczucia kontaktu ze sobą, przyjemności, satysfakcji. Pozwala też inaczej myśleć o ruchu i o samym ciele w ruchu. Praktyce tej towarzyszy

wiele głębszych emocji, ale trudnych do jednoznacznego uchwycenia i nazwania. Samo odczucie jest bardzo wyraźne i określone, ale nazwane dostępnym nam językiem, traci swój przedrefleksyjny sens. Ciała te poruszają się według wspólnej potrzeby odczucia, poczucia siebie nawzajem, w ciekawości siebie, tego jak funkcjonują w połączeniu.

Będąc w tej praktyce odczuwa się coś, co podczas obserwacji innych praktykujących wyraźnie widać „zaworkowane” ciało, pozbawione twarzy, czyli cech indywidualnych, będące w ruchu zgodnym z jakąś podstawową potrzebą człowieka- potrzebą bardzo głęboką, indywidualną i zarazem uniwersalną.

Zaskakujące wnioski stosowania tej praktyki to pozawerbalne, nieintelektualne bycie, prowadzące tu w głąb siebie i dające poczucie realizowania własnych potrzeb, a jednocześnie tworzące wspólnotę i poczucie przynależności. Praktyka ta wiąże się z poszukiwaniem odpowiedzi na pytanie zadane przez Maurice’a Merleau-Pontego w jego pracy pt. *Fenomenologia percepcji*: „na czym polega przedświadome posiadanie świata w przedrefleksyjnym cogito”³, czyli odbieraniem świata na poziomie wrażeń i doznań. Jest to doświadczanie świata bez nadawania znaczenia konkretnym działaniom, bez interpretacji i szukania określeń na zdarzenia. Workowanie ciała to technika prowadząca do doświadczenia „przepływu”, czyli harmonijnego działania ciała i umysłu w celu doświadczania świata⁴.

Workowanie ciała, robi na mnie wrażenie „krzątaactwa”, o którym pisała Jolanta Brach-Czaina w *Szczelinach istnienia*⁵. Skupiając się na czynnościach bycia, będąc w praktyce „niczego”, odkrywamy siłę bytu, manifestację istnienia, wynikającą z samego bycia w świecie, z ruchu. Ruchu, w sensie nie tylko czynności przemieszczania się ciała, ale raczej przemieszczanie się ciała jako wynik wewnętrznego poruszenia. Rodzaj

³ M. Merleau-Ponty, *Fenomenologia percepcji*, dz. cyt., s.322.

⁴ Por. M. Csikszentmihalyi, *Przepływ, psychologia optymalnego doświadczenia*, Wydawnictwo Studio EMKA, Warszawa 1996, s. 81.

⁵ Por. Brach-Czaina, *Szczeliny istnienia*, dz. cyt., s. 22.

dojmującego doświadczenia nudy, praktykowania „niczego”, uwydatnia intensywność najmniejszego ruchu. Świadome doświadczenie „ciszy” ukazuje intensywność samej tylko obecności. Dzięki uważności na chwilę obecną zauważamy, że bez względu na to jak się ruszamy, świadome oddanie się tej czynności jest istotą naszej egzystencji, a poczucie przepływu czyni każdy nasz ruch zauważalny i wartościowy.

TEORIA WIELKIEGO DOCISKU

Wielki docisk polega na ruchu w kontakcie ciała z drugim ciałem, gdzie obydwie osoby są dociśnięte do siebie klatkami piersiowymi. Ręce obydwójga pozostają w objęciu, możliwa jest zmiana trzymania partnera, ale pod warunkiem zachowania docisku klatek piersiowych. Ruch w takim uchwycie ma swoje oczywiste ograniczenia, poza wyżej wymienionymi warunkami reszta jest absolutnie dowolna. Praktyka ta zazwyczaj odbywa się w ciszy, często z zamkniętymi oczami. Zamknięte oczy oraz cisza, pozwalają skupić się na „szczytywaniu informacji” z ciała partnera. Odcinamy zmysł wzroku i słuchu, aby skupić się maksymalnie na dotyku i ruchu. Ciała partnerów poruszają się w różnych kierunkach, na różnych poziomach i w różnych jakościach, wchodzą w pracę na podłodze, w podnoszenia. Jeden z partnerów jest osobą prowadzącą, drugi podążającą. Efektywne poruszanie się w takim połączeniu ciał jest możliwe, dzięki koncentracji, cierpliwości i wyrozumiałości wzajemnej oraz uważności na partnera i jego ruch.

Wielki docisk wymaga dialogowania, dlatego podstawą jest tu słuchanie i wyczuwanie impulsów pochodzących z ciała partnera. Ćwiczenie to uczy wycofania własnych pomysłów na ruch i oddanie się wyłącznie prowadzeniu partnera. Trzeba poznać ciało partnera, jego możliwości i ograniczenia, aby umieć poddać się prowadzeniu lub prowadzić (w zależności od roli w parze). Obydwie te funkcje zarówno prowadzącego jak i podążającego, dostarczają ogromnej wiedzy o tym jak „słuchać” i „mówić” w ruchu. Trwanie w docisku, bliskim przytuleniu

z partnerem sprawia, że jest to praktyka bardzo intymna, wymagająca delikatności i wrażliwości. W ćwiczeniu tym ciała improwizują reagując na bieżąco na siebie nawzajem. Ważne, aby nie narzucać partnerowi swojego ruchu, a tylko zapraszać go do niego, czekając czy zrozumie nasz komunikat i odpowie na niego. Wielki docisk uczy klarowności w prowadzeniu i proponowaniu ruchu, bycia zrozumiałym, komunikatywnym, uczy sztuki dialogu ciał.

Ciekawym elementem praktykowania wielkiego docisku jest przypadkowy dobór partnerów. Często ciała dobierają się w losowy sposób z zamkniętymi oczami. Dotykając wybranego w ten sposób ciała partnera, zagadką jest początkowo wszystko, płeć, wzrost, waga, sztywność, elastyczność itd. Takie informacje mają znaczenie w procesie tworzenia ruchu, w partnerowaniu. Jedno ciało przystosowuje się do drugiego, szuka poprzez doświadczenie go „instrukcji obsługi”, jak sobie z nim radzić. Na bieżąco prowadzący podejmuje decyzję jak prowadzić, w oparciu o zbierane informacje z ciała partnera: jaką partner ma siłę, na ile jest sprawny, uważny, elastyczny. Prowadzący wyczuwa też jaka jest otwartość prowadzonego, czy jest zrelaksowany, spięty, wystraszony, spokojny, niepewny, zawstydzony. To wszystko wpływa na jakość jego ruchu i na to, co dzieje się podczas praktyki. Prowadzący podejmuje szereg decyzji, nie tylko w kwestii kierunku i sposobu poruszania się partnera, ale też w kwestii jak ten ruch będzie przez prowadzonego odczuwany. Czy to będzie przyjemna relaksująca podróż ruchowa, czy nieporadna szarpanina, przy czym każda z możliwości jest wartościowa i dostarczająca szeregu informacji.

W wielkim docisku ważne jest, aby otworzyć się na doświadczenie. Poczucie bezpieczeństwa i wsparcie partnera, pozwala uniknąć postaw obronnych i otworzyć się na to, co przynosi ćwiczenie. To sytuacja, kiedy w wolności psychicznej, możemy dokonać swobodnego wyboru ruchu, w zgodzie ze sobą: „każdy bodziec – niezależnie od tego czy zrodził się wewnątrz organizmu czy też w środowisku zewnętrznym – będzie

przenoszony przez układ nerwowy swobodnie i bez zniekształceń ze strony mechanizmów obronnych (...) człowiek będzie go „przeżywał” – bodziec ten będzie całkowicie dostępny świadomości”⁶. Jest to możliwe dzięki skupieniu uwagi na partnerze, to oddanie się jemu, pozwala zapomnieć o sobie i swoich mechanizmach kontroli, co z kolei pozwala lepiej dostrzec czego sami potrzebujemy. Otwierając się na partnera i jego ruch, stajemy się bardziej otwarci na siebie i swoje potrzeby ruchowe.

W opisywanym ćwiczeniu ruch wyrasta z doświadczenia, z pełnego bycia „tu i teraz”, gdzie każda chwila jest nowa. Praktykując nie wiemy co zrobimy za moment i co zrobi partner. Działamy przez to poza ustaloną organizacją ruchu. Dzięki temu unikamy sztywności. Cały czas przystosowujemy się, zagłęwiamy się w samym doświadczeniu, jego płynności i zmienności. Dopuszczamy wiele możliwości ruchu, nie ma złej decyzji, nie ma złego ruchu, nie ma błędów, jest proces, droga, podróżowanie dwóch poruszających się wspólnie ciał. Ciała te poruszają się według wspólnej potrzeby odczucia, poczucia siebie nawzajem. W ciekawości siebie, tego jak funkcjonują w połączeniu. Podczas praktykowania wielkiego docisku tworzą się jakości ruchowe, niemożliwe do wykonania w pojedynkę. Ciało partnera może być naszą podporą, może nam pomóc unosić się, działać poza pionem, poza grawitacją, a wszystko to wynika z potrzeby chwili. Wielki docisk daje możliwość tworzenia ulotnych, unikalnych, wynikających ze spotkania tych, a nie innych ciał jakości ruchowych.

Praktyka ta sprawia, że „jednostka nabiera umiejętności słuchania siebie, doświadczania tego, co się w niej dzieje”⁷, staje się bardziej otwarta na odczucia, emocje wyzwalane przez ruch. Ciało w wielkim docisku otwiera się na strach, zawstydzenie, ale i na odwagę, czułość, radość, potrafi pełniej być doświadczeniami swojego ciała. To prowadzi do lepszego zrozumienia ruchu, jego przyczyn i skutków.

⁶ C. Rogers, *O stawianiu się osobą*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2002, s. 232.

⁷ Tamże, s. 233.

PORUSZANIE SIĘ ZE ŚWIADKIEM

Chcąc szukać ruchu w kontakcie ze sobą, ważne, aby zrozumieć czym jest świadome działanie, energia psychiczna i jaźń. Jako tancerze, praktycy, próbujemy zrozumieć zjawisko świadomości obserwując je i doświadczając go na sobie, w bezpośrednim działaniu. Świadomość to umiejętność kierowania zachodzącymi w nas procesami psychicznymi: doznaniem, uczuciami, myślami i zamiarami. Jak pisze Mihaly Csikszentmihalyi: „Świadomość przetwarza informacje, o tym co się dzieje wewnątrz i na zewnątrz organizmu, tak by ciało mogło je ocenić i działać na podstawie tej oceny, (...)świadomość to celowo uporządkowane informacje, a (...) zamiary utrzymują porządek informacji w świadomości, przy czym (...) zamiar nie mówi nam dlaczego ktoś chce coś zrobić, stwierdza jedynie, że dana osoba chce tego”⁸. Koncentracja uwagi jest tym, co determinuje zawartość świadomości, ale też odpowiada za pamięć, czucie, myślenie, podejmowanie decyzji. Koncentracja uwagi określana jest energią psychiczną, a jaźń jest jednym ze składników świadomości: „(...) w niej zawiera się wszystko, co pojawiło się w świadomości: wszystkie nasze wspomnienia, pragnienia, działania, to co sprawia nam przyjemność i ból. Ale przede wszystkim jaźń to hierarchia celów, jaką stworzyliśmy poprzez lata”⁹.

Jeżeli szukamy ruchu w sobie, wtedy nasze doświadczenie zależy od tego jak i gdzie kierujemy naszą uwagę. Jakie mamy cele i zamiary? Jak to, co robimy wiąże się z naszą jaźnią? Czy informacja dostaje się do świadomości dzięki koncentrowaniu na niej uwagi, czy jako wynik nawyków, opartych na poleceniach biologicznych bądź społecznych? Świadomość tych elementów i odpowiednie nimi kierowanie umożliwia odczucie satysfakcji w ruchu. Jednak, aby umożliwić odczucie przepły-

⁸ M. Csikszentmihalyi, *Przepływ, psychologia optymalnego doświadczenia*, dz. cyt., s. 71.

⁹ Tamże, s. 77.

wu, potrzebne jest zapewnienie optymalnych warunków: „Są to sytuacje, w których uwaga może być swobodnie angażowana do realizacji celów danej osoby, gdyż nie ma żadnego nieporządku, żadnego zagrożenia, przed którym jaźń musiałaby się bronić”¹⁰.

Taka praca nad ruchem w doświadczeniu przepływu sprawia, że jaźń staje się bardziej złożona, dostępna i się rozwija. Praca gwarantuje nam świadomość bezpieczeństwa, satysfakcji, przez co wzmacnia przekonanie o naszej wartości, co z kolei pozwala nam się rozwijać. Podczas pracy w przepływie zachodzą jednocześnie dwa procesy: oddzielenia siebie od innych, indywidualizacji, świadomości odrębnych potrzeb, a jednocześnie jedności z innymi ludźmi, uniwersalności dążeń. „Doświadczenie przepływu zdaje się nie wymagać wysiłku, lecz wcale tak nie jest. Czasami by go doświadczyć, należy dokonać znacznego wysiłku fizycznego lub umysłowego. Przepływ nie zachodzi bez umiejętnego wykonania określonych czynności. Może zostać zniweczony przez drobne odwrócenie uwagi. Kiedy zaś trwa, świadomość działa idealnie, działania płynnie przechodzą w kolejne”¹¹.

Praktyka polegająca na poruszaniu się ze świadkiem, została zaczerpnięta z terapeutycznej metody pracy z ciałem, nazywanej Ruchem Autentycznym. Kilkudziesięcioletnia historia Ruchu Autentycznego zaczyna się od Mary Starks Whitehouse, która w swojej pionierskiej pracy, łączyła doświadczenie analizy jungowskiej z improwizacją taneczną. Zafascynowana tym jak procesy psychiczne wyrażają się poprzez ruch, szukała w ruchu tego co prawdziwe, pochodzące z wnętrza. Wierzyła w to, że ekspresja i zintegrowanie tego, co świadome i nieświadome, są fundamentalne dla rozwoju i równowagi psychicznej człowieka, który dokonuje w ten sposób twórczej samoaktualizacji i dąży do osobowościowej pełni¹².

¹⁰ Tamże, s. 81.

¹¹ Tamże, s. 104.

¹² Terapia tańcem i Ruchem – Ośrodek Iba; <https://terapiatancem-iba.pl/>.

Polega ona na tym, że nie ma w niej schematu ruchowego, „nie ma celu, założeń, jego fundamentem jest ruch, który się pojawia w dowolnej formie. Ruch, o którym możemy powiedzieć „jestem poruszany”, a nie „poruszam się”. Działamy z zamkniętymi oczami. Impulsem do ruchu może być doznanie z ciała, uczucie, wyobrażenie czy odgłos z zewnątrz. Ruch odbywa się w ustalonych ramach czasowych. Ważnym etapem kończącym ruch jest spisanie własnych wrażeń, wykonanie rysunku, lub/i rozmowa ze świadkiem¹³.

Istotną rolę dla tej praktyki pełni druga osoba, która jest zaangażowana w ćwiczenie. „Obecność świadka lub świadków stanowi ramy dla doświadczenia poruszającego się i zapewnia psychologiczne oraz fizyczne bezpieczeństwo. Świadek zwykle oferuje możliwość podzielenia się własnymi reakcjami, które pojawiły się w odpowiedzi na ruch. Opisane przez świadka przeżycia mogą dopełnić doświadczenie osoby poruszającej się i pogłębić jego zrozumienie. Istotne znaczenie odgrywa nieoceniająca, pozbawiona interpretacji i empatyczna postawa świadka¹⁴.

Praktykę tę można by było inaczej nazwać „poszukiwaniem przepływu”. Kierując swoją uważność w głąb, otwieramy się na ruch płynący wydobywający się w zgodzie z tym, co czujemy. Osiągamy stan spójności, poczucie tożsamości, ugruntowujemy siebie. Praca ta daje nam satysfakcję. W ćwiczeniu tym mogą dochodzić do głosu przekazy pozaintelektualne, wizualizują się odczucia, pojawiają się nieuświadomione treści. Jak pisze Mihaly Csikszentmihalyi, możemy: „(...) rozszerzyć własne pojęcie siebie poprzez bycie w przepływie, gdzie „utrata samoświadomości może doprowadzić do autotranscendencji – uczucia, że przesunęliśmy dalej granice własnej istoty¹⁵.

¹³ Tamże.

¹⁴ Tamże.

¹⁵ M. Csikszentmihalyi, *Przepływ, psychologia optymalnego doświadczenia*, dz. cyt., s. 121.

W każdej z wymienianych tu praktyk bardzo ważną rolę pełni oddech. Świadoma praca z oddechem umożliwia pojawienie się przepływu. Głębokie, spokojne oddychanie, którego przebieg możemy kontrolować, stanowi o poczuciu panowania nad ciałem. Świadome oddychanie pozwala nam też wydajniej pracować oraz rozluźnić ciało, które w stanie relaksu szybciej osiąga przepływ.

Praktyki ciszy, a jest ich o wiele więcej, niż wymienione wyżej, skupiają się wokół jednego celu. Poprzez wyciszenie, praktykowanie niczego, wsłuchiwanie się w intuicję, pozwalają nam dotrzeć do siebie, usłyszeć swój własny głos. Jest to chyba najtrudniejsze zadanie dla człowieka XXI wieku. Kultura supermarketu wartości, „upozorowania”, hiper rzeczywistości, funkcjonowania zgodnie z szybko zmieniającymi się modami, wymusza na nas powierzchowne podejście do życia¹⁶. Jak piszą inni autorzy: „W przeszłości w dominującym etosie społecznym istniała tendencja do przewyższania ciała i podporządkowywania go wyższym celom duchowym (...) tożsamość symbolizowały w dużej mierze różnorodne cechy umysłu i serca oraz takie wyznaczniki pozycji społecznej, jak np. wykształcenie czy konto w banku, o tyle w kulturze konsumpcji tożsamość jest stopniowo «wymiwana» z tego, co tradycyjnie nazywano umysłem lub duszą i przenoszona jest na powierzchnię – zaczyna być odgrywana przez ciało”¹⁷. Wbrew obiegowej wizji ciała jako obiektu wykorzystywanego niemalże w każdej reklamie, ciała zewnętrznego obrazu naszej tożsamości, które katujemy treningami, operacjami plastycznymi, makijażem, w celu osiągnięcia lepszego statusu społecznego, ciało ma zadania głębsze- jest drogą samorozwoju i samopoznania. Człowiek potrzebuje głębi, która nadaje sens, wyznacza prawdziwy kierunek. Głęboka praca z ciałem jest drogą do zrozumienia, czym jest nasze ciało. Chodzi tu o pracę z ciałem jako inicjację do nowego po-

¹⁶ Por. J. Baudrillard, *Symulakry i symulacja*, Wyd Sic!, Warszawa 2005, s. 89.

¹⁷ Z. Kwieciński, B. Śliwerski, *Pedagogika*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003, s. 78.

strzegania siebie, bo „(...) inicjacja to właśnie droga do początku... siebie samego”, gdzie praca z ciałem „ma strukturę inicjacyjną, to znaczy, że jej sens wyznaczony zostaje przez przejścia rozwojowe (przeżycia – przebudzenia – przemiany)”¹⁸. Jednym z zadań współczesnej kultury jest poszukiwanie praktyk cielesnych, komunikujących się ze współczesnym człowiekiem, spragnionym głębokiego kontaktu ze sobą. Praktyki głębokiej pracy z ciałem mają wyciągać człowieka żyjącego w chaosie ponowoczesności z marazmu wirtualnej rzeczywistości, odcinać od nadmiernych bodźców, wyciszać, przywracać mu zdolność samorefleksji. Jest to jedna z dróg budowania świadomego społeczeństwa, zdrowego i odpowiedzialnego za szukanie odpowiedzi na pytanie kim jesteśmy.

BIBLIOGRAFIA

- Brach-Czaina J., *Szczeliny istnienia*, Wydawnictwo eFka, Kraków 1999.
- Baudrillard J., *Symulakry i symulacja*. Wyd Sic!, Warszawa 2005.
- Csikszentmihalyi M., *Przeptyw, psychologia optymalnego doświadczenia*, Wydawnictwo Studio EMKA, Warszawa 1996.
- Kwieciński Z., Śliwerski B., *Pedagogika*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003.
- Merleau-Ponty M., *Fenomenologia percepcji*, Fundacja Aletheia, Warszawa 2001.
- Maliszewski K., *Pedagogika na pograniczu światów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2015.
- Rogers C., *O stawianiu się osobą*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2002.
- Terapia tańcem i Ruchem – Ośrodek Iba; <https://terapiatancem-iba.pl/>

¹⁸ K. Maliszewski, *Pedagogika na pograniczu światów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2015, s. 47–49.