

Aneta Augustyn

Ciało jak układ słoneczny

**Recenzja książki Erica N. Franklina
„Świadomość ciała. Wykorzystanie
obrazów mentalnych w pedagogice
ruchu”(przeł. Zbigniew Zembaty; Warszawa:
Wydawnictwo Kined 2007), ss. 315, [2]**

Kontakt:	Aneta Augustyn aneta.augustyn1@gmail.com
Jak cytować:	Augustyn, A. (2021). Ciało jak układ słoneczny. Recenzja książki Erica N. Franklina „Świadomość ciała. Wykorzystanie obrazów mentalnych w pedagogice ruchu” (przeł. Zbigniew Zembaty; Warszawa: Wydawnictwo Kined 2007), ss. 315, [2]. <i>Forum Oświatowe</i> , 33(2), 151–153. https://doi.org/10.34862/fo.2021.2.9
How to cite:	Augustyn, A. (2021). Ciało jak układ słoneczny. Recenzja książki Erica N. Franklina „Świadomość ciała. Wykorzystanie obrazów mentalnych w pedagogice ruchu” (przeł. Zbigniew Zembaty; Warszawa: Wydawnictwo Kined 2007), ss. 315, [2]. <i>Forum Oświatowe</i> , 33(2), 151–153. https://doi.org/10.34862/fo.2021.2.9

Co można zrobić z rzepką kolanową? Można wyobrazić sobie, że ślizga się między mięśniami, jak mokre mydło w po gładkiej rynnie, albo że podczas zginania nogi unosi się bez wysiłku jak balonik. Miednica jest woreczkiem wypełnionym ryżem, kręgosłup – rzędem reflektorów, wyrostki kolczyste to płytki wibrafonu, łopatką jest jak deska surfingowa ślizgająca się po falach, kości kulszowe to słomki, przez które oddychamy, a obręcz barkowa to otulająca peleryna. Ciało może być miniaturowym układem słonecznym, w którym wszystkie elementy krążą wokół punktu centralnego. Możemy być drzewem, z którego zsuwa się śnieg. Obrazy, które powstają w naszej wyobraźni, bywają wizualne, kinestetyczne (z odczuciem ruchu), dotykowe, zapachowe, dźwiękowe, smakowe, donoszące się do świata zewnętrznego lub wewnętrznego. Jednak bez względu na ich charakter, wszystkie można zaprząć do pracy z ciałem – do tego namawia Eric Franklin.

Zawodowy tancerz, choreograf i pedagog ruchu pracował jako nauczyciel tańca i wykładowca akademicki na uczelniach w Zurychu i Wiedniu. Kształcił się u najlepszych specjalistów od ruchu i treningu mentalnego. Po ukończeniu gimnazjum w Zurychu uczył się tańca na Uniwersytecie Nowojorskim, gdzie przekonał się, jak bardzo są pomocne wyimaginowane wewnętrzne obrazy.

Kiedy sam zaczął uczyć innych, włączył do pedagogiki ruchu obrazy mentalne.

Podkreśla, że pozwalają one poczynić ogromne postępy w pracy z ciałem, ale wymaga dużo czasu, zanim myśli staną się na tyle silne, aby wywierać zauważalny wpływ na nasz sposób stania, siedzenia, chodzenia, tańczenia.

Technika obrazów mentalnych pomaga w usuwaniu nadmiernego napięcia mięśniowego, zmienia złe nawyki w postawie i poruszaniu się, zmniejsza ryzyko kontuzji, pozwala zrozumieć, jak funkcjonuje ciało.

Autor zauważa:

Właśnie dlatego, że obrazy mentalne tak silnie działają, większość ludzi podświadomie boi się je stosować. Ich strach przed uwolnionymi emocjami w połączeniu z ulgą fizyczną jest zbyt wielki. W trakcie mojej działalności dydaktycznej zaobserwowałem, że niektórzy ludzie są bardzo przywiązani do swojego napięcia fizycznego i psychicznego. Tak bardzo, że staje się ono

cechą rozpoznawczą ich tożsamości. Osoby, które zgłaszają gotowość pracy nad swoją postawą, często wcale nie są do tego przygotowane emocjonalnie.

Franklin łączy anatomię i fizjologię, przywołuje metodę Feldenkreisa, ideokinezy, technikę Alexandra, trening autogenny Schultza, Body-Mind Centering.

To publikacja z solidną dawką wiedzy akademickiej, z uporządkowaniem geografii ludzkiego ciała: jego trzech płaszczyzn, punktów połączenia, kierunków. Autor przypomina, jak funkcjonują stawy i mięśnie, jak działają wektory sił, grawitacja, jak istotny jest środek ciężkości, na czym polegają prawa dotyczące ruchu i siły (kłaniają się lekcje fizyki, z trzema zasadami dynamiki Newtona).

Książka jest podzielona na cztery części. Pierwsza to wyjaśnienie pochodzenia i zastosowania obrazów mentalnych oraz wprowadzenie do praktycznej pracy. Druga część wprowadza w podstawy biomechaniki i anatomii. Trzecia część zawiera ćwiczenia z obrazami anatomicznymi, a czwarta jest powtórką, powrotem do całościowej koordynacji. Całość bardzo przydatna nie tylko dla zawodowych tancerzy i instruktorów tańca, ale również instruktorów jogi, trenerów sportowych, choreo- i fizykoterapeutów, a także wszystkich, którzy po prostu chcą zrozumieć, jak działa ta fenomenalna maszyna, jaką jest nasze ciało.

Obrazy mentalne doskonale trafiają do wyobraźni ćwiczących, o czym przekonałam się w mojej praktyce pedagogicznej. Niektóre z nich wplatałam między asanami, czyli pozycjami jogi. Na przykład wyobrażenie, że ciało jest strumieniem wody, który utrzymuje głowę – boję – na powierzchni, pomaga w pozycjach stojących, zwłaszcza u osób z tendencjami do garbienia się (poczucie lekkości, bezwysiłkowego wyprostowania).

Inne obrazy wykorzystuję podczas relaksacji, zawsze kończącej sesję jogi. Wyobrażenie ciepłego światła, które wypełnia nasze wnętrze lub poczucie, że jest się miękką gliną, która leży na ziemi i można ją łatwo formować, jest pomocne w rozluźnieniu mięśni, spowolnieniu oddechu i wyciszeniu umysłu, a więc w osiągnięciu stanu odprężenia. Często sięgam po przykłady zaczerpnięte z tego podręcznika, zarówno w pracy z 10-latkami (zwłaszcza, że jest pełna dowcipnych rysunków, które ułatwiają zrozumienie), jak i z seniorami.

W lekturze przeszkadza mi nieco nadmiar fachowych określeń. *Demi-pointe*, *grand battement* czy inne pojęcia zrozumiałe dla tancerzy, dla laika są mało przydatne. Również terminologia anatomiczna (wraz z łacińskimi nazwami) w niektórych fragmentach jest przesadnie drobiazgową, choćby opis czaszki czy zuchwy z najdrobniejszymi elementami.

W moim odczuciu to jedyne minusy książki, bardzo przydatnej dla poszerzenia wiedzy i w pracy z adeptami jogi i technik relaksacyjnych. Nie bez znaczenia jest strona edytorska: wyraźnie wyodrębnione fragmenty (np. ćwiczenia na szarym tle), szerokie marginesy, dużo światła, przestrzeni, duża czcionka, staranne ilustracje. Mimo trzystu stron i dużego formatu, książka wydaje się lekka, łatwo się w niej orientować. I z przyjemnością bierze się ją do ręki.