

Aleksandra Maria Ścibor

KU INNEJ JAKOŚCI

Inna jakość rodzi się dzięki kontaktowi z każdą pojawiającą się jakością. Spotkanie z każdą jakością staje się możliwe dzięki kontaktowi z inną jakością. Obie, każda i inna, warunkują się, odwzajemniają, przemieniają jedna w drugą. Dzieją się w relacji. Dzieją się falowo. Spotkanie każdej jakości uwalnia inną jakość. Inną niż to, co znane. Inną niż to, co obecne. Spotkanie każdej jakości prowadzi ku jakości prawdziwie innej. Innej, nieznaney, a właściwie dobrze znanej, zapomnianej. Spotykając każdą obecną jakość, przypominam sobie to, o czym zapomniałam. Na drodze ku jedności, ponieważ

[t]o, co na górze, jest jak to, co na dole, a to, co na dole, jest jak to, co na górze. Aby dokonywał się cud Jedności (Santoro 2003, s. 13)¹.

Przez lata żyłam w poczuciu głębokiego podziału, rozczłonkowania wewnątrz i na zewnątrz, dezintegracji ucieleśnionej. Czułam ją w skórze, tkance łącznej, mięśniach, stawach, płynach ustrojowych... Czułam ją poprzez oddzielenie dolnej od górnej części ciała, prawej od lewej strony. Czułam ją wszędzie. Doświadczałam odcięcia zmysłów od reszty mnie – zamglonego wzroku, przytłumionego słuchu, odrętwiałego węchu, twardniejących ust i gniewnych zębów, które walcząc o przetrwanie, miażdżyły każdy napotkany kawałek jedzenia, by w ostateczności zatopić się w nieistnienie. Żyłam z płytkim oddechem i wycofanym głosem. Moje myślenie kurczyło się i sztywniało. Serce zamilkło już dużo wcześniej. Coraz bardziej zawieszałam się, tłumiłam, zapadałam. Rozpadałam się z bólem i w bólu podziału wewnątrz i na zewnątrz. Oddzielona od siebie samej, ludzi, świata. Oddzielona od wszechświata. W oddali od życia.

Uwięziona w pułapce iluzji podziału, intuicyjnie i z determinacją szukałam kontaktu. Szukałam połączenia, jedności. Początkowo to pragnienie było wyłącznie fizyczne. To było pragnienie poczucia komfortu w ciele, pragnienie poczucia wewnętrznego przepływu, dzięki któremu mogłabym szukać jedności na innych niż fizyczny poziomach.

Przez długi czas to ruch dawał mi ulotne poczucie połączenia wewnątrz i życia w kontakcie z tym, co na zewnątrz. Dzięki niemu doświadczałam chwil błogiej, płynnej, ekstazy jedności. Byłam i czułam inaczej. Działałam inaczej, zanim po raz kolejny rozpadłam się na kawałki. *Jest coś więcej, coś innego.* Tak czu-

łam. Jest coś więcej niż to niewygodne, zwichrzone poczucie podziału wewnątrz. Jest coś więcej niż poczucie oddzielenia od zewnątrz. Jest coś więcej niż podział.

W jakiś przedziwny sposób gdzieś zachowały się strzępki mojej pierwotnej pamięci. Szukałam. Pytałam. Wszechświat mi odpowiedział. Odpowiedział słowami Franco Santoro², twórcy astroszamanizmu:

Niebo i Ziemia wzajemnie się odzwierciedlają. To, co istnieje wewnątrz i na zewnątrz, poczynszy od najmniejszej cząsteczki do największej galaktyki, stanowi powtórkę tego samego systemu. (...) Podział nie istnieje: nasze wewnętrzne i zewnętrzne światy są odbiciem tej samej całości, do której wszyscy przynależymy (Santoro 2003, s. 13).

Dlatego pytam:

[o] czym zapomniałaś?³

Zadaję to pytanie w dzień i w nocy. Zadaję je w każdym czasie i w każdym miejscu, w każdej przestrzeni pomiędzy⁴. Zadaję je, gdy tańczę i gdy tworzę. Wówczas cały czas i całą przestrzeń oddaję procesowi odzyskiwania pamięci. Przypominam sobie.

Tak.

Choreografia pozwala mi przypominać sobie to, o czym zapomniałam.

Tworzy przestrzeń i strukturę, w której spotykam moje utracone części. Z cierpliwością i zaufaniem.

Choreografia jest przestrzenią i strukturą, która wspiera to, co we mnie wsparcia potrzebuje.

Choreografia jest przestrzenią, która pozwala mi otwierać się wobec bólu. Wspiera mnie od wewnątrz – tam spotykam dyskomfort, i od zewnątrz – tam jestem obecna wobec tego, co mojej obecności potrzebuje. Choreografia tworzy przestrzeń, w której moje ciało czuje się dobrze i bezpiecznie. A ponieważ moje ciało manifestuje swoje prawdy wyłącznie w przestrzeni bezpieczeństwa i zaufania, otwiera się i opowiada w tym kontekście. Choreografia nie poddaje go w wątpliwość ani go nie osądza. W jej przestrzeni moje ciało może w pełni doświadczać podziału i smakować siebie takim, jakim jest. Dostając czas, ono daje sobie czas, by przypominać sobie o jedności i ku niej powracać.

Choreografia jest przestrzenią słabości i mocy, przestrzenią objawień i uzdrowienia, przestrzenią uświęconą.

I choreografia zawiera tę przestrzeń. Nadaje jej strukturę. Jest jej strukturą. Pełni rolę naczynia, zbiornika, ramy, w której moje utracone części mogą się odnajdywać i w pełni manifestować.

Jest ciałem, które zawiera w sobie je wszystkie. Ciałem, które wspiera strukturę i które wspiera przestrzeń.

Ciałem, które wspiera to, co widzialne w strukturze, i to, co niewidzialne w przestrzeni. Niewidzialne, odczuwalne ponad widzialnym, odczuwalne poniżej widzialnego, poza nim.

W nieustającym dialogu perspektyw i wytycznych oraz informacji napływających z wszelkich przestrzeni pomiędzy. Razem wszystkie one wspierają dziejące się odzyskiwanie utraconej pamięci. Tworzą jego mapę. Mapę, która jest mapą, która nie stanowi jego terytorium, która mapą pozostaje⁵. Żywe i ruchome terytorium odzyskiwania pamięci jest otwarte na zmiany i transformacje. Nieustająco upłynniane przez coraz to nowe objawienia i wglądy.

Perspektywa życia. Życia, które żyłam. Życia, które żyję. Życia, które będę żyć. Życia widzialnego i niewidzialnego.

Perspektywa ciała, mojego ciała, mojego nauczyciela. Prowadząc mnie po drogach życia, ciało pozwala mi rozumieć coraz więcej. *Od tego nauczyciela uczę się najwięcej* (Hay 2000, s. XXIII). Ciało – wielowarstwowa i wielowymiarowa żyjąca istotowość. Ciało z wielu ciał i w wielu ciałach. Wszystkie one będące częściami jedności. Oddzielone. Na drodze ku jedności.

Perspektywa *Body-Mind Centering*⁶, integracyjnej metody pracy z ruchem, ciałem i świadomością rozwiniętej przez Bonnie Bainbridge Cohen⁷ i opartej na procesie ucieleśniania, w którym komórki przypominają sobie siebie. Ucieleśnianie to bezpośrednie doświadczenie „obecności, jasności i świadomości (...). To proces bycia. To proces świadomości, w którym przewodnik i świadek rozplływają się w komórkowej świadomości”⁸. Z przestrzeni ucieleśniania rodzi się czucie, myślenie, rozumienie.

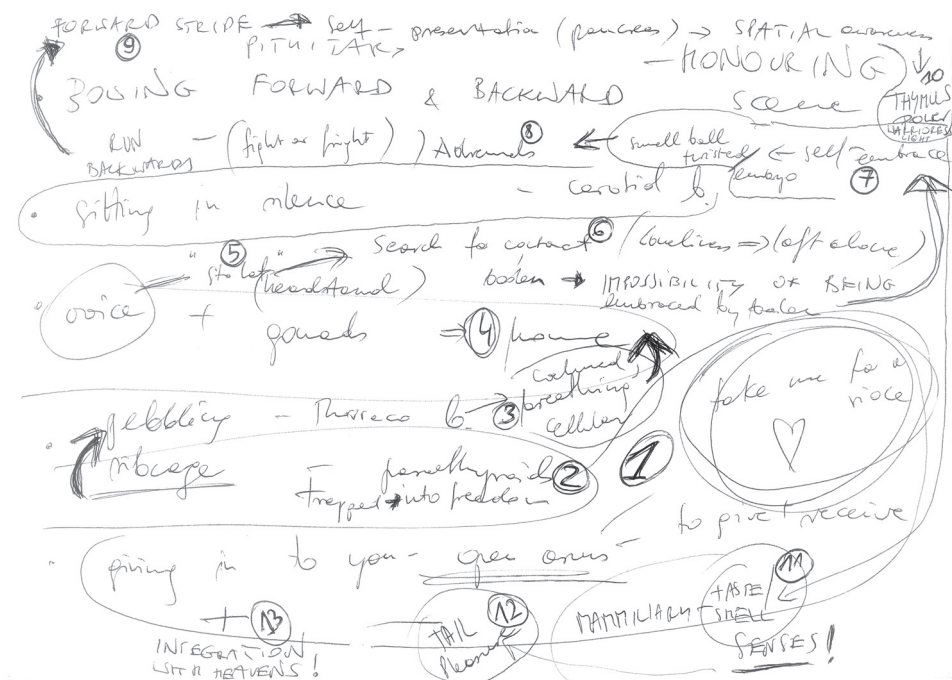
Badanie ciała fizycznego stanowi początek mojej podróży poza nie. Dzięki kontaktowi z ciałem fizycznym poruszam się i otwieram na obecność niefizyczną, która mną porusza. Obecność w ciele fizycznym pozwala mi ucieleśnić to, co niecielesne, i tego fizyczne materializacje i niefizyczne manifestacje.

Zaczynam od krystalizacji intencji. Uczciwość i przejrzystość intencji budzą budzą kreatywność. Uważność wspiera intencję. Uważność obecna w przestrzeni kontaktu pozwala na bycie w obecności w tym i z tym, co jest obecne. Bycie w obecności w tym i z tym, co obecne, pozwala budzić się pamięci. Lekki i płynny fokus otwiera przestrzeń na przepływ informacji. Bez nacisku, bez narzucania, bez kierowania. W kontakcie poprzez oddech. Pamiętając, że rozproszenie, apatia, frustracja czy opór przynależą do tej podróży, pozwalam sobie je zauważyć i powracam do uważności. Bez osądzania. Daję czas i przestrzeń – inny czas i inną przestrzeń niż te, które znamy z codzienności. (Ciało zna inny czas. To ono wybiera moment, w którym manifestuje swoje prawdy. Manifestuje, gdy dostaje obecność, której potrzebuje. Ciało potrzebuje też innej przestrzeni – przestrzeni, w której czuje się bezpiecznie). I ciało oddaje, ja otrzymuję. Towarzyszę temu, co z niego płynie. Pozwalam się sobie zagubić w nieprzewidywalności i chaosie kolejnej zmiany, nieoczekiwanej pustki, nigdy nie wiedząc, dokąd ta droga prowadzi. Oddana tu i teraz, pozwalam. Płynę. Odnajdują się punkty odniesienia. Wewnątrz – w przestrzeniach ciała, i na zewnątrz – w przestrzeniach wokół. One stają się rzeczywistością namacalną, naczyniem mojego doświadczenia, mapą, która pozwala mi ponownie i na nowo ucieleśnić. Zakotwiczam je wewnątrz sie-

bie. Zakotwiczam się w nich. Z wewnątrz wiem. Z wewnątrz wchodzę w kontakt z tym, co zakotwicza mnie na zewnątrz. W szczerości. Obnażona i bezbronna zapraszam.

poruszam się
 poruszam się w obecności
 obecność porusza się ze mną, porusza się we mnie i przeze mnie
 obecność mną porusza
 poruszana ja

Spotykam każdą napotkaną jakość.
 Powraca jasność i lekkość.
 Stare transformuje się w nowe.
 Rodzi się inna jakość.
 Zapominam to, co znam, i przypominam sobie to, o czym zapomniałam.
 Wszystko sobie przypominam.
 Tak narodziła się Sushuma. Z potrzeby obudzenia tego, co wewnątrz uśpionie, zaprzeczone, wycofane, by mogło przemienić się w błogosławieństwo.



Ku krystalicznym stanom ciała, umysłu i duszy. Nas. Ludzi. Żywych. Dotykanych przez niedotykalne i niedotykającego dotykających.

Bibliografia

- Bainbridge Cohen B. (1993), *Development of Perception. Self-Study Guide. Senses and Perception*, The School of Body-Mind Centering®.
- Bainbridge Cohen B. (2008), *Sensing, Feeling, and Action: the Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, Contact Editions, Northampton.
- Burrows J. (2010), *A Choreographer's Handbook*, Routledge, Oxon.
- Gray C., *A Different Way of Knowing? Inquiry through Creative Practice* http://www.academia.edu/9689906/A_different_way_of_knowing_Inquiry_through_the_creative_arts (dostęp: 03.11.2016).
- Hartley L. (1995), *Wisdom of the Body Moving: An Introduction to Body-Mind Centering*, North Atlantic Books, Berkeley.
- Hay D. (2000), *My Body, the Buddhist*, Wesleyan University Press, Middletown (CT).
- Klien M. (2008), *Choreography as an Aesthetics of Change*, PhD diss., Edinburgh College of Art, Edinburgh.
- Protopapa E. (2011), *Performance-making as interruption in practice-led research*, „Choreographic Practices”, t. 2.
- Santoro F. (2003), *Astroshamanism. A Journey into the Inner Universe. Book 1*, Findhorn Press Findhorn.

Summary

Inviting a different quality happens through inviting every quality. Inviting every quality is enabled by inviting a different quality. One pre-conditions the other. One transforms into the other. This process leads to the ultimate unity because *As above, so below. As below, so above. So that the miracle of One be accomplished.*

Remembering the forgotten unity, I ask after Jonathan Burrows *What do you know that you have forgotten that you know?* I ask this question when I dance and when I create and in all the in-between times and spaces. When I choreograph, I give the entire time and space to the process of remembering. As I give, I receive. Choreographing gives me space and structure to meet my lost parts with patience and trust. It is space and structure that holds what there is to be held.

Choreographing is a sacred space, a space of revelations, a space of healing, a space of vulnerability and empowerment.

This article reveals the *why, how* and *what* of *inviting a different quality* within the context of choreographing and performing.

Przypisy

- ¹ Cytat z *Tabula smaragdina* przypisany Hermes Trismegistus (Thrice-Great Hermes, domniemany twórca astrologii). (Santoro 2003, s. 13).
- ² Franco Santoro – doradca holistyczny i duchowy, moderator-szaman, astrolog, twórca astroszamanizmu oraz szeregu narzędzi stosowanych w rozwoju wewnętrznym i transformacji, rektor Instytutu Tymczasowego (Provisional Institute). <http://astroshamanism.org/franco-santoro/> (dostęp: 14.07.2017).

- ³ O czym zapomniałaś? – *What do you know that you have forgotten that you know?* pytanie zapożyczone z *A Choreographer's Handbook* (Burrows 2010, s. 62).
- ⁴ Słowa Fultona: *The space between the stones is where the survivors live* (Klien 2008, s. 8).
- ⁵ Zainspirowane słowami Korzybskiego: „Mapa nie jest terytorium” (*The map is not the territory*). (Klien 2008, s. 16).
- ⁶ Body Mind Centering® jest podróżą poprzez doświadczanie żywego i ciągle zmieniającego się terytorium ciała. Odkrywcą jest nasz umysł – myśli, uczucia, energia, duch i dusza. Podróż ta prowadzi do zrozumienia tego, jak umysł wyraża się poprzez ciało w ruchu. Jedną z cech przyrody jest tworzenie wzorców. Człowiek, będący częścią przyrody, również je tworzy. Umysł jest jak wiatr, a ciało – jak piasek; jeśli chcesz się dowiedzieć, jak wieje wiatr, możesz przyjrzeć się piaskowi. <https://bmc-polska.wordpress.com/o-metodzie/> (dostęp: 14.07.2017).
- ⁷ Bonnie Bainbridge Cohen – artystka, badaczka, nauczycielka i terapeutka ruchu, twórczyni Body-Mind Centering® oraz założycielka i dyrektor School for Body-Mind Centering®. <http://www.bodymindcentering.com/about> (dostęp: 14.07.2017).
- ⁸ (Bainbridge Cohen 1993, s. 157).