

Funkcija pred strukturo, razmišljanje pred umom, proces dela pred opravljenim delom

Mabel E. Todd: Misleče telo
Prevod Urban Belina. Zbirka
Prehodi, urednica Maja
Delak, Emanat v sodelovanju
z JSKD, 2014

Prevod dela Mabel Elsworth Todd *The Thinking Body* iz leta 1937, s podnaslovom *Študija o uravnovešenju sil, ki delujejo na človeško telo med premikanjem*, je knjiga pomembna ne le za področje (sodobnega) plesa, temveč jo lahko razumemo kot eno ključnih besedil za razumevanje ustroja telesa. V prepletu njegovih mehanskih in umskih funkcij, ki jih spoznavamo učec se izkušeno in intuitivno, se odpirajo možnosti za zavestno izrabljjanje poznavanja anatomije.

Kot v uvodni besedi zapisi avtorica, sicer učiteljica in mentorica, so ideje, ki jih predstavlja v knjigi, plod njenih tridesetletnih izkušenj s posuševanjem ekonomije delovanja telesa. Zaradi zdravstvenih težav in nerodnega padca je začela iskati gibalne tehnike, preučevati motoriku in gibalni aparat, da bi si olajšala življenje in zagotovila možnosti za nadaljnje izobraževanje.

Že v uvodu poudari potrebo telesa po sprostirvi kot eni "najbolj perečih potreb naše dobe", v besedilu pa predstavi načine spruščanja oziroma osvoboditve napetosti, ki ji botruje telesno neravnovesje. Nenehno iskanje in vzpostavljanje tega ravnotežja v skladu z mehanikimi

principij hkrati pomeni tudi "dober način za varčevanje s telesno energijo".

Bogato opremljena z ilustracijami in priročnima kazaloma knjiga ponuja poglobljen vpogled v funkcijo in obliko človeškega telesa in njegovih delov v gibanju, v odzivne mehanizme telesa, mehanske sile, funkcionalne prilagoditve in strukturne spremembe, ukvarja se z aktivnim skeletom, dinamičnimi mehanizmi in uravnovešanjem sil pri pokončni drži in hoji, neizogibno se posveča tudi dihanju, proprioceptivnim sistemom ter fiziološkem ravnotesju in neravnotesju. Tako kompleksno zastavljeno gradivo služi lahko kot svojevrsten priročnik, ki nam zagotavlja reference oziroma trdne koordinate za razlaganje in usklajevanje najrazličnejših rab telesa, najsi gre za sodobnoplesne tehnike ali zgolj premislek o načinu, kako sedimo, ko tipkamo na računalniku.

Sorazmerno obsežno, a hkrati zelo razumljivo in pragmatično zastavljeno vsebino bomo v nadaljevanju poskušali predstaviti v obliki izbranih fragmentov, za katere verjamemo, da lahko služijo kot vzpodbuda za premislek o vlogi, položaju, stanju in tudi širšem pomenu naših teles. Takšen pristop se nam zdi veliko bolj smiseln kot pa morebitno sistematično opisovanje vsebine knjige, medtem ko bi bilo njeni komentiranje v klasičnem recenzenskem pomenu zaradi njene narave in oblike nesmiselno.

Vse se začne z govorico telesa, ki jo v veliki meri pogojujejo čustva in navade, saj je vedenje le redko racionalno. "Vsaka misel, ki jo podpira čustvo, povzroči spremembo v mišicah." Tako "osebnost ne-nenamno vpliva na strukturo – posameznik se nepretrgoma oblikuje z zanikanjem ali potrjevanjem fizičnih vzorcev". Znanje o telesni ekonomiji izhaja iz zavedanja, "da

je bila funkcija pred strukturo, razmišljanje pred umom, glagol pred samostalnim, proces dela pred opravljenim delom". To dognanje ima pravzaprav veliko širši pomen in ga lahko apliciramo v kontekstu premišljevanja in prakticiranja politične emancipacije, saj odpira nehierarhično polje možnosti, rahlja, relativizira in decentralizira procese razmišljanja, dela in tvorjenja govorice/jezika, posledično tudi relativizira pomen (končne) strukture, saj se nenazadnje vse "nenehno premika" – ali celo pleše – "in v zarisu tega gibanja se udejanja življenje".

Na to paradigmę se naslanja poznavanje oziroma raziskovanje nezavednega, ki je po Todd "zakladnica in kostnica ustvarjalnosti in eden od ključev fiziologije". A "mnogim se še zmeraj upira, če omenimo mišice in kosti", saj smo "samovestno omalovažujoči do vsega, kar se odvija pod kožo", medtem ko opravljamo vsakdanja opravila, čeprav smo "povsem odvisni od tega, kar leži v notranjosti". Ne smemo niti pozabiti, da so kosti osnova za kri, da so žive in da bi jih morali začutiti, če hočemo razumeti njihovo vlogo, saj človek nenazadnje zavestno nadzira prav kosti, živčno-mišičnega stika pa ne. Izhajajoč iz dojemanja okostja kot mehanskega čudeža narave bomo odkrili, "če analiziramo svoje vtise o telesni drži /.../, da nas pritegne drža, ki kaže skladnost in tiho moč, medtem ko nam naprezanje z lokalno napetostjo sporoča občutek nelagodja." Nepravilnosti v telesni drži izhajajo pogosto iz dolgotrajnejše usmerjenosti pozornosti pri opravlilih, ki zahtevajo majhne premike oči in rok (delo za šivalnim strojem, računalnikom, mikroskopom ipd.), kar povzroča napetost zaradi pripravljenosti za premik, ki se v resnici ne zgodi. "To še bolj drži, če k pozornosti prisijemo še zaskr-

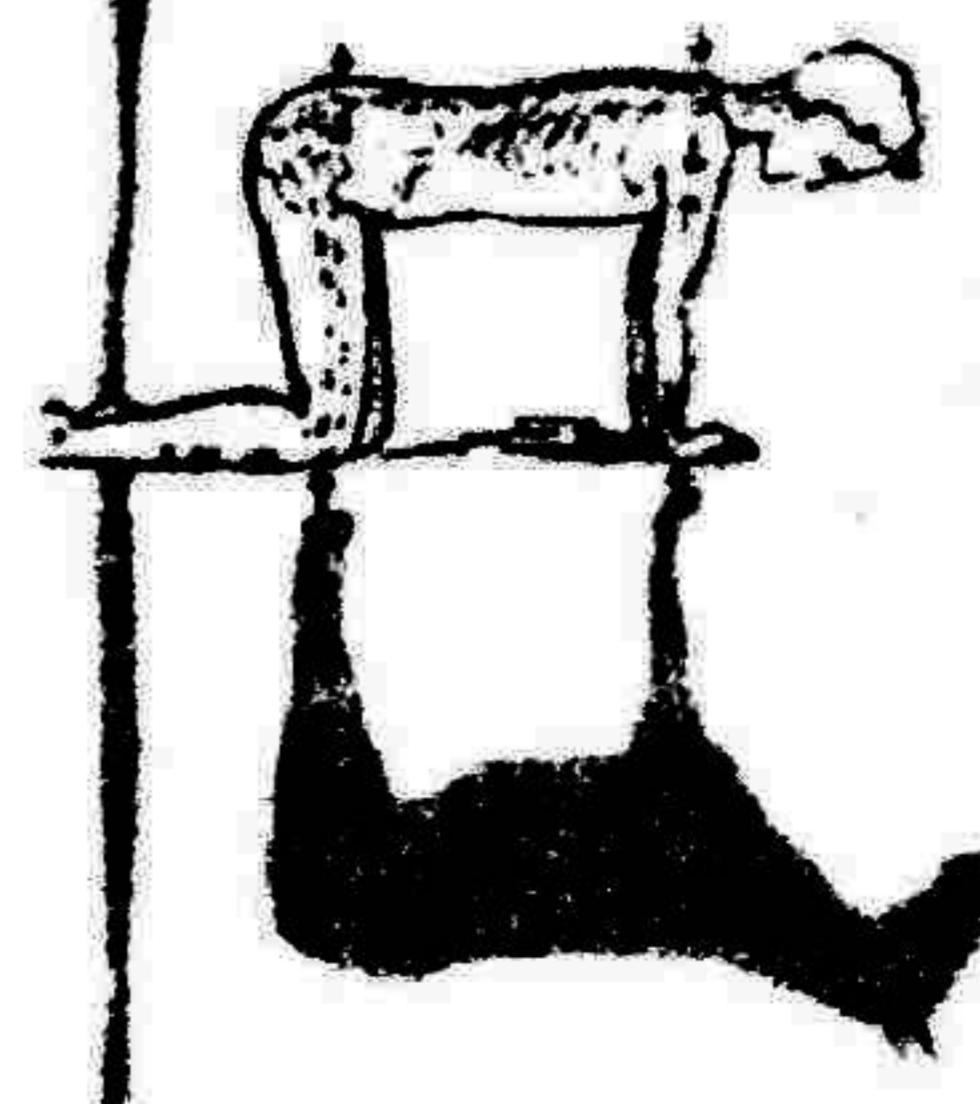
blijenost zaradi rezultatov svojega dela ali tesnobno skrb za prihodnost." Čustva se vsekakor nenehno izražajo s pomočjo telesne drže.

Vloga hrbtnice je pri tem velika, a nič manjša ni vloga trebušne prepone in številnih telesnih struktur, ki se prepletajo, druga na drugo reagirajo, ter tako ustvarjajo specifična ravnovesja ali neravnovesja. Pri tem gre lahko za običajne funkcije in stanja, kot so mirovanje, plazenje, hoja, dihanje, počitek, aktivno sedejanje itn. Med hojo denimo na kosti delujejo trije mehanski vplivi: teža, delovanje škripcev in pospešeno gibanje ob premikanju. Posledica izgube ravnovesja pri hoji, teku ali drugi dejavnosti je lahko padec, vendar se je možno naučiti, kako padati pod nadzorom, na način postopnega vdajanja v vsakem sklepu, "dokler ni padec dovršen".

Za dosego optimalne drže med hojo avtorica predлага praktične vaje: "Med hojo si /.../ predstavljajte dinozavrov rep, ki se podaljša iz spodnjega konca hrbtnice in vleče po teh, vaše noge pa mu pri tem poskušajo ubežati." To je le ena med mnogimi zanimivimi in nadvse uporabnimi ter navdihujociimi vajami predstavljenimi v knjigi, ki nam lahko pomagajo najti in popraviti vrsto ravnovesij potrebnih za zadovoljivo funkcioniranje telesa in, posledično, naše dobro počutje.

"Človeški organizem je stabilen /.../ samo zato, ker je spremenljiv." Ravno spr-

Mabel E. Todd Misleče telo



menljivost omogoča stabilnost, in premikanje je tisto, ki omogoča mirovanje. Tega se je najmo ravnati, ko govorimo o napetosti in utrujenosti. Ali gre pri tem za mišično hipertenzijo ali hipotenzijo, "v veliki meri odloča predvsem stopnja konflikta med dvema alternativama: željo po uspehu in nezavedno željo po nasprotnem, torej porazu". Kot izjemno pomembna se v tem holističnem okviru izkaže izmenjava aktivnosti in počitka; minimalno premikanje telesnih delov je treba omogočiti tudi, kadar močno omejimo obseg gibanja, s čimer bomo ohranili ritmično izmenjevanje delovanja in počitka, saj popolno mirovanje ovira te naravne ritme.

Osnovno sporocilo besedila *Misleče telo* je preprosto in obenem optimistično: "Če želimo spremeniti pogojne reflekse, si moramo ustvariti podobo in spodbujati gibanje, ki je skladno z našo vizijo. To se da doseči s pomočjo domišljije." Tako definitivno ne velja, da je sesedanje vase edini izhod ob utrujenih ramenih ozitoma zgornjem delu hrbtna, temveč si lahko veliko pomagamo z drugačnim miselnim vzorcem, ki temelji na poznavanju anatomije. Ko napetosti, ki nastajajo med različnimi dejavnostmi in v mirovanju, razumemo kot posledico neizrabljene energije, bomo lahko nanje pogledali v drugi luči, kar nam bo pomagalo doseči sprostitev. Avtorica jo razume kot stanje potencialnega ravnoesa, ki ga izkusimo med dobrim počutjem. Vendar ne gre za negacijo niti pasivno stanje, temveč afirmacijo: "nastopiti mora mlahavost in sproščenost, tako telesna kot mentalna". Rečemo lahko, da gre za subverzijo lastnih navad: "kadar opravljate delo, pri katerem gledate od blizu, se poskušajte usteći k oknu, skozi katerega lahko vidite nebo. Čim pogosteje se zazrite v obzorje." To majhno gesto lahko razumemo kot po-

memben odmik od vsakdanje rutine, kot simbolično preklapljev običajne "on-line" povezave med telesom in strojem, napravo (računalnikom) in preusmeritev pozornosti v sliko občega. Nenazadnje, le zakaj bi morala triša telesa pridobivati še dalje več značilnosti kiborga?

Položaji telesa, a, dodajmo, tudi njegova ultimativna osredotočenost na utilitarno izvrševanje delovnih nalog, vplivajo na razmišljanje vsaj toliko, kot ga imajo mentalna stanja na telo. Ta avtoričina ugotovitev se lepo naveže na njen sklepno misel: "Telo lahko navda obraz filozofa z življenjem ali pa ga požene navzdol po nogah plesalca. [...] Misleče telo stoji, se premika in izvaja svoje spremnosti s poznavanjem delovanja naravnih sil v dinamičnem stanju ravnoesa." Pojem *misleče telo* je tako eno izmed možnih razumevanj povezav med mislico in dejanjem (ali zgolj stanjem), ki nam omogoča približevanje k bolj osveščeni zaznavi sebe v prostoru, s tem tudi v korrelacijah z drugimi, a tudi razumevanje povezav (ozitoma neločljivosti) med mentalnimi in telesnimi manifestacijami življenja, ki omogočajo njegovo politizacijo, v pomenu ustvarjalne soudelezbe v skupnosti enakih.

Prva interdisciplinarna študija biomehanike gibanja *Misleče telo* nam bo veliko pomagala misliti in razumeti lastna telesa, njihove potrebe, želje in umestitve v najrazličnejše situacije, z ravanjanjem anatomskih danosti. Čeprav besedilo ne izhaja iz širših (političnih, antropoloških, filozofskih) konotacij telesa v prostoru, ga vsekakor lahko uporabimo tudi kot izvrsten vir in navdih med iskanjem nastavkov za umetniške manifestacije telesa in njegove performativne govorce.

Nenad Jelenščič