

## 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 uravnoteženju 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 učeč se izkustveno in intuitivno, se odpirajo možnosti za zavestno izrabljanje poznavanja anatomije.

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

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

principi 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 uravnoteženjem sil pri pokončni drži in hoji, neizogibno se posveča tudi dihanju, proprioceptivnim sistemom ter fiziološkem ravnovesju in neravnovesju. Tako kompleksno zastavljeno gradivo služi lahko kot svojevrsten priročnik, ki nam zagotavlja reference oziroma trdne koordinate za razlago in usklajevanje najrazličnejših rab telesa, najsi gre za sodobno-plesne 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 njeno komentiranje v klasičnem recenzentskem 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 nenehno 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 samostalnikom, 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 govornice/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 paradigmo 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 "samozavestno 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 naprežanje z lokalno napetostjo sporoča občutek nelagodja." Nepravilnosti v telesni drži izhajajo pogosto iz dolgotrajnejše usmerjenosti pozornosti pri opravilih, 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 toliko bolj drži, če k pozornosti prištejemo še zaskr-

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

Vloga hrbtenice 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 sedenje 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 predlaga praktične vaje: "Med hojo si /.../ predstavljajte dinosavrov rep, ki se podaljša iz spodnjega konca hrbtenice in vleče po tleh, vaše noge pa mu pri tem poskušajo ubežati." To je le ena med mnogimi zanimivimi in nadvse uporabnimi ter navdihujočimi 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 spre-





menljivost omogoča stabilnost, in premikanje je tisto, ki omogoča mirovanje. Tega se je nujno zavedati, 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 nasprot-nem, torej porazu". Kot izjemno po-membna se v tem holističnem okviru iz-kaže izmenjava aktivnosti in počitka; mi-nimalno premikanje telesnih delov je treba omogočiti tudi, kadar močno ome-jimo obseg gibanja, s čimer bomo ohra-nili ritmično izmenjevanje delovanja in počitka, saj popolno mirovanje ovira te naravne ritme.

Osnovno sporočilo besedila *Misleče telo* je preprosto in obenem optimistično: "Če želimo spremeniti pogoje refleks, si moramo ustvariti podobo in spodbujati gibanje, ki je skladno z našo vizijo. To se da doseči s pomočjo domišljije." Tako de-nimo ne velja, da je sesedanje vase edini izhod ob utrujenih ramenih oziroma zgornjem delu hrbta, temveč si lahko ve-liko pomagamo z drugačnim miselnim vzorcem, ki temelji na poznavanju anato-mije. Ko napetosti, ki nastajajo med razli-čnimi dejavnostmi in v mirovanju, razu-memo kot posledico neizrabljene ener-gije, bomo lahko nanje pogledali v drugi luči, kar nam bo pomagalo doseči sprosti-tev. Avtorica jo razume kot stanje poten-cialnega ravnovesja, ki ga izkusimo med dobrim počutjem. Vendar ne gre za nega-cijo niti pasivno stanje, temveč afirma-cijo: "nastopiti mora mlahavost in sproš-čenost, tako telesna kot mentalna". Re-čemo lahko, da gre za subverzijo lastnih navad: "kadar opravljate delo, pri kate-rem gledate od blizu, se poskušajte ussti 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 prekinitve običajne "on-line" povezave med telesom in strojem, na-pravo (računalnikom) in preusmeritev pozornosti v sliko občega. Nenazadnje, le zakaj bi morala naša telesa pridobivati če-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 avtori-čina ugotovitev se lepo naveže na njeno 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 spret-nosti s poznavanjem delovanja naravnih sil v dinamičnem stanju ravnovesja." Pojem *misleče telo* je tako eno izmed mož-nih razumevanj povezav med mislijo in dejanjem (ali zgolj stanjem), ki nam omogoča približevanje k bolj osveščeni zaznavi sebe v prostoru, s tem tudi v ko-relacijah z drugimi, a tudi razumevanje povezav (oziroma neločljivosti) med men-talnimi in telesnimi manifestacijami ži-vljenja, ki omogočajo njegovo politiza-cijo, v pomenu ustvarjalne soudeležbe v skupnosti enakih.

Prva interdisciplinarna študija bio-mehanike gibanja *Misleče telo* nam bo ve-liko pomagala misliti in razumeti lastna telesa, njihove potrebe, želje in umestitve v najrazličnejše situacije, z zavedanjem anatomskih danosti. Čeprav besedilo ne izhaja iz širših (političnih, antropoloških, filozofskih) konotacij telesa v prostoru, ga vsekakor lahko uporabimo tudi kot iz-vrsten vir in navdih med iskanjem nastav-kov za umetniške manifestacije telesa in njegove performativne govorice.

Neuad Jelesijević