

Badania nad Integracją Ruchu i Świadomości Ekologicznej

Katarzyna Witek

Zrealizowane w ramach stypendium Krajowego Planu Odbudowy 2024



Rzeczpospolita
Polska

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



Wprowadzenie

Jestem tancerką i wierzę, że świadomy ruch może uratować świat.

W mojej pracy artystycznej przyglądam się bliżej temu, jak somatyczne podejście do ruchu wpływa na nasze rozumienie ciała jako natury, a co za tym idzie, jego potencjał do rekonfiguracji relacji między sobą a innymi; przejście od poczucia separacji do doświadczania radości współistnienia.

W dobie rosnących kryzysów ekologicznych konieczne staje się nie tylko zrozumienie, ale także pogłębienie relacji człowieka z naturą. Jednym z podejść, które może wspierać ten proces, jest ecosomatyka — praktyka łącząca świadomość ciała, wyobraźnię ruchu oraz uważność na współistnienie z bytami ludzkimi jak i nie ludzkimi. Inspiracje czerpane z filozofii Davida Abramsa, Aarne Naa'sa, organizacji takich jak "Work That Reconnects", Julie's Bicycle jak i rezydencje artystyczne w ramach realizacji mojego stypendium KPO 2024 stają się fundamentem dla badań nad tym, jak praktyki ekosomatyczne mogą rozwijać świadomość ekologiczną. Celem niniejszej pracy jest zbadanie wpływu praktyk ekosomatycznych - zwłaszcza tańca i świadomego ruchu - na postrzeganie natury. Wchodzę również w dialog z rolą ciemności oferowanej przez głębie lasu w procesach wewnętrznej transformacji.

Mapowanie ziemi

Somatyka to szeroka dziedzina świadomej pracy z ciałem, w tym terapeutycznej pracy z dotykiem. Praktykowanie w sposób somatyczny oznacza postrzeganie ciała od wewnątrz, poprzez percepcję pierwszoosobową. Praktyka somatyczna ma na celu pomóc ludziom w doświadczaniu i przekształcaniu siebie poprzez świadomość w odniesieniu do świata żywego, środowiska i innych. (1)

Charakterystyczne dla technik somatycznych jest odnoszenie się do „ja” jako całej istoty praktykującego. W rzeczywistości fundamentalne dla pracy somatycznej jest traktowanie ciała i umysłu jako ściślejszej jednostki, sugerując, że jedno nie może działać bez drugiego. Każde działanie angażuje praktykującego jako całość. Dlatego używając terminu „ja” w tym eseju, mam na myśli praktykującego jako zintegrowaną, inteligentną, nierozłączną, poruszającą się, oddychającą i myślącą istotę. Somatyczne podejście do ruchu pomaga w rozpoznaniu tej zintegrowanej inteligencji ciała.

Sondra Fraleigh podkreśla inny, często pomijany, potencjał w dziedzinie somatyki - rozwijanie większej świadomości siebie jako wiecznie uwikłanego w relację z innymi.

Parę słów o ekosomatyce

Ekosomatyka to podejście, które łączy świadomość ciała (somatykę) z ekologią, kładąc nacisk na nasze połączenie z otaczającym środowiskiem. Termin pochodzi z połączenia słów „ekologia” (eco) i „somatyka” (somatics), co odnosi się do praktyk rozwijających świadomość ciała i doświadczenia zmysłowe, często w kontekście natury.

Eko, wywodzi się z greckiego Oikos (οἶκος) – oznaczającego „dom”, „gospodarstwo” lub „środowisko”. W szerszym sensie może odnosić się do miejsca, w którym coś istnieje i funkcjonuje, czyli „siedliska” lub „środowiska życia”.

Ekosomatyka bada, jak nasze ciało i umysł reagują na otoczenie – zarówno naturalne, jak i stworzone przez człowieka – oraz jak to otoczenie wpływa na naszą percepcję, ruch i emocje.

Praktyki ekosomatyczne, często stosowane w sztukach performatywnych i terapii ruchowej, mogą obejmować m.in. uważne przebywanie w naturze, ruch inspirowany obserwacją środowiska, ćwiczenia oddechowe w plenerze, czy inne działania rozwijające wrażliwość na nasz związek z ekosystemem.

Świadome Zakotwiczenie: Moja Praktyka Ruchu w Naturze

Techniki uważności w naturze to zestaw praktyk, które pomagają w pełnym, świadomym doświadczaniu otaczającego środowiska naturalnego oraz głębszym połączeniu z własnym ciałem. W kontekście świadomego ruchu w naturze kluczową rolę odgrywają przygotowanie i uważność na teraźniejszość. Poprzez ćwiczenia takie jak praca z oddechem, techniki relaksacyjne, w tym skanowanie ciała i uwalnianie nagromadzonych napięć, możemy stopniowo przechodzić do stanu pełniejszej obecności tu i teraz. Świadomym i wrażliwym łączeniem się ze światem którego jesteśmy nieodderwalną częścią.

Jednym z podstawowych elementów tej praktyki jest osadzanie się „tu i teraz,” które może zacząć się od zauważenia jak fizyczny świat w tym danym momencie oddziałuje na nasze ciało: z czym nasze ciało jest w fizycznym kontakcie, jak rozkłada się nasz ciężar ciała względem grawitacji. Praktyka skanowania ciała – powolne, uważne przechodzenie przez poszczególne jego partie – pozwala uwolnić niepotrzebne napięcia mięśniowe i osadzić się w danej chwili zamiast trzymania w ciele starych myśli, starych emocji i przeszłych zdarzeń lub antycypacji tych przyszłych. Kolejnym krokiem jest rozszerzenie tej uważności na otoczenie: dostrzeganie pogody, zapachów, gry światła i cieni, które odbieramy wszystkimi zmysłami. Często zaczynamy od tego, co dotyka naszej skóry – ciepła, chłodu, wilgoci powietrza – a potem przesuwamy uwagę na dźwięki natury czy szorstkość ziemi pod stopami.

Takie zanurzenie w naturalnym środowisku pozwala zauważyć wpływ terenu i jego struktury na nasze ciało. Świadomość tego, jak stajemy na kamieniach, ziemi czy błocie, jak ciężar rozkłada się pod naszymi stopami, pomaga odkrywać nowe połączenia w ciele i obserwować, jak środowisko wpływa na postawę, napięcia i odprężenie ciała. Dzięki temu praktyka uważności w naturze staje się nie tylko ćwiczeniem fizycznym, ale także procesem pogłębiania więzi z otaczającym światem i wewnętrznego spokoju.

Podczas dwutygodniowego pobytu w lesie postanowiłam zgłębić metody pracy proponowane przez „Work That Reconnects”. Jednym z najważniejszych ćwiczeń, które wykonywałam codziennie, było „Kąg Wdzięczności”. W czasie każdej praktyki siadałam na pniu i zapisywałam trzy rzeczy, za które byłam wdzięczna – od śpiewu ptaków po zapach wilgotnej ziemi. To proste działanie pomogło mi głębiej połączyć się z otaczającą przyrodą i zbudować poczucie ugruntowania.

Inspiracją do refleksji stało się również ćwiczenie „Nowe spojrzenie”. Spacerując po lesie, próbowałam wyobrazić sobie świat z perspektywy innych istot – na przykład sarny czy mchu. To doświadczenie otworzyło mnie na zupełnie nowy sposób patrzenia na ekosystem jako całość, w którym każda istota ma swoje miejsce i wartość.

Na koniec, praktyka „Kroki ku działaniu” (*Work that reconnects, 2024*) skłoniła mnie do przemyślenia, jakie konkretne kroki mogę podjąć po powrocie do codziennego życia. Zdecydowałam się na organizację warsztatów ekologicznych w mojej społeczności, aby dzielić się tym, czego nauczyłam się w lesie.

Wykorzystywałam też umiejętności i techniki nabyte podczas warsztatów „Transforming Stress into Calm and Confusion into Clarity” z Bonnie Bainbridge Cohen (*Bonnie Bainbridge Cohen, 2024*). Podczas tych warsztatów nauczyłam się integrować ruch i świadomość ciała, co miało bezpośredni wpływ na moją pracę badawczą nad integracją ruchu i świadomości ekologicznej. Ćwiczenia oparte na embriologicznych wzorcach ruchowych nauczyły mnie rozumieć, jak nasze ciała naturalnie odpowiadają na środowisko. Zastosowałam te techniki w lesie, łącząc je z praktykami ekologicznymi, co pozwoliło mi głębiej odczuć relacje między ciałem, ruchem a naturalnym otoczeniem, wzmacniając moją więź z przyrodą i inspirując nowe sposoby pracy z grupami podczas warsztatów w Londynie i w Krakowie.

Te dwa tygodnie były dla mnie nie tylko badaniem, ale też głębokim procesem transformacji. Metody i techniki nabyte podczas studiowania zasobów online, takich jak warsztaty, rozmowy, panele dyskusyjne, zajęcia, podcasty oraz artykuły dostarczone przez organizacje takie jak Julie’s Bicycle, Kinship Workshops, Embodiment Matters

oraz Work That Reconnects pomogły mi zintegrować emocje z konkretnym działaniem, co uważam za kluczowe w obliczu wyzwań ekologicznych.

Zanurzam się

Pierwszym, co mnie wita po wejściu do lasu, jest jego ciemność. Otula mnie przytłumionym światłem i przytłumionymi dźwiękami. Ciemność jest często czymś, czego się boimy i unikamy. W cywilizacji półkuli północnej żyjemy w ciągłym świetle. Gdy ciemność osiada wokół nas – a raczej wciąga nas w głębiny swojego wnętrza – od razu wstrzymujemy oddech, szukając drogi powrotnej, ku światłu. Dlaczego? Czy moglibyśmy usiąść w tej ciemności, sami lub razem, nasiąkając tym, co ma do zaoferowania?

Kiedy wkraczam w ciemność lasu, gdy pozwalam sobie zauważyć i poczuć odmiennosc tej przestrzeni, moje zmysły się wyostrzają. Kiedy daję sobie czas, moje oczy stopniowo dostosowują się do tej zmiany. Prawie słyszę wyraźniej krawędzie dźwięków, które uderzają o komorę mojego ciała pod określonym kątem. Jaskinia mojego klatki piersiowej rezonuje z widokiem najdalszego zakątka lasu, który moje oczy potrafią dostrzec. Wtedy uświadamiam sobie, że moje serce bije tam, głęboko w mojej piersi, w absolutnej ciemności – tej, o której często mówi Francis Weller. (embodiment matters podcast). Większość mojej żywotności pulsuje w ciemności mojego ciała.

Francis Welles zauważa, że ciemność, z którą stykamy się w lesie, może skłaniać do głębokich przemyśleń na temat żałoby – zarówno osobistej, jak i ekologicznej. Mówi również o ciemności jako czasie gestacji, przestrzeni odpoczynku i regeneracji. W kontekście praktyk ekosomatycznych, uważność na ciemność staje się narzędziem do zrozumienia cykli życia i śmierci oraz do integrowania trudnych emocji związanych z utratami.

Ciemność w kontekście współczesnej cywilizacji

Ciemność to temat, który w dzisiejszej kulturze często bywa pomijany lub ignorowany, ponieważ współczesna cywilizacja koncentruje się na "cywilizacji światła", charakteryzującej się ciągłym dostępem do informacji, nieprzerwaną stymulacją oraz rozrywką. Przeżywamy czas, w którym "nigdy nie gasnąca" atmosfera rozrywkowa przenika nasze życie, sprawiając, że jesteśmy zdominowani przez sztuczne źródła światła i hałas, co prowadzi do coraz większej izolacji od natury oraz od nas samych. Tracimy zdolność do rozumienia języka natury im więcej tkwimy w języku technologii. W rezultacie zapominamy o znaczeniu i wartości ciemności — zarówno tej dosłownej, jak i metaforycznej.

Ciemność ma wiele wymiarów, które warto eksplorować. W kontekście ekologicznym i emocjonalnym ciemność staje się przestrzenią refleksji, intymności oraz regeneracji. To właśnie w ciemności możemy znaleźć momenty spokoju, które są niezbędne do głębszego zrozumienia siebie oraz naszych relacji z otaczającym światem.

Czego nam potrzeba?

W obliczu współczesnych wyzwań, "to, czego nam potrzeba, to wspólne siedzenie w ciszy, słuchanie, czekanie" (*Weller w Embodiment Matters, 2024*). Te proste, lecz potężne akty mają na celu przywrócenie równowagi i harmonii w naszym życiu. Cisza i obecność w ciemności umożliwiają refleksję: czas spędzony w ciszy pozwala na głęboką introspekcję. Umożliwia nam zadawanie pytań, poszukiwanie odpowiedzi i przetwarzanie naszych emocji. Słuchanie: W dobie wszechobecnych bodźców, prawdziwe słuchanie staje się rzadkością. Cisza pozwala nam wsłuchać się w siebie, w innych oraz w przyrodę, co prowadzi do większej empatii i zrozumienia. Czekanie:

Czasami potrzebujemy po prostu czekać — na zmiany, na odpowiedzi, na inspirację. Czekanie w ciszy uczy nas cierpliwości i pokory wobec natury oraz cykli życia.

Ciemność jako przestrzeń transformacji

Ciemność, zarówno w fizycznym sensie, jak i w odniesieniu do naszych wewnętrznych światów, może stać się polem do transformacji. Może prowadzić do uzdrowienia, żałoby oraz regeneracji. Umożliwia przyjrzenie się temu, co w nas umiera, aby mogło odrodzić się w nowej formie. Ciemność staje się więc miejscem, w którym możemy zintegrować swoje emocje, myśli oraz pragnienia.

W kontekście praktyk ecosomatycznych oraz warsztatów, obecność w ciemności może prowadzić do odkrywania nowych sposobów percepcji. Odchodzenie od myślenia logicznego a w stronę inteligencji ciała na przeżywanie i dostosowywanie się. Praktyki takie jak medytacja w ciemności, ruch w cieniu, czy wspólne milczenie mogą tworzyć przestrzeń dla głębszego zrozumienia, pełni ciała.

Kryzys klimatyczny i doświadczenie bycia ciałem

Jako artystka tańca, osoba praktykująca podejście somatyczne i nauczycielka jogi, świadoma praca z ciałem wpływa na moje relacje ze środowiskiem. Tancerka Gill Clarke powiedziała, że nie jest „na tyle naiwna, by myśleć, że tancerze mogą w pojedynkę wyciągnąć nas [ludzi] z naszych obecnych kłopotów”, ale że ich „troska, doświadczenie i wiedza są coraz ważniejsze w łączeniu nas z powrotem z naszymi żywymi, poruszającymi się organizmami, z poczuciem relacji w nas samych”.(2) Zgadzam się z tą myślą. Dopóki nie nastąpi systemowa zmiana społeczno-polityczna, która może zmniejszyć negatywny wpływ działalności człowieka na środowisko Ziemi,

nigdy nie jest za wcześnie i miejmy nadzieję, że nie jest za późno, aby przyrzeć się bliżej naszym indywidualnym relacjom ze środowiskiem.

Aby nastąpiła zmiana, musi ona mieć miejsce zarówno na poziomie globalnym, jak i indywidualnym. Jak ujęła to Jane Bennett:

„...bodily disciplines through which ethical sensibilities and social relations are formed and reformed are themselves political and constitute a whole (underexplored) field of „micropolitics”, without which any principle or policy risks being just a bunch of words. Nie będzie ekologizacji gospodarki, redystrybucji bogactwa, egzekwowania lub rozszerzania praw bez ludzkich skłonności, nastrojów i zespołów kulturowych gościnnych dla tych efektów”

W fizycznej praktyce i ucieleśnionym doświadczeniu tkwi potencjał do ponownego wyobrażenia sobie *„jak wyglądałoby prawdziwie demokratyczne spotkanie między prawdziwie równymi istotami, czym by ono było....?”*.⁽⁴⁾ Siła do snucia tak abstrakcyjnych i dalekosiężnych koncepcji tkwi w naturalnej mądrości współistnienia ciała. Zamiast konceptualnego, „racjonalnego” umysłu, idee te rodzą się z doświadczenia zmysłowego i smaku tego, jak czuje się jedność - ustanawiając drogę do wyłonienia się nowego systemu wartości.

Często mam trudności z wyjaśnieniem wartości mojej praktyki tańca somatycznego tym, którzy jeszcze się w nią nie zaangażowali. Poruszanie się po języku w celu oddania sprawiedliwości jego transformacyjnej mocy może być trudne. Filozof i ojciec ruchu głębokiej ekologii, Arne Naess, pisze: *„Jeśli usłyszysz zdanie »całe życie jest zasadniczo jednym!«, musisz być otwarty na spróbowanie tego, zanim natychmiast zapytasz »co to znaczy?«”*. ⁽⁵⁾

W tym sensie naszym ciałom poświęca się niezwykle mało uwagi. Uwaga, którą im poświęcamy, często dotyczy estetyki lub leczniczej medycyny głównego nurtu.

Lekceważymy ciało w ten sposób, ponieważ nie doceniamy jego inteligencji (6). Jest to widoczne w naszych aspiracjach jako jednostek i jako społeczeństwa, gdzie prace fizyczne lub manualne rzadko są tak wysoko cenione, jak prace bardziej umysłowe, gdzie praca fizyczna, pot i wysiłek fizyczny nie są wymagane. Postrzeganie tego, co umysłowe, jako wartościowe, a tego, co fizyczne, jako nieinteligentne, przyczynia się do tworzenia całego zestawu wartości. Ten podział świata na nudne materialne „rzeczy” i ożywiony niematerialny umysł sugeruje, że życie istnieje w jakiś sposób poza materią i ciałem fizycznym.

Myślące ciało

Dominujący paradygmat sugeruje, że inteligencja ma coś wspólnego z racjonalnością. Inteligencja jest jednak niekompletna bez uwzględnienia ciała i jego środowiska jako źródła myśli. Myślenie powinno zostać przededefiniowane tak, aby obejmowało szerszy zakres procesów cielesnych, doświadczanych poprzez pracę somatyczną i sugerowanych przez neuronaukę.

Neurobiolog Antonio Damasio twierdzi, że żadna funkcja mózgu nie może być rozpatrywana jako działająca w oderwaniu od reszty ciała, a układ nerwowy może być postrzegany jedynie jako działający w kontekście ciała i jego środowiska.⁷ W rzeczywistości tak właśnie ewoluowało nasze ciało i umysł. Mózg nie został „zainstalowany” w wyewoluowanym ciele jako zewnętrzna siła napędowa. Inteligentne ciało rozwinęło wszystkie swoje systemy, w tym mózg i układ nerwowy, na długiej osi czasu.

Możemy uważać się za inteligentnych właśnie dlatego, że jesteśmy ciałami żyjącymi jako część tego środowiska zwanego Ziemią.

Wyobrażenia, ciało i krajobraz

„Ciało samo w sobie jest mikrokosmosem ziemi. Jednoczesne badanie ciała i ziemi pozwala nam poczuć powiązania między wewnętrznymi a zewnętrznymi krajobrazami.”

Andrea Olsen

Olsen podkreśla, że doświadczenie ciała w naturze umożliwia głębsze zrozumienie złożonych powiązań między naszymi wewnętrznymi stanami a zewnętrznym środowiskiem.

Jako artystka tańca, mieszkałam w Londynie przez 15 lat, i wiele moich poranków spędziłam w Independent Dance, organizacji tanecznej założonej przez choreografkę Siobhan Davies. Większość profesjonalnych zajęć porannych, w których tam uczestniczyłam, opierała się na praktykach somatycznych, pozwalając na długie okresy eksploracji ciała podczas leżenia na podłodze i głębokiego zanurzenia się w doznaniach cielesnych. Dzięki tym długim godzinom nauczyłam stworzyć mapę swojego ciała. Będąc w stanie poczuć każdy jego zakątek. Długo myślałam że właśnie to poznanie każdego detalu swojego fizycznego bytu, jako tancerki i badaczki somatycznej, pozwoliło mi na tak głębokie przeżywanie i odczuwanie natury. Jednakże podczas tegorocznej rezydencji w lesie, zalała mnie fala wspomnień z dzieciństwa. Pierwszych doświadczeń natury: bezkresu morza, zapachu ziemi po deszczu, czy szumu brzoza. Jako dziecko bardzo odczuwałam te doświadczenia w ciele. Zalewały mnie fala ciepła w brzuchu, scisnięcia klatki piersiowej lub dreszczu na plecach. To właśnie krajobraz i natura mapowały dla mnie moje ciało.

Jedną z moich cenionych nauczycielek Skinner Release Technique (SRT), Lizzie Le Quesne, zachęcała nas do pracy z „głębokimi dolinami bioder”. Ta uwaga nie tylko reintegruje całe moje ciało, ale także pozwala mi doświadczyć głębi, ciężaru, przestronności i wolności porównywalnej do doświadczenia przebywania w rozległej dolinie. Odkryłam, że mogę wcielić te doświadczenia z natury w mojej miednicy i biodrach. Dzięki wielu latom budowania świadomości mojego ciała podczas zajęć

somatycznych i tanca, ale również dzięki temu że jako dziecko doświadczył tak wyzwalającego krajobrazu jak głęboka dolina - tego jak ten obraz przestrzeni i ogromnego spadku w ziemi reverberował w moim ciele.

Dzięki przeniesieniu tego obrazu i poczucia wolności jaki przeżyłam stojąc na brzegu doliny jako dziecko, byłam w stanie przetłumaczyć glebie tego odczucia na jedna z największych kości ciała. Moje ruchy oraz zdolność do łączenia się z ziemią, niebem i otaczającym środowiskiem uległy znaczącej transformacji. Ta przemiana wykracza poza sferę wyobraźni; odzwierciedla namacalną zmianę w moim byciu, kształtowaną przez wryty w mej pamięci obraz dolin, które widziałam i doświadczyłam w swoim życiu. Fizyczne skutki tych doświadczeń z naturą, przetłumaczyły się na rzeczywiste zmiany w moich interakcjach z innymi, przekształcając dynamikę moich relacji z różnymi bytami.

Simon Whitehead, poprzez swoje praktyki ecosomatyczne, pokazuje, jak ruch i wyobraźnia mogą współistnieć, kształtując głębokie połączenie z otaczającą przestrzenią. Przez zaangażowanie ciała i zmysłów, Whitehead umożliwia uczestnikom odkrywanie, jak ich ruchy mogą być zharmonizowane z naturalnym środowiskiem. Te praktyki stanowią ważny krok w kierunku rozwijania ekologicznej świadomości i odpowiedzialności.

Ciało zbiorowe

Podczas rezydencji w lesie, realizowanej jako część stypendium w ramach Krajowego Planu Odbudowy (2024) mogłam zwolnić, przyjrzeć się temu, co żyje w tej przestrzeni i jak głęboko zakorzeniona jest moja obecność w naturalnym cyklu. Jak mówi David Abram, „Ciało nie jest czymś, co posiadamy, ale czymś, czym jesteśmy.” Ta myśl przenikała moje doświadczenia. Kiedy spędzałam godziny pochylona nad ściółką leśną, blisko ziemi, obserwując życie toczące się poniżej, zaczęłam zauważać maleńkie organizmy – robaczki, które nie tylko żyją, ale przekształcają to miejsce, budując leśne podłoże, które wspiera wzrost roślin i całej sieci życia.

Te chwile blisko ziemi uświadomiły mi, że jestem częścią tego ekosystemu na bardziej fundamentalnym poziomie. Jak mówi Abram, nasze ciała „oddychają tym samym powietrzem, wchłaniają te same minerały” co otaczające nas stworzenia. Obserwując ziemię, przypomniałam sobie, że moje ciało również w końcu zostanie pochłonięte przez glebę. Kiedy umrę, powrócę do ziemi, stając się pożywieniem dla kolejnych istot, stając się minerałem, który zasili przyszłe pokolenia roślin i zwierząt. Ten proces to nieustanna wymiana między ciałem a ziemią – moja własna żywotność jest zależna od tej planety, a kiedyś stanę się żywotnością czegoś innego.

To doświadczenie uczy pokory. Nagle nasze ciało przestaje być „ja” – osobistym bytem oddzielnym od świata, a zaczyna być częścią „nas,” wspólnoty istot, które współtworzą naszą planetę. Abram przypomina nam, że z każdym oddechem bierzemy coś od ziemi, ale też coś jej oddajemy. Zrozumienie tego cyklu, w którym jednocześnie konsumujemy i jesteśmy konsumowani, zmienia sposób, w jaki postrzegamy siebie i świat.

Przestajemy widzieć ziemię jako coś, co istnieje tylko dla nas; dostrzegamy, że to my jesteśmy częścią jej głębokiego rytmu – obecni tylko przez chwilę, ale przez tę chwilę spleceni z nią w nieodwracalny sposób.

Podczas badań i prób do „Solastalgii”, mojego spektaklu choreograficznego z 2023 roku tancerze uzyskali dostęp do tego, co nazwaliśmy ciałem zbiorowym. Podczas naszych grupowych ćwiczeń improwizacyjnych tancerze odkryli, że myślą, czują i oddychają jako jedność. Każdy z nich był częścią ruchu całości, a żadna jednostka nie była pojedynczą siłą napędową: działało się to naprawdę zbiorowo.

Elisa Vassena, tancerka biorąca udział w spektaklu, zastanawiała się nad tym doświadczeniem kolektywnego ciała:

„Fizyczne doświadczenie nacisku, ciągnięcia, tego amalgamatycznego organizmu sprawiło, że nie czułam się sama. Zdałam sobie sprawę, że jestem elementem struktury. Struktury, która się porusza, organizmu, który się porusza - ponieważ my [tancerze] polegaliśmy na sobie nawzajem, aby się poruszać, zmieniać”.(8)

„Ciało zbiorowe” odnosi się zarówno do procesów zachodzących w pojedynczych organizmach, jak i do całej Ziemi. W kontekście pojedynczego ciała można postrzegać organizmy biologiczne jako posiadające cechy kolektywistyczne: ciało jako zbiór komórek, narządów, nerwów pracujących jako jedność. Jednak termin ten może również odnosić się do dowolnego ekosystemu lub całej Ziemi. Tutaj każda jednostka jest częścią szerszego zbiorowego ciała, pracującego w symbiotycznej wymianie, aby podtrzymać życie zarówno jednostek, jak i całości.

Organizacja "Work That Reconnects", założona przez Pat Fleming, Johna Seeda i Joannę Macy, ukazuje, jak można zrozumieć swoje miejsce w przyrodzie. W trakcie rozmowy, Fleming i Seed doszli do głębokiego wniosku, że „to oni są lasem walczącym o przetrwanie, to oni są naturą, która walczy o życie” (*Work That Reconnects, 2024*). Ta refleksja jest kluczowa dla idei, że człowiek i natura są ze sobą nierozzerwalnie związani. W podobny sposób, Kinship Workshops prowadzone przez Thomasa Goodwina angażują uczestników w praktyki mające na celu odbudowanie więzi z naturą i podkreślenie współodpowiedzialności za ekosystem.

Centrum jest wszędzie

Co dokładnie dzieje się podczas mojego ruchu somatycznego, kiedy doświadczam poczucia jedności z moim ciałem i bezpośrednim otoczeniem? Wyczuwam, że krawędzie mojego ciała rozmywają się. To, co wcześniej wydawało się zwykłym otoczeniem, teraz wlewa się przez ramy mojego ciała. Płótno mojego ciała wchłania otoczenie i jestem jednocześnie na zewnątrz i wewnątrz. Natura jest wszędzie jednocześnie. Jestem naturą. W rzeczywistości samo „ja” ulega rekonfiguracji. Rozszerza się na całe pole zmysłowe i traci poczucie centrum. Centrum jest teraz wszędzie.

To ostatnie zdanie stało się motywem przewodnim moich ostatnich prac choreograficznych. Tancerze poruszają się i tańczą z tą ideą. Rozumiejąc to w kontekście ciała i umysłu, a także przestrzeni, tancerze pozwalają ciału interpretować ideę decentralizacji. Tworzy to specyficzną, niehierarchiczną postawę wobec ciała, a także przestrzeni i szerszego środowiska.

Aby przebudzić się do świadomego uczestnictwa w życiu, musimy ponownie połączyć się z cielesnymi zmysłami. Z pomocą podejścia somatycznego i poprzez ucieleśnione doświadczenie zdaję sobie sprawę, że nie jestem osadzony w naturze, ale że jestem naturą. Moc wyczuwania tej dalekosiężnej koncepcji i ponownego wyobrażenia sobie naszego stosunku do środowiska polega na dostosowaniu się do naturalnej mądrości ciała w zakresie współistnienia.

Działanie materii

Podczas mojej instalacji performatywnej *You, Passing (2016)*, rzeźba jest zawieszona pod sufitem, przypominając spiralną kolumnę tornada, na dole której umieściłam własne ciało leżące twarzą w dół na podłodze studia. Rzeźba została wykonana z przypadkowej kolekcji nieużywanych przedmiotów, z których każdy został zanurzony i osadzony w wosku. Na dole, pojedyncza zapalona świeca wisiła nad moim ciałem, kapiąc woskiem na moje nagie plecy i czyniąc moje ciało częścią tej kolekcji przedmiotów. Praca miała na celu przypomnienie nam, że wszystko należy zasadniczo do tej samej ekologii, jakkolwiek odległa może się wydawać ta koncepcja. Wszystko jest zbudowane z tych samych pierwotnych elementów - wszystko jest ze sobą nieredukowalnie połączone. Ta praca była moją medytacją nad sprawczością i mocą całej materii.

W przeciwieństwie do poglądu, że ludzie są zbyt materialistyczni, Timothy Morton twierdzi, że nie jesteśmy wystarczająco materialistyczni (11). Nie darzymy materii wystarczająco dużym szacunkiem. Materia jest uważana za „pozbawioną życia” i często spychana na margines, zwykle nie doceniamy jej mocy i jesteśmy ślepi i głusi na jej żywotność. Każda „rzecz”, którą możemy uważać za śmieć lub odpadek, jest w rzeczywistości żywa: reklama wyciekająca strumieniami toksyn, emitująca gazy do powietrza.(12) W *You, Passing* gorący wosk, przekształcony przez płomień i kapiący na moją skórę, spowodował jej zaczerwienienie i stan zapalny. Poczucie pieczenia, którego doświadczyłem, było dla mnie głębokim sygnałem, że jestem częścią tego fizycznego świata.

Aby przebudzić się do świadomego uczestnictwa w życiu, musimy ponownie połączyć się z cielesnymi zmysłami. Z pomocą podejścia somatycznego i poprzez ucieleśnione doświadczenie zdaję sobie sprawę, że nie jestem osadzony w naturze, ale że jestem naturą. Moc wyczuwania tej dalekosiężnej koncepcji i ponownego wyobrażenia sobie naszego stosunku do środowiska polega na dostosowaniu się do naturalnej mądrości ciała w zakresie współistnienia.

Podsumowanie

Podsumowując przeprowadzone badania, moja praca ukazuje, jak integracja somatycznego podejścia do ruchu z ekologiczną świadomością może stanowić istotny element procesu transformacji w relacji człowieka do natury. W kontekście rosnących kryzysów ekologicznych, badania nad ecosomatycznymi praktykami, takimi jak taniec i świadomy ruch, ujawniają potencjał ciała do rekonstrukcji więzi z otaczającym środowiskiem. Zastosowanie filozofii ekologicznych, takich jak te przedstawione przez Davida Abramsa czy Arne Naa'sa, umożliwia głębsze zrozumienie roli ciała w

kształtowaniu relacji z naturą, a także wyzwała nowe perspektywy w kontekście działań proekologicznych.

W pracy tej podjęłam również refleksję nad znaczeniem ciemności lasu jako przestrzeni doświadczania transformacji wewnętrznej, co pozwoliło mi dostrzec, jak doświadczenie zmysłowe i ruchowe może wpłynąć na nasze postrzeganie ekologicznych wyzwań. Ciemność, zarówno w sensie dosłownym, jak i metaforycznym, stanowi przestrzeń, w której mogą zachodzić zmiany percepcyjne, umożliwiając głębsze zrozumienie współistnienia człowieka z naturą.

W trakcie pracy nad tym projektem, korzystałam z wiedzy nabytej podczas studiowania zasobów online, takich jak warsztaty, rozmowy, panele dyskusyjne, zajęcia, podcasty oraz artykuły dostarczone przez organizacje takie jak Julie's Bicycle, Kinsip Workshops, Embodiment Matters oraz Work That Reconnects. Zasoby te, uwzględnione poniżej w liście źródeł, umożliwiły mi poszerzenie mojej wiedzy na temat praktyk somatycznych i ich roli w rozwoju świadomości ekologicznej.

Wnioski z mojej pracy wskazują na kluczową rolę świadomego ruchu w procesach edukacji ekologicznej, proponując somatyczne podejście jako metodę rozwijania ekologicznej świadomości. Ruch, jako praktyka zmysłowa, może przyczynić się do budowania bardziej zrównoważonych relacji z otaczającym światem, otwierając drogę do indywidualnych i społecznych zmian w postrzeganiu środowiska naturalnego.

BIBLIOGRAFIA:

1. Fraleigh, S. (ed.) (2015). *Moving Consciously: Somatic Transformations Through Dance, Yoga, and Touch*. Urbana, Chicago, Springfield: University of Illinois Press.
2. Clarke, G. (2007). *Mind is as in Motion*. Dostępne na: <http://www.independentdance.co.uk/rsc/MindIsAsInMotion.pdf>
3. Bennett, J. (2010). *Vibrant Matter: A Political Ecology Of Things*. North Carolina: Duke University Press.
4. Morton, T. (2010). *The Ecological Thought*. Cambridge and London: Harvard University Press.
5. Naess, A. (1990). *Ecology, Community and Lifestyle: Outline of Ecosophy*. Dostępne na: <https://archive.org/details/ecologycommunity00naes/page/n9/mode/2up>
6. Claxton, G. (2015). *Intelligence in the Flesh: Why Your Mind Needs Your Body Much More Than It Thinks*. New Haven and London: Yale University Press.
7. Damasio, A. (2000). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. London: Harcourt.
&
Damasio, A. (2011). *The Quest To Understand Consciousness*. Dostępne na: https://www.ted.com/talks/antonio_damasio_the_quest_to_understand_consciousness?language=en
8. Vassena, E. (2020). Rozmowa z Katarzyną Witek.
9. Hay, D. (2018). *A Continuity of Discontinuity or a Way to Practice Dance*. [Zimowy Lab w Independent Dance, Londyn].
10. Morton, T. (2007). *Ecology without Nature: Rethinking Environmental Aesthetics*. Harvard University Press.
11. Bennett, J. (2010). *Vibrant Matter: A Political Ecology Of Things*. North Carolina: Duke University Press.
12. *Thinking Like a Mountain: Reflections on Forty Years of Deep Ecology Work*. Dostępne na: <https://workthatreconnects.org/resources/wtr-network-webinar-thinking-like-a-mountain-reflections-on-forty-years-of-deep-ecology-work/> [Dostęp: 15.09.2024].
13. **Olsen, A. (2020)**. *Body and Earth: An Experiential Guide*. Wesleyan University Press.

ŹRÓDŁA:

14. Miller-Porter, A. (2024). *Mindfulness in Sustainability Education*. Dostępne na: <https://workthatreconnects.org/wp-content/uploads/2024/07/Mindfulness-in-Sustainability-Education-Angela-Miller-Porter-2024.pdf> [Dostęp: 15.09.2024].
15. *The Great Turning with Joanna Macy*. Dostępne na: <https://workthatreconnects.org/resources/the-great-turning-with-joanna-macy/> [Dostęp: 15.09.2024].
16. *On-the-Go Meditation Guided by Joanna Macy*. Dostępne na: <https://workthatreconnects.org/resources/on-the-go-meditation-guided-by-joanna-macy/> [Dostęp: 30.09.2024].
17. *WTR Facilitator Rebekah Hart on Our Pain for the World: Discussions in Eco-Grief*. Dostępne na: <https://workthatreconnects.org/resources/wtr-facilitator-rebekah-hart-on-our-pain-for-the-world-discussions-in-eco-grief/> [Dostęp: 30.09.2024].
18. *Ecopsychology Voices: Interview with Joanna Macy*. Dostępne na: <https://workthatreconnects.org/resources/ecopsychology-voices-interview-with-joanna-macy/> [Dostęp: 11.10.2024].
19. *Deep Adaptation: Joanna Macy & Jem Bendell*. Dostępne na: <https://workthatreconnects.org/resources/deep-adaptation-joanna-macy-jem-bendell/> [Dostęp: 11.10.2024].
20. *The Work That Reconnects: A Documentary*. Dostępne na: <https://workthatreconnects.org/resources/the-work-that-reconnects-a-documentary/> [Dostęp: 11.10.2024].
21. *Joanna on Uncertainty*. Dostępne na: <https://workthatreconnects.org/resources/joanna-on-uncertainty/> [Dostęp: 11.10.2024].
22. *Befriending Your Despair*. Dostępne na: <https://workthatreconnects.org/resources/befriending-your-despair/> [Dostęp: 29.10.2024].
23. *Deep Time Work: WTR Training Video Series*. Dostępne na: <https://workthatreconnects.org/resources/deep-time-work-wtr-training-video-series/> [Dostęp: 29.10.2024].
24. *Breathing Through: WTR Training Video Series*. Dostępne na: <https://workthatreconnects.org/resources/breathing-through-wtr-training-video-series/> [Dostęp: 29.10.2024].
25. *Gratitude as a Revolutionary Act: WTR Training Video Series*. Dostępne na: <https://workthatreconnects.org/resources/gratitude-as-a-revolutionary-act-wtr-training-video-series/> [29.10.2024].

26. *The Ecological Self: WTR Training Video Series*. Dostępne na:
<https://workthatreconnects.org/resources/the-ecological-self-wtr-training-video-series/> [Dostęp: 30.10.2024].
27. *A Guided Self-Practice of the Work That Reconnects*. Dostępne na:
<https://workthatreconnects.org/resources/a-guided-self-practice-of-the-work-that-reconnects/> [Dostęp: 30.10.2024].
28. Schrei, J. (n.d.). *Animal Body, Deep Time, and the Thing We All Long For*. Podcast. Dostępne na:
<https://embodimentmatters.libsyn.com/animal-body-deep-time-and-the-thing-we-all-long-for-a-conversation-with-josh-schrei> [Dostęp: 30.10.2024].
29. **Bonnie Bainbridge Cohen**. (2024). *Transforming Stress into Calm and Confusion into Clarity by Embodying Key Embryological and Neural Pathways* (2024 Winter Series Live). 6 warsztatów online, po 2 godziny każdy. Organizator: Bonnie Bainbridge Cohen. Dostępne na:
<https://bonniebainbridgecohen.com/apps/downloads/orders/7843859693852>
[Dostęp: 21-28.10.2024].
30. **Embodiment Matters**. (n.d.). *Francis Weller*. Dostępne na:
<https://embodimentmatters.com/francis-weller/> [Dostęp: 20.10.2024].
31. **Embodiment Matters**. (n.d.). *Remembering Our Animal Senses and Sensuous Relationship with the Living World with David Abram*. Dostępne na:
<https://embodimentmatters.com/remembering-our-animal-senses-and-sensuous-relationship-with-the-living-world-with-david-abram/> [Dostęp: 20.10.2024].
32. **Embodiment Matters**. (n.d.). *Natural Movement: A Conversation with Erwan Le Corre*. Podcast. Dostępne na:
<https://embodimentmatters.libsyn.com/natural-movement-a-conversation-with-erwan-le-corre> [Dostęp: 21.10.2024].
33. **Embodiment Matters**. (n.d.). *Summoned by the Earth: A Conversation with Cynthia Jurs*. Dostępne na:
<https://embodimentmatters.com/summoned-by-the-earth-a-conversation-with-cynthia-jurs/> [Dostęp: 22.10.2024].
34. **Embodiment Matters**. (2024). *Natural Movement in an Animate World*. Kurs prowadzony przez Carl Rabke, składający się z 6 warsztatów, po 2 godziny każdy. Organizator: Embodiment Matters. [Uczestnictwo: październik/listopad 2024].
35. Julie's Bicycle (2024). *Rewatch: Creative Climate Tools User Webinar*. Available at:
<https://juliesbicycle.com/resource/rewatch-creative-climate-tools-user-webinar/>
[Accessed: 09.09.24].

36. Julie's Bicycle (2024). *CCL: Arts, Culture & the Heart of Climate Action 2022*. Available at:
<https://juliesbicycle.com/resource/ccl-arts-culture-heart-climate-action-2022/>
[Accessed:09.09.24].
37. Julie's Bicycle (2024). *CG: Appetites for Change – Museums & Galleries*. Available at:
<https://juliesbicycle.com/resource/cg-appetites-for-change-museums-galleries/>
[Accessed: 09.09.24].
38. Julie's Bicycle (2024). *Watch Again: Climate Justice in Creative Practice*. Available at:
<https://juliesbicycle.com/resource/watch-again-climate-justice-in-creative-practice/>
[Accessed: 09.09.24].
39. Julie's Bicycle (2024). *Sustainable Production for the Arts*. Available at:
<https://juliesbicycle.com/resource/sustainable-production-for-the-arts/>
[Accessed: 09.09.24].
40. Julie's Bicycle (2024). *The Creative Climate Leadership Podcast*. Available at:
<https://juliesbicycle.com/resource/the-creative-climate-leadership-podcast/>
41. Julie's Bicycle (2024). *Krystyna Swiderska on Indigenous Biocultural Heritage*. Available at:
<https://juliesbicycle.com/resource/krystyna-swiderska-on-indigenous-biocultural-heritage/>
[30.11.2024].
42. Julie's Bicycle (2024). *Julie's Bicycle Events at COP 28*. Available at:
<https://juliesbicycle.com/resource/julies-bicycle-events-at-cop-28/>
[Accessed:30.11.2024].
43. Julie's Bicycle (2024). *Zoo Co Creative*. Available at:
<https://juliesbicycle.com/resource/zoo-co-creative/>
[Accessed: 30.11.2024].
44. Julie's Bicycle (2024). *Royal Ballet Opera*. Available at:
<https://juliesbicycle.com/resource/royal-ballet-opera/>
[Accessed: 30.11.2024].
45. Julie's Bicycle (2024). *Oily Cart*. Available at:
<https://juliesbicycle.com/resource/oily-cart/>
[Accessed: 30.11.2024].
46. Danielle Pipe (2024). *Conversation and Meeting with Danielle Pipe*. Online event, 27 June 2024.
47. Goodwin, T. (2024). *Online Meeting with Thomas Goodwin, Kinship Workshops*. Online event, 28 October 2024.

48. Abram, D. (1996). *The Spell of the Sensuous: Perception and Language in a More-Than-Human World*. New York: Vintage Books.
49. Abram, D. (2010). *Becoming Animal: An Earthly Cosmology*. New York: Pantheon Books