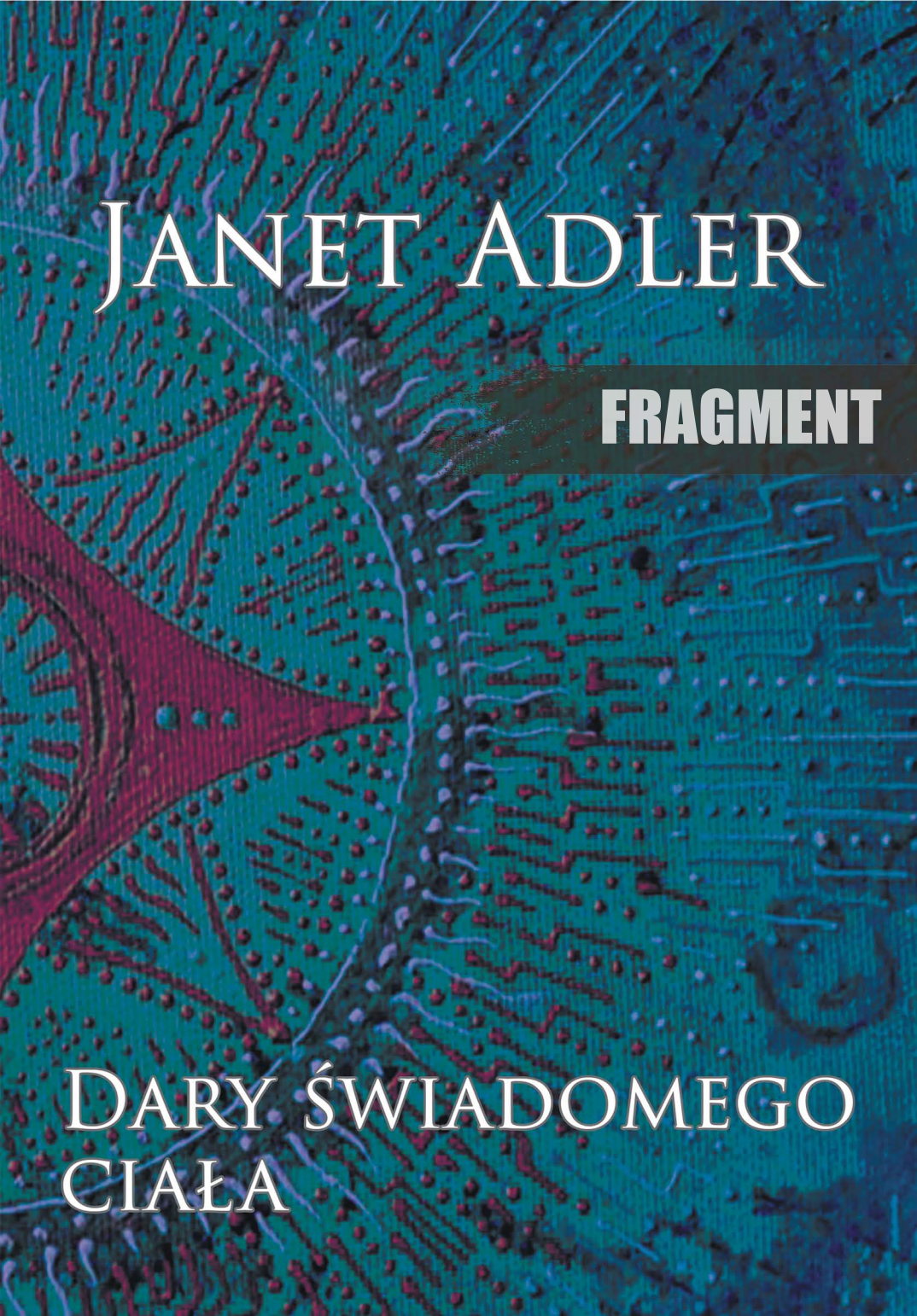




JANET ADLER

FRAGMENT

DARY ŚWIADOME
CIAŁA

JANET ADLER

DARY ŚWIADOMEGO CIAŁA

DYSCYPLINA RUCHU AUTENTYCZNEGO

PRZEKŁAD ANNA KOWALSKA-CATALANO



Spis treści

Od tłumaczki	6
Podziękowania	14
Z wdzięczności do Mary Whitehouse (1911–1979)	18
Z wdzięczności do Johna Weira (1913–2003)	20
Przedmowa	24
Ciało indywidualne	31
Rozwój świadomości poruszającego się	32
Poruszający się	33
Poruszający się świadek	75
Rozwój świadomości świadka	92
Świadek	93
Milczący świadek	98
Mówiący świadek	110
Ciało zbiorowe	127
Rozwój świadomości zbiorowej	128
Zbierając się w kręgu	129
Jeden krąg	145
Świadome ciało	185
Ofiarowania	186
Wyłaniające się formy	187
Ucieleśniony tekst	192
Taniec	224
Zjawiska energetyczne	243
Epilog	276

The background is a complex, abstract composition. It features a teal or turquoise base color with a fine, woven texture. Overlaid on this are various patterns and textures: a prominent, thick, wavy red line runs diagonally from the top left towards the bottom; numerous small, raised red dots are scattered across the surface; and there are faint, swirling, and linear patterns in shades of purple and dark teal. The overall effect is one of depth and tactile richness, resembling a high-quality textile or a layered painting.

OD TŁUMACZKI

Spotkałam się z Janet Adler po raz pierwszy siedem lat temu. Miałam już wtedy za sobą kilkanaście lat pracy związanej z Ruchem Autentycznym i podobnymi mu formami. Poleciałam do Kanady, wsiadłam na prom i dopłynęłam na małą, dziką wyspę. Dom autorki i jej studio, wraz z otaczającymi je drzewami owocowymi i kwiatami, stoją nad samym brzegiem oceanu, w miejscu, gdzie niewielki strumień wpływa do morza. Wokół roztaczają się wilgotne, obrosnięte mchem lasy, wzgórza, skały i kamienie. W samym środku wyspy, niedaleko studia, leży otulone roślinnością i bezkresną ciszą jezioro. Wszystkiemu świadkują krążące w górze orły i inne ptaki.

Janet, zanim rozpocznie pracę z nową grupą, czeka zawsze przed drzwiami do studia, na podeście, z którego widać małą łąkę, kamienisty brzeg i ocean. Wita się z każdym po kolei, dopytuje, śmieje się i wyraża wdzięczność za pokonanie tak dalekiej drogi, by tutaj dotrzeć, by się ze sobą spotkać, by zgłębiać praktykę. Ma potrzebę nawiązania osobistej relacji, zanim wspólnie zanurzymy się w ruch i świadkowanie.

W praktyce u Janet Adler, w tym miejscu, urzekły mnie przede wszystkim prostota, poczucie bezpieczeństwa, bliskości i normalności. Nieważne, jak głębokie i niesamowite podróże wewnętrzne odbędziemy, jak ważne sprawy zrozumiemy, jakich przemian doznamy – wzajemna serdeczność, zapach oceanu, szum drzew i herbata z czekoladą zawsze pozostają tym, do czego wracamy, co nas wspiera i zapewnia grunt pod nogami. Połączenie niesamowitej głębi i zupełnej prostoty, pełni i pustki, złożoności ludzkiej świadomości i czystej obecności, tajemnicy i bliskości relacji sprawiło, że Dyscyplina Ruchu Autentycznego stała się dla mnie nie tylko ścieżką zawodową, lecz przede

wszystkim praktyką własnego rozwoju, świadomego przeżywania i celebrowania życia, ze wszystkim, co ono obejmuje. Lubię w niej prostotę. Jest tu miejsce na wszystko i na wszystkich, jest czas i oddech. Nie ma żadnych założeń. Lubię w niej uczucie prawdy i spełnienia, lubię pokorę w spotkaniu z tajemnicą. Ale najbardziej mnie porusza świadkowanie pojawianiu się światła w oczach drugiej osoby. Choćby nie wiem jak trudne procesy miały miejsce – w prostocie i prawdzie pojawia się blask. W praktyce tej ludzie nabierają blasku tylko dlatego, że mogą po prostu być sobą i być widzianymi.

Pragnęłam przetłumaczyć tę książkę, ponieważ jest ona swoją istną przewodniczką po metodzie pracy, którą dzieli się z innymi, a także po formach i przestrzeniach, w jakich jest praktykowana. *Dary świadomego ciała* sięgają przy tym dużo głębiej, poza samą strukturę Dyscypliny Ruchu Autentycznego. Janet Adler niemalże pozwala nam doświadczać pełni i uleczenia, jakich można doznać, zagłębiając się w naszych ciałach z szacunkiem, z uważnością, z czułością. Poszukuje języka, który łączy nas z prawdą i tej prawdzie „służy”. Pokazuje, jak uznając własne wyłaniające się z ciała doświadczenia i rozwijając autentyczną obecność, budujemy przepełnioną szacunkiem, wspierającą, różnorodną zbiorowość; jak pogłębiając ucieleśnioną świadomość, tworzymy głębokie poczucie prawdziwego połączenia – ze sobą, z innymi, z większą całością.

Napisane w 2002 roku *Dary świadomego ciała* są świadectwem Dyscypliny Ruchu Autentycznego po okresie kilkudziesięciu lat jej rozwoju. Jest to praktyka żywa, podążająca za tym, co wyłania się w procesach, w doświadczeniach i w badaniach związanych z nią osób, a to oznacza, że stale podlega zmianom. Zmieniają się jej formy – z wcześniejszych wyłaniają się nowe, odpowiadające aktualnym potrzebom czy otwierającym się nowym kierunkom; zmieniają się też osoby, które się tą praktyką dzielą z własnego niepowtarzalnego doświadczenia i z głębi własnej osobowości. Formy, które wyłoniły się w ostatnim czasie, różnią się nieco od opisanych w tej książce i nadal się

rozwijają. Janet Adler, po wielu latach pracy, rozwijania i badania praktyki – postanowiła w pewnym momencie wyodrębnić swoją metodę od innych form Ruchu Autentycznego, bardzo zróżnicowanych pod względem struktur, celów, głębokości, określając ją Dyscypliną Ruchu Autentycznego. Na etapie pisania tej książki jednak Janet Adler nie stosowała jeszcze pisowni wielką literą dla nadania jej nazwy formalnej.

Żywy jest również język tej praktyki i na nim chciałabym się przez chwilę zatrzymać. Częścią Ruchu Autentycznego jest praktyka poszukiwania słów oddających ucieleśnione doświadczenie, a ponieważ doświadczenia, wraz ze zmieniającym się światem i osobowościami poruszających się, podlegają zmianie, przekształca się również używany w praktyce język. Z takich właśnie procesów wyłaniały się używane przez autorkę w tej książce terminy właściwe dla Dyscypliny Ruchu Autentycznego. Takim też procesem było dla mnie poszukiwanie słów, często nowych, by oddać ujęte w książce doświadczenia i terminy. Wiele z nich funkcjonowało już w języku polskim dzięki osobom, które jako pierwsze dzieliły się praktyką Ruchu Autentycznego w naszym kraju. Z częścią z nich konsultowałam język i terminologię, za co jestem ogromnie wdzięczna – mojej przyjaciółce i redaktorce naukowej książki Mai Katarzynie Molskiej, Zuzannie Pędzich, Dagnie Frycz, Agnieszce Laskowskiej, Aleksandrze Capidze-Łochowicz, Natalii Oniśk, mojej mamie Annie Tylusińskiej-Kowalskiej, wszystkim osobom ze mną praktykującym, jak i nieocenionym redaktorkom – Agnieszce Rachwał-Chybowskiej i Małgorzacie Kalinowskiej. Zależało mi na tym, by – tak jak w praktyce – język wyłaniał się ze zbiorowości, a nie z mojej autorytatywnej decyzji. Większość z kluczowych określeń utrzymałam więc w formie, która była i wciąż jest używana. W miarę rozwoju praktyki w Polsce niektóre ewoluowały i wzięłam to pod uwagę. Inne zmieniłam na potrzeby tej książki, kierując się moją praktyką w nauczaniu Dyscypliny Ruchu Autentycznego lub rozmowami z autorką i innymi tłumaczami *Darów* z różnych krajów. Z radością noszę w sobie świadomość, że nie są to

decyzje zamknięte – poruszający się i świadkowie, nauczyciele i czytelnicy odnoszący te terminy do własnych doświadczeń mogą nadal te słowa rozwijać.

Język całej książki odzwierciedla praktykę Dyscypliny Ruchu Autentycznego. Punktem wyjścia jest tutaj cielesne doświadczenie, które szuka sposobu odzwierciedlenia się w języku pisanym. Jest zarówno konkretny, jak i poetycki – nie w sensie artystycznym, ale jako proces wyłaniania się słów, które intuicyjnie dotyczą i nazywają to, co czasem nieuchwytnie. Łączy symboliczność, ucieleśnienie i myśl. Tekst ten czytamy całym ciałem i duszą, jego rytm nami porusza. Opisanych w książce procesów ruchowych, przestrzeni, relacji między osobami doświadczamy nie tylko intelektualnie, ale niemal zmysłowo – poruszają one naszymi emocjami, naszymi reagującymi ciałami.

Język ucieleśniony, język doświadczenia – jest klarowny i jednocześnie specyficzny. Przedkłada prawdę doznań nad formy gramatyczne i klasyczną estetykę języka, ze względu na nasz nielinearny i niegramatyczny sposób doświadczania. Pojawia się sporo powtórzeń, wzmocnień. Tutaj język podąża za ciałem i daje mu czas.

Podobnie jak w praktyce pojawia się też wiele zaimków dzierżawczych, głównie w odniesieniu do części ciała. Dzieje się tak, ponieważ powiedzenie „dłoń dotyka twarzy” niesie ze sobą zupełnie inne doświadczenie niż „MOJA dłoń dotyka MOJEJ twarzy”. W pierwszym i dłoń, i twarz mogą być doświadczane jako obce, bezosobowe, cudze i na pewno nie jest tu uwzględniona osobista z nimi relacja. Natomiast gdy mówimy „moja dłoń” – uznajemy, że dłoń jest ważną, wręcz bardzo ważną częścią nas, naszej całości, naszego świata.

Specyficzny jest także język nazywający lub obejmujący gesty i doświadczenia duchowe. One są częścią naszego życia i wyłaniają się w tej praktyce, mają w niej swoje miejsce i potrzebują słów. W naszej kulturze słowa związane z duchowością są najczęściej nasycone kontekstem religijnym lub z nim kojarzone. Tymczasem wywodzą się one z rzeczywistych, uniwersalnych

doświadczeń zamieszkujących nasze ciała. Mimo że wielu z nas miało doświadczenia duchowe, nie potrafimy ich nazwać, czasami nawet się ich krępujemy. Brakuje słów, które pomogłyby nam je zintegrować z naszym życiem, zwłaszcza jeśli nie identyfikujemy się z żadną religią. W trakcie tłumaczenia trażyły mnie wątpliwości dotyczące wyrazów takich jak „łaska”, „ofiarowanie” czy „błogosławieństwo”, ewidentnie przywodzących na myśl język religii katolickiej, do której sam tekst specyficznie się nie odnosi. Doświadczenia te są jednak uniwersalne i potrzebujemy języka, by je nazwać, potrzebujemy tych słów. Dlatego zdecydowałam się na proces odczarowywania, a może bardziej „otwierania” i odzyskiwania ich. Janet Adler opowiedziała mi, jak dużym wyzwaniem było dla niej używanie w kontekście tej praktyki pewnych wyrazów, jak na przykład „mistyczny”. Przestraszały ją. Zmagała się z nimi. Wiedziała, jakie skojarzenia uruchamiają. Z drugiej jednak strony to właśnie te słowa odzwierciedlały jej doświadczenie i gdyby użyła innych, zdradziłaby własną prawdę. Wstrzemięźliwość językowa jest naturalna i konieczna, chroni przed inflacją, ale odwaga w używaniu słów, które pozwalają nam pozostać wiernymi własnemu doświadczeniu, jest co najmniej tak samo ważna.

Ostatnim, bardzo ważnym aspektem języka, który chciałabym poruszyć, jest jego płeć. Autorka, pisząc o teorii Dyscypliny Ruchu Autentycznego, w jednych rozdziałach stosuje formę żeńską, w innych męską, wymiennie. Chciała, by język *Darów świadomego ciała* był bardziej inkluzywny, uniwersalny. Książka została napisana po angielsku, w którym nie trzeba uzgadniać wypowiedzi pod względem rodzaju, dlatego decyzja autorki wymagała jedynie, by w tekście pojawiał się wymiennie zaimek *he* (on) i *she* (ona), co nie wpłynęło na gramatykę. W języku polskim każdy rzeczownik, czasownik i przymiotnik ma określony rodzaj, w związku z czym, gdy podjęłam próbę podążenia za oryginałem i zaczęłam stosować formę żeńską – zdominowało to zupełnie treść książki, która zaczęła przypominać manifest językowy. Dlatego tam, gdzie jest mowa o teorii, zdecydowałam

się pozostawić tradycyjną formę męską. Wprowadziłam natomiast żeński rodzaj dla dotychczas wyłącznie męskiej formy słowa „świadek” – „świadkini”. Całkowicie pozbawiony rodzaju żeńskiego tekst momentami stawał się niemal niezrozumiały, zwłaszcza gdy była mowa o dwóch kobietach lub kobiecie i mężczyźnie. Te decyzje językowe wzbudziły we mnie oczywiście kolejne pytania – czy wewnętrzny świadek bywa doświadczany jako wewnętrzna świadkini? Czy wewnętrzny świadek ma płeć? To zagadnienie stanowi jednak zupełnie odrębną kwestię do refleksji. Rozmawiałam o moich wątpliwościach z autorką, która wyraziła ogromny smutek w związku z wielkim wysiłkiem, jaki w patriarchalnej kulturze musimy wkładać w poszukiwanie języka, który by odpowiadał na nasze pragnienie pełnego szacunku uwzględniania, spojrzeń, jakości i tożsamości, bez marginalizowania.

Aby ułatwić pierwsze zanurzenie się w książce, chciałabym wyjaśnić już na wstępie terminy dotyczące podstawowej formy praktyki, osadzając je w jej kontekście. Podstawowa forma pracy, z której wyłaniają się kolejne opisane w tej książce, ma stałą strukturę. Jedna osoba – „poruszający się” – otwiera się na ruch z zamkniętymi oczami, a druga – „świadek” – siedzi na obrzeżach przestrzeni z otwartymi oczami i towarzyszy poruszającemu się, widząc go. Gdy poruszający się zamyka oczy, kieruje uwagę do wewnątrz i pozwala swojemu wewnętrznemu doświadczeniu wyłaniać się i rozwijać – czy to w formie ruchu, bezruchu czy pojawiających się różnych doznań. Czasem poruszający się jest „poruszany” przez te doznania wycofuje swoją kontrolę tak, że ruch sam się pojawia i nim kieruje. Czasem decyduje o swoim ruchu, „poruszając się”. Uważne śledzenie tego wewnętrznego i zewnętrznego przepływu sprawia, że rośnie świadomość, a „wewnętrzny świadek” – widzący i nieoceniający aspekt w nas – staje się coraz silniejszy i coraz bardziej współczujący, pozwala pomieszczać doświadczenie i wspiera naturalne dążenie naszej psychiki do rozwoju. Świadek z kolei siedzi na obrzeżu przestrzeni i zauważa własny wewnętrzny

proces w obecności poruszającego się. Uczy się oddzielać swoje własne doświadczenia, swoje projekcje, od wspierającego współodczuwania z poruszającym się. Pozostaje dla niego obecny, widzi go i pomieszcza bez osądu. Tworzone przez świadka i poruszającego się naczynie obejmuje i wspiera rozwój ich świadomości oraz wszystkie związane z tym procesy – indywidualne, zbiorowe, duchowe.

Mam nadzieję, że podróż przez *Dary świadomego ciała* przyniesie czytelniczkom i czytelnikom wiele darów, które będą ich karmić, poruszać, ożywiać i rozwijać oraz które dodadzą odwagi, by pozwolić drugiej osobie zobaczyć ich w pełnej autentyczności.

PRZEDMOWA

*Kiedy wyszczotkujesz formę do czysta, stanie się ona
tym, czym naprawdę jest.*

Rumi¹

W 1969 roku, w wieku dwudziestu ośmiu lat, doświadczyłam głębi, z jaką Mary Whitehouse poznawała świadomość ciała, oraz klarowności, z jaką John Weir postrzegał ją w relacji. I choć moje spotkania z nauczycielami były krótkie, otrzymane od każdego z nich skarby stały się dla mnie źródłem dyscypliny Ruchu Autentycznego, która rozwijała się podczas kolejnych trzech dekad mojej pracy w studiu. Dyscyplina ta ewoluowała dzięki każdej zaangażowanej w nią osobie i dzięki mojej głębokiej, niewytłumaczalnej potrzebie śledzenia jej wyłaniania się.

Według mojej wiedzy to John Martin, uznany krytyk tańca i eseista, był pierwszą osobą, która użyła wyrażenia „ruch autentyczny”, mówiąc o tańcu Mary Wigman w 1933 roku.

Ta klasa tańca jest w istocie tańcem nowoczesnym w najczystszej postaci. U podstawy każdej jego kompozycji jest zobrazowanie czegoś z ludzkiego doświadczenia, co dotyka wzniosłości. Ujęcie go w formę, którą inni mogą zrozumieć, następuje nie w wyniku intelektualnego planowania, ale poprzez „zanurzenie się w czuciu” wrażliwym ciałem. Pierwszym efektem takiego procesu jest pojawienie się pewnych całkowicie autentycznych ruchów².

1 Rumi, *Like This*, Coleman Barks C. (trans.), Coleman Barks 1990, s. 30.

2 Martin J., *The Modern Dance*, New York: Dance Horizons 1933, s. 59.

Nie jest zaskakujące, że choć te słowa wywodzą się ze świata tańca, autentyczny ruch stał się źródłem, z którego wypływa ją zarówno doświadczenia terapeutyczne, jak i mistyczne. Świadcując pojawianiu się dyscypliny, w której centrum rozbrzmiewa ruch autentyczny, byłam świadkiem ciała jako naczynia, gdzie następuje uzdrawianie, naczynia, wewnątrz którego ma miejsce bezpośrednie doświadczenie Boskości. Kiedy naczynie to nabiera świadomości, staje się też coraz bardziej zdolne do przetrwania ciemności i do przyjmowania światła naszego człowieczeństwa.

Praca ta stała się dyscypliną, ponieważ praktyka odsłoniła jej naturalny porządek, tworząc formę z podłożem teoretycznym i ukazując obszar badań. Dyscyplina Ruchu Autentycznego powoli stawała się widoczna, gdy zanurzenie w pracę w studiu nieustannie popychało nas w stronę krawędzi tego, czego jeszcze nie mogliśmy wiedzieć. Ufanie tylko temu, co wiedzieć mogliśmy, czyli naszemu doświadczeniu w naszych ciałach, było wyzwaniem, dla mnie czasem nie do zniesienia. Pojawianie się błogosławionych momentów klarownego widzenia było ekstatyczne. Wyglądało to tak, jakby sama forma domagała się otwarcia. Wielokrotnie doświadczałam takiego wołania bezpośrednio w moim ciele. Napięcie powstałe pomiędzy pragnieniem klarownego widzenia wyłaniającej się formy a pragnieniem poddania się tajemnicom ucieleśnienia wewnątrz niej zawierało w sobie potencjał transformacji zarówno tej praktyki, jak i osób w nią zaangażowanych. W chwilach łaski klarowność i tajemnica stawały się jednym.

Struktura dyscypliny Ruchu Autentycznego opiera się na relacji między poruszającym się a świadkiem, czyli na formie podstawowej. Dla każdego z nich praca koncentruje się na rozwoju wewnętrznego świadka, co jest jednym ze sposobów rozumienia rozwoju ludzkiej świadomości. W dyscyplinie tej wewnętrzny świadek jest uzewnętrzniony, ucieleśniony przez osobę, którą nazywamy zewnętrznym świadkiem. Druga osoba, nazywana poruszającym się, ucieleśnia poruszające się ja.

Relacja między nimi rozwija się podczas badania trzech współzależnych sfer doświadczania: ciała indywidualnego, ciała zbiorowego i świadomego ciała. Praca ta jest rozwojowa, ale nie linearna, ponieważ podczas praktyki w ramach każdej ze sfer pojawiają się doświadczenia zarówno osobiste, jak i transpersonalne. Osoby mogą dołączyć do tej rozwijającej się praktyki w każdym momencie, jeśli są do tego odpowiednio przygotowane poprzez doświadczenia z innej dyscypliny.

Pierwsza sfera dotyczy badania ciała indywidualnego. Odczuwając tęsknotę za byciem widzianą w obecności świadka, osoba porusza się z zamkniętymi oczami wewnątrz pustej przestrzeni studia, ucząc się śledzić własny ruch i towarzyszące mu wewnętrzne doświadczenia. Poruszający się odkrywa nieskończoną gamę ruchów fizycznych, doznań zmysłowych, emocji i myśli, podczas gdy ucieleśnione doświadczenia pojawiają się w jego świadomości. W czasie tego procesu zostaje odkryty ruch, który jest autentyczny, prawdziwy. Kiedy wewnętrzny świadek staje się silniejszy, poruszający się otwiera się na pragnienie widzenia innej osoby. Stając się świadkiem, uczy się on śledzić ruch fizyczny innego poruszającego się. Siedząc w tym czasie w bezruchu na obrzeżach przestrzeni, uświadamia sobie własne doznania, emocje, myśli.

Ponieważ język tworzy pomost pomiędzy cielesnym doświadczeniem a świadomością, po każdej rundzie ruchu poruszający się i świadek rozmawiają ze sobą, angażując się w wymagającą praktykę klarownego wyrażania się. Gdy praktyka pogłębia się, pojawia się poczucie swobody umożliwiające bezpośrednie zanurzanie się w ciało i w słowo, odkrywanie świętości w obydwu.

Praktyka skoncentrowana na ciele zbiorowym, a więc drugiej sferze doświadczania, ma związek z kolejną tęsknotą – tęsknotą za byciem częścią całości, za odkrywaniem relacji z innymi bez utraty świadomości siebie. W tej sferze nauki i praktyki uczestnicy przenoszą swoje doświadczenie formy podstawowej do kręgu poruszających się i świadków. Tutaj osoby poruszają się z zamkniętymi oczami, jako członkowie poruszającego się ciała,

oraz siedzą w bezruchu z otwartymi oczyma, jako członkowie kręgu świadków. Na początku i końcu każdej rundy praktyki krąg jest pusty. Gdy uczestnicy angażują się w świadkowanie pustce, pomieszczające naczynie umacnia się równolegle do rozwoju ucieleśnionej świadomości zbiorowej.

Kiedy praca kręgu rozwija się w kierunku obszaru świadomego ciała, trzeciej sfery, czysta forma staje się bardziej przejrzysta. Osobisty materiał przekształca się w doświadczenie obecności, empatia we współczucie, a w chwilach łaski cierpienie staje się znośne. Praktyka obecności rodzi momenty, gdy naczynie ciała odczuwane jest jako puste.

Z tej pustki wypływa kolejna tęsknota – tęsknota za ofiarowywaniem. Poruszające się ciało staje się bardziej przejrzyste, staje się tańcem, a taniec staje się darem. Słowa, stając się przejrzystymi, stają się poezją, a poezja jest darem. Kiedy zjawiska energetyczne, rozpoznawane niejednokrotnie jako bezpośrednie doświadczenie Boskości, koncentrują się i poruszają się przez świadome ciało, sama energia staje się darem – dla poruszającego się, dla świadka, dla naszego zmieniającego się świata, dla naszego świata tęskniącego za świadomością. Kiedy zbiorowość przyjmuje dary, czasem się w nich zanurzając, przypominamy sobie, że dyscyplina ta wyrasta ze starożytnych korzeni.

Korzenie tej pracy, widoczne we wszystkich trzech sferach, są dobrze znane w tańcu, praktykach uzdrawiania i mistycyzmie. Relacja diadyczna pomiędzy poruszającym się a świadkiem w najczystszej formie odzwierciedla pierwotną strukturę, której źródła leżą we wczesnych praktykach uzdrawiania, a na Zachodzie rozpoznana jest jako naczynie terapeutyczne. Zachodni terapeuta pod wieloma względami przejawia określone i definiujące cechy starożytnych rabinów, kapłanów i szamanów, którzy świadomie pomieszczali zarówno emocjonalne, jak i duchowe życie jednostek, społeczności. W dyscyplinie Ruchu Autentycznego moc poruszania się i świadkowania ucieleśnianiu doznań, emocji i ducha nasycą relację nowymi sposobami poznawania siebie i drugiej osoby.

Ze względu na ogromną głębię i złożoność ucieleśnionego wewnętrznego życia poruszającego się, świadka oraz ich rozwijającej się relacji najważniejszą jest, gdy nauczyciel dyscypliny jest profesjonalnie wyszkolonym terapeutą tańcem i ruchem lub psychoterapeutą ukierunkowanym na ciało. Inni terapeuci, nauczyciele medytacji, choreografowie, polityczni aktywiści i praktycy ruchu, którzy włączają elementy tej dyscypliny do swojej praktyki zawodowej, mogą bezpiecznie wspierać swą pracę, angażując się w praktykę z nauczycielem dyscypliny. Niezbędne jest, by nauczyciel dyscypliny Ruchu Autentycznego miał doświadczenie rozległej praktyki i nauki w ramach własnego procesu ujętego w rozwojowej formie dyscypliny. Dyscyplina Ruchu Autentycznego stale ewoluuje dzięki każdej osobie, która się w nią angażuje, oraz każdemu nauczycielowi, który dzieli się nią z własnej, rozwijającej się perspektywy.

Nauczyciel kieruje świadomym rozwojem relacji między poruszającym się ja a wewnętrznym świadkiem, między ciałem indywidualnym a zbiorowym, między ja a Boskością. Będąc widzianymi i widząc, uczestnicząc i ofiarowując, poruszający się oraz świadkowie powracają do siebie, angażując się w sumienną praktykę koncentracji i rozeznania, odkrywając doświadczenia intuicyjnego poznania, zachwyty.

Ta książka, moje ofiarowanie, nakreśla rozwój dyscypliny, którą z czasem zaczęłam doświadczać jako praktykę mistyczną. Jednym ze sposobów rozpoznania praktyki mistycznej jest to, że osoby oddają się temu, co nieznane, poprzez zaangażowanie się w praktykę odkrywającą to, co może być poznane – świadome ucieleśnienie. W różnych starożytnych i współczesnych tradycjach opisy doświadczeń mistycznych są podobne. Pojawia się wezwanie do wejścia w pustkę. Gdy zamykasz oczy i skierujesz uwagę do wewnątrz, pojawia się intencja, by pozostać obecnym, by praktykować sztukę koncentracji, by ćwiczyć dążenie do najwyższej precyzji w śledzeniu wewnętrznego doświadczenia. Pojawia się tęsknota za językiem, który mógłby oddać bezpośrednio doświadczenie – to, czego nie da się opisać. Pojawia

się rytuał, staje się niezbędny. Błogosławieństwo czystej, cichej świadomości może zostać poznane. Pojawia się tęsknota za tym, by codzienne życie stało się urzeczywistnieniem tego błogosławieństwa, tej świadomości. Tworzenie świadomej relacji z doświadczeniami mistycznymi wymaga wystarczająco silnego wewnętrznego świadka, który wyłania się z długotrwałego i solidnego ugruntowania w praktyce ucieleśnionej świadomości.

Wraz z rozwojem dyscypliny Ruchu Autentycznego uczestnicy stają się częścią tkanej rzeczywistości, jednocześnie poznając klarowność i samotność własnej odrębności, jak i niezbędne ciepło – współczucie wyłaniające się z bezpośredniego spotkania z tymi, którzy są blisko i robią to, co robią. Mogą pojawić się chwile, gdy doznamy łaski świadomości jedności, bezpośredniego doświadczenia, w którym rozpuszczają się granice opisujące wszelkie relacje, wewnętrzne i zewnętrzne.



Janet Adler – założycielka Dyscypliny Ruchu Autentycznego, nauczycielka, pisarka, terapeutka tańcem i ruchem. Z autentycznym ruchem, który jest wnoszony do świadomości, zapoznała ją Marian Chace. Pracowała z nią w St. Elizabeth's Hospital w Waszyngtonie, prowadząc zajęcia z dziećmi autystycznymi. To doświadczenie zaowocowało powstaniem nagradzanego filmu dokumentalnego pt. *Looking for me* (1986). Z ruchem jako procesem świadomości spotkała się natomiast za pośrednictwem Mary Whitehouse, a epistemologię somatyczną zgłębiała dzięki Johnowi Weirowi. Od 1969 roku badała Ruch Autentyczny, rozwijając rolę świadka i jego relacji z osobą poruszającą się, z czego narodziła się Dyscyplina Ruchu Autentycznego. Zauważyła porządek wpisany w rozwój świadomości poruszającego się, świadomości świadka oraz relacji między nimi. Nicią je łączącą jest zjawisko wewnętrznego świadka leżące w centrum jej zainteresowań i badań nad Dyscypliną. Od 1970 roku prowadziła warsztaty, wykłady i seminaria na ten temat w instytucjach prywatnych i publicznych, uniwersytetach i klinikach Ameryki Północnej i Europy.

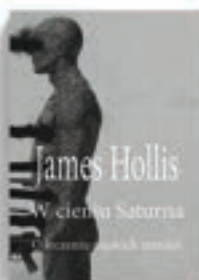
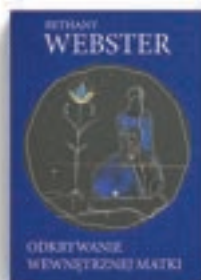
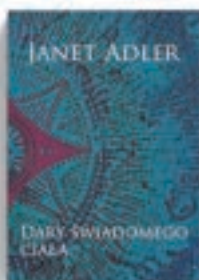
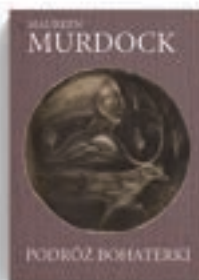
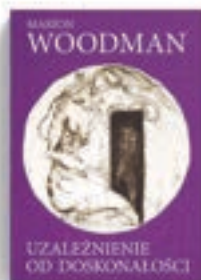
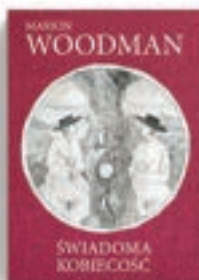
W latach 1971–1987 pracowała w Northampton w stanie Massachusetts, jako założycielka i dyrektorka w Mary Starks Whitehouse Institute – pierwszej szkole poświęconej badaniu i praktyce Ruchu Autentycznego. Uczyła również tancerzy i choreografów z Dance Gallery Performing Arts Company.

Następne dwadzieścia lat, do roku 2006, poświęciła praktyce nauczycielskiej w Północnej Kalifornii. Interesowała ją związki Dyscypliny z mistycznymi tańcami i tekstami, kundalini, procesem inicjacji, mistycyzmem żydowskim, zen i psychoterapią. W roku 1992 Janet obroniła doktorat z mistycyzmu w Union Institute. W latach 1992–2001 wielokrotnie jeździła do Europy, do swoich uczniów, co poskutkowało narodzinami silnego, wielonarodowego środowiska zajmującego się rozwojem Dyscypliny Ruchu Autentycznego.

Od 2006 roku do studia na wyspie Galiano w Kanadzie przyjeżdżali nauczyciele z całego świata, by pod jej kierunkiem studiować i praktykować DRA. W 2013 roku założyła studia podyplomowe Circles of Four dla przyszłych nauczycieli. Chociaż sama obecnie nie jest już nauczycielką, w ramach programu kontynuuje swoją działalność w charakterze mentorki. Ponadto zajmuje się pisarstwem oraz działa jako doradczyni i kapelanka międzywyznaniowa w programie „Transitions in Dying and Grieving”, który współtworzyła i kierowała od 2007 roku w Galiano.

W 2019 w Northampton została uhonorowana za 50 lat oddanej pracy w dziedzinie somatyki.

Janet jest autorką książki *Offering from the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement* (2002), która została przetłumaczona na język włoski, niemiecki, chiński, francuski, rosyjski i na język polski pod tytułem *Dary świadomego ciała. Dyscyplina Ruchu Autentycznego*. Jest również autorką *Archiving Backward: The Mystical Initiation of a Contemporary Woman* (1995). Jej eseje i wywiady zostały wydane przez Patrizię Pallaro w dwóch tomach: *Authentic Movement: Essays Mary Starks Whitehouse, Janet Adler i Joan Chodorow: Volume One* (1999) oraz *Authentic Movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved: A Collection of Essays: Volume Two* (2007). Publikowała również w czasopismach „Parabola”, „A Moving Journal”, „Contact Quarterly”, „Journal for Authentic Movement and Somatic Inquiry”, „The American Journal of Dance Therapy” oraz w książce *Therapy in Motion* pod redakcją Maureen Needhama Costonisa (1978).



Do kupienia na www.sklepraven.edu.pl