

Spotkanie z drzewem- Praktyka ecosomatyczna

Doerte Weig i Roksana Niewadzisz

Poniższy tekst jest propozycją praktyki ecosomatycznej z drzewami; zaproszeniem do doświadczania wymiarów, odczuć i granic poprzez ciało.

Poszukaj miejsca, w którym rosną drzewa. To może być las lub dowolne miejsce, w którym znajduje się choć jedno drzewo. Rozejrzyj się wokół, pobądź w tym miejscu, powłócz się nieśpiesznie w cieniu ich koron. Zwróć uwagę na swój oddech. Oddychaj świadomie. Podczas wdechu i wydechu delikatnie obserwuj, czy któreś z drzew się do Ciebie zwraca. Nie szukaj tego, po prostu pozwól, aby tak się stało. Daj się zauroczyć, zaprosić przez któreś z drzew do kontaktu. Jeśli jednak to Ty chcesz zrobić pierwszy krok, zrób to delikatnie, subtelnie.

Spójrz na drzewo, które Cię wybrało lub które zostało wybrane przez Ciebie. Podczas tego wspólnego poznawania się, dostrzeż zewnętrzne szczegóły drzewa: jego wysokość, szerokość i fakturę kory; struktury gałęzi, kształty, kolory liści. Chłonać te doznania za pomocą wzroku i wszystkich swoich zmysłów, zwróć uwagę na rytm swojego oddechu. Oddychaj. Wdech, wydech. Zrelaksuj swoje spojrzenie. Pozwól oczom rozgościć się na fragmentach drzewa subtelnie muskając ich powierzchnię. Niech twój wzrok delikatnie przesuwa się po korze głaszcząc wyrzeźbione w niej zmarszczki i blizny. Jest piękna. Taka jak jest. Idealna, taka jaka jest. Oddychaj.

Kiedy poczujesz, że pierwszy kontakt został już nawiązany, zapytaj drzewa czy moglibyście spędzić trochę czasu razem. Poczekaj na odpowiedź. Czekać, oddychaj i spróbuj zestroić się ze wszystkimi niuansami tej komunikacji, zarówno tymi widzialnymi jak i niewidzialnymi. Przybierz wygodną pozycję. Możesz stać, siedzieć lub położyć się na ziemi. Może wolisz być blisko drzewa? A może wygodniej jest Ci pozostać w niewielkiej odległości? Być może siedzisz na ziemi lub na pobliskiej ławce. Poświęć chwilę, aby świadomie pobyc w miejscu, w którym się znajdujesz chłonać je wszystkimi zmysłami. Jak ono wygląda? Jak pachnie? Jakie dźwięki Cię otaczają? Jaka jest dziś pogoda i jak odczuwa ją Twoja skóra?

Z wygodnej pozycji, spójrz ponownie na drzewo, tym razem aktywując wszystkie Twoje ludzkie zmysły. Za pomocą wzroku, słuchu i węchu pozwól sobie chłonać ich kształt. Drzewo rozciąga się ku niebu będąc jednocześnie głęboko zakorzenione w ziemi. Czy odczuwasz potrzebę aby je dotknąć? Czy możesz oprzeć się temu impulsowi? Jak to jest cierpliwie czekać na dotyk? Przenieś swoją uwagę na skórę. Możesz zamknąć oczy, jeśli chcesz. Głęboko poczuj swoją ludzką skórę otaczającą wszystkie aspekty Twojego ciała. Poczuj ubrania dotykające jej powierzchni. Delikatnie muskający ją wiatr. Wyobraź sobie dotyk kory drzewa na twojej skórze. Jej zapach. Jak by to było dotknąć jej policzkiem, wewnętrzną częścią twojego ramienia, ustami? Niech Twoja uwaga płynie wraz z kontaktem powierzchni kory i skóry, spowita dźwiękiem tego miejsca i Twojego oddechu. Z czułością poczuj delikatny dotyk drzewa, z którym się zapoznajesz. Wdech. Wydech.

Oddychaj, mając na uwadze, że korzenie drzew są często bardziej ekspansywne niż ich korony. Drzewa są mocno zakorzenione w ziemi, tańcząc jednocześnie z niebem. Drzewa nie są symetryczne. Pozwól całemu Twojemu ciału rezonować z kształtem wybranego przez Ciebie drzewa; ze wszystkimi jego szczegółami. Z radością doświadczaj jego asymetrii rozbrzmiewającej w Twoim ciele. Co za wolność! Oddychaj.

Wyobraź sobie, że spod twoich stóp lub z innego punktu w Twoim ciele wyrastają gęste korzenie wrastające głęboko w glebę i rozciągające się, aż do środka ziemi. Twoje korzenie wchłaniają całe bogactwo wody, minerałów i składników odżywczych transportując je do Twojego ciała. Wraz ze wdechem, wyobraź sobie wodę i składniki odżywcze, które płynąc od ziemi, przedostają się przez Twoją skórę, wpływają do stóp, kostek, łydek, kolan, ud, miednicy. Przepływają przez kręgosłup, nerki, wątrobę, żołądek i płuca. Płyną przez ramiona, łokcie i dłonie. Docierają do głowy, twarzy i mózgu. Krążą po twoim ciele, po czym wraz wydechem wracają do ziemi. To Ty jesteś korzeniami, pnem i koroną drzewa. Mocne ukorzenie sprawia, że czujesz bezpieczeństwo. Wdech, wydech. Oddychaj.

Zwróć uwagę na to jak się dzisiaj czujesz. Nie oceniaj tego, po prostu to zauważ. Czujesz napięcie w jakimś punkcie swojego ciała? Jeśli tak, spróbuj wysłać tam oddech. Rozluźnij napięcie na twarzy. Oddychaj. Wydech, wdech. Wyobraź sobie, że z każdym wdechem tlen, który drzewo pomogło wytworzyć, dociera wprost do miejsca napięcia. Z każdym wydechem, możesz uwalnić napięcie oddając drzewu dwutlenek węgla. Pozwól sobie odpocząć w tym cyklicznym ruchu powietrza i wody. Poczuj, jak Twoje ciało podąża za tym przepływem w delikatnym wewnętrznym ruchu. Może twój kręgosłup zaczyna delikatnie falować? Może Twoje ciało delikatnie się kołysze płynąc z kształtami i cyklicznością drzew i roślin. Oddychaj. Wdech. Wydech. Spraw sobie przyjemność tym wewnętrznym tańcem.

Twoje spotkanie z drzewem może zakończyć się na tym tańcu. Jeśli jednak chcesz zbliżyć się bardziej i pogłębić kontakt z drzewem poprzez fizyczny dotyk, zapytaj czy drzewo chciałoby zostać dotknięte. Zrób to delikatnie. Poczekaj na odpowiedź. Oddychaj. Słuchaj. Być może zechcesz oprzeć plecy o pień drzewa lub je objąć. Być może usiąść blisko, szeptać mu swoje historie i słuchając jego. Kiedy komunikujesz się z drzewem poprzez dotyk fizyczny, lub też w swojej wyobraźni, pamiętaj, aby pozostać uważnym na swój oddech. Poczuj wodę krążącą w Twoim ciele; cykliczność powietrza i wody, którą dzielisz z tym drzewem i z całą roślinnością. Po prostu pozwól sobie na świadome bycie razem z tymi niesamowitymi istotami, które ludzie nazywają drzewami. Bądź obecny i świadomy swojego ludzkiego ciała i tych wszystkich istot, które tworzą ekologię miejsca, w którym się znajdujesz. Pozwól sobie widzieć, czuć, postrzegać inaczej; postrzegać ekosomatycznie ciało i ekologię z uczuciem, szacunkiem i troską. Oddychaj, wydychaj i wdychaj będąc świadomym, że wszyscy jesteśmy połączeni systemem powietrza, wody i korzeni.

Kiedy czujesz gotowość, zakończ to spotkanie. Otwórz oczy, jeśli masz je zamknięte. Znajdź sposób na pożegnanie się z drzewem i podziękuj mu za wspólnie spędzony czas. I wróć wkrótce. Drzewa czekają.