

W stronę pedagogiki ciała

Zofia Kacalska-Krzywowiąza, pedagog wspierający w Szkole Podstawowej nr 41 w Szczecinie

Od kilku lat pracuję w szkole – instytucji, której działalność jest ukierunkowana na kształtowanie ludzkich umysłów. Niestety, od dłuższego czasu obserwuję niepokojącą tendencję: istotą współczesnej edukacji stają się wyniki sprawdzianów i testów kończących dany etap edukacyjny, a miarą wydajności pracy placówek edukacyjnych – osiągnięte staniny. Szkoły, aby podołać „systemowej presji”, organizują swoją pracę pod kątem efektywności uczniów podczas testów i egzaminów. Jakie miejsce w tym procesie zajmuje ciało? Czy poświęcamy mu należyłą uwagę?

W swoich pedagogicznych rozważaniach staram się nie pomijać obszaru edukacji związanego z cielesnością człowieka. Interesuje mnie, co ciało mówi o emocjach człowieka oraz w jaki sposób, wpływając na ciało, możemy zmieniać te emocje i odczucia, a nawet przekonania. Współcześnie różne nurty pedagogiczne i terapeutyczne coraz intensywniej zajmują się badaniami nad wpływem ciała, rozwoju ruchowego i cielesnego człowieka na jego rozwój emocjonalny, poznawczy, a nawet duchowy. Świadczy o tym coraz częstsze wykorzystywanie metod Kinezylogii Edukacyjnej, Weroniki Sherborne czy Integracji Sensorycznej.

Dlaczego ciało jest tak ważne w życiu i rozwoju człowieka? Nie chodzi przy tym jedynie o zwykłe ćwiczenia

ruchowe. Mnie w zakresie pedagogiki ciała interesuje głównie kształtowanie świadomości swojej cielesności, uczenie dzieci odczytywania sygnałów płynących z ciała, słuchania swojego ciała i dostrzegania, w jaki sposób wpływa ono na emocje, na sferę poznawczą czy duchową.

Zazwyczaj dopiero w dorosłym życiu zaczynamy poszukiwać metod i technik, które niwelują nieprawidłowe wzorce ruchowe czy postawy ciała. W ostatnim czasie rozwijają się różne techniki i metody pracy z ciałem. Warto tu wspomnieć choćby o jodze, metodzie Feldenkraisa, terapii manualnej czy metodzie Lowena. Sięgamy po nie, gdy medycyna i psychologia stają się bezradne wobec urazów, bóli kręgosłupa, nadmiernych napięć mięśniowych.

Dlaczego akurat pedagogika ciała? Warto zatrzymać się na moment przy samym pojęciu ciała. Człowiek porusza się, oddycha, trawi i wykonuje szereg innych czynności. W organizmie ludzkim można wyodrębnić kilka podstawowych układów sensorycznych. Wśród nich ważne miejsce zajmują: dotyk, czucie głębokie i układ przedsionkowy. Te trzy układy tworzą główny trzon sterujący poruszaniem się, utrzymywaniem odpowiedniej postawy, wykonywaniem większych i mniejszych ruchów. W swoich rozważaniach chciałabym skupić się na czuciu głębokim. Jest to tak zwany układ proprioceptywny człowieka. Tworzą go mięśnie, stawy, ścięgna, więzadła. Mięśnie utrzymują ciało w odpowiedniej pozycji i nadają mu lub jego częściom ruch. W ruchu konieczne jest działanie i przeciwdziałanie odpowiednich mięśni. Zapewnia to płynność ruchu i utrzymanie adekwatnej do sytuacji postawy. Układ proprioceptywny odbiera bodźce związane z uciskiem, rozciąganiem, wibracją, ustawieniem i ruchem części ciała wobec siebie. Wrażenia proprioceptywne powiązane są również z innymi układami sensorycznymi. Efektem prawidłowo funkcjonującego układu proprioceptywnego są: poczucie cielesnej obecności ciała, odczuwanie ciężaru ciała, szybkości ruchów, płynności, siły, wytwarzanie odruchów, które przeciwdziałają sile grawitacji, poruszanie poszczególnymi częściami ciała bez kontroli wzroku, swobodne wy-

konywanie ruchów precyzyjnych, percepcja kształtów drobnych przedmiotów, percepcja położenia narządów jamy ustnej podczas mówienia, pomoc w ekspresji ciała i inne. Nieprawidłowe odbieranie informacji płynących z tego układu, ich nieodpowiednie przetwarzanie i interpretowanie może wpływać znacząco na funkcjonowanie człowieka. Jest to łatwo dostrzegalne u dzieci, które mają zaburzenia w tym obszarze. Przekłada się to na ich samopoczucie, osiąganie sukcesów w zdobywaniu umiejętności szkolnych i w kontaktach z rówieśnikami. W skrócie można też powiedzieć, że propriocepcja jest układem, który może podnosić poziom pobudzenia organizmu lub go obniżać. Doznania proprioceptywne często uspokajają nas, organizują i przywracają równowagę. Dzieje się tak dlatego, że dostarczane bodźce proprioceptywne wpływają na wydzielanie neurotransmiterów: dopaminy i serotoniny.

Dla mojego pojmowania pedagogiki ciała istotne jest jednak to, że informacje płynące z naszego układu ruchowego są źródłem bezpieczeństwa emocjonalnego. Gdy możemy ufać swojemu ciału, czujemy się pewnie i stabilnie. Jeżeli ciało wykonuje to, co chcemy i jak chcemy, mamy poczucie pewności siebie. Wiemy, co możemy wykonać i jak, a czego nie. Znamy nasze ciało i je rozumiemy.

W pedagogice ciała idę jednak krok dalej. Napięcie mięśniowe, przejawiające się w postawie ciała, informuje nas o stanie emocjonalnym danej osoby. W poszczególnych stanach emocjonalnych napięcie różnie rozkłada się w konkretnych mięśniach. To, co czujemy, co przeżywamy, przejawia się w naszej postawie, w płynności ruchów, w zróżnicowanym napięciu mięśni w poszczególnych częściach ciała. Dotyczy to także sytuacji, kiedy doświadczamy różnych skrajnych emocji, często negatywnych, np. długotrwałego stresu czy napięcia. Dobrze wiemy, że dla ucznia szkoła bywa źródłem wielu stresów i często innych negatywnych emocji. Od wieku dziecięcego nasze ciało jest bombardowane sygnałami, które mówią o tym, co się dzieje z naszym umysłem. Już w przedszkolu pojawiają się bóle brzucha, głowy, a nawet nieprawidłowe postawy ciała i wzorce ruchowe jako reakcje na stres i napięcie. Wiele dzieci, a nawet dorosłych, nie dostrzega tej zależności i nie uczy się radzenia sobie z tymi napięciami.

Stres w znaczący sposób wpływa na ciało. W stresie intensywnie wydzielana jest adrenalina. Uruchamia ona główne systemy obronne ciała: zwiększa się dopływ krwi do serca, płuc i dużych mięśni, do rąk i nóg. Przewlekły stres powoduje wzmożone napięcie mięśni poprzecznie prążkowanych, w wyniku czego mogą powstawać w ciele nieprawidłowe wzorce ruchowe i chroniczne napięcia mięśniowe. Długotrwały stres u dorosłych prowadzi do bólów karku, pleców i głowy. Również inne doświadczenia życiowe blokowane są w układzie mięśniowym: tłumiona złość, lęki itp.

Skoro negatywne doświadczenia psychiczne wpływają na ludzkie ciało, to także pozytywne bodźce na poziomie neuromięśniowym będą powodowały tak fizyczne, jak i psychiczne zmiany. Informacje płynące z naszego układu ruchowego są źródłem bezpieczeństwa emocjonalnego. Jednak trwała, głęboka i autentyczna przemiana możliwa jest tylko wtedy, gdy równolegle stymulujemy strefy ciała i umysłu. To, co dzieje się w naszym umyśle, znajduje odbicie w ciele, ale i vice versa. Przez zmianę sposobu, w jaki się poruszamy, w jaki oddychamy, przez zmianę świadomości własnej cielesności możemy zmienić sposób, w jaki odczuwamy. I tego powinniśmy już od najmłodszych lat uczyć dzieci i młodzież – świadomości ciała i wykonywania ruchów, które niwelują niewłaściwe napięcie mięśniowe i regulują funkcjonowanie układów sensorycznych całego organizmu.

Podobnie sprawa wygląda z innym ważnym obszarem życia człowieka, a mianowicie z oddechem. To, jak oddychamy, wpływa na nasze ciało, na nasze serce, a co za tym idzie – na rytm życia. I również w ten obszar wkracza często niszcząca siła nadmiernego i przewlekłego stresu i napięcia, negatywnych doświadczeń. Rytm oddychania, dotlenianie wszystkich komórek w naszym organizmie zmienia się w zależności od tego, co w danej chwili robimy, co czujemy, co przeżywamy.

Zmiana postawy ciała, nawyków ruchowych, świadomość cielesna i świadomość oddechu mogą zmieniać nasze relacje ze światem i ludźmi. Będąc świadomym siebie, człowiek otwiera się na innych. Prawidłowa aktywność ciała pomaga dać pozytywny upust emocjom i prowadzi do samooczyszczenia się jednostki. Odwołanie się do wypowiedzi niewerbalnych, do tego, co mówi ciało, powoduje redukcję negatywnych uczuć.

Jeśli dziecko będzie się czuło spokojne samo ze sobą, ze swoim ciałem, będzie świadome zmian, jakie w nim zachodzą pod wpływem różnych doświadczeń i przeżyć – będzie spokojne w kontakcie z innymi ludźmi. Te pozytywne emocje być może zostaną przeniesione nie tylko na grunt pracy umysłowej w szkole, ale i na grunt relacji rodzinnych, koleżeńskich oraz pozwolą podejmować trudne wyzwania życiowe. Według mnie na tym właśnie polega istota pedagogiki ciała.

Bibliografia

- Franklin E.: *Świadomość ciała, obrazy mentalne w pedagogice ruchu*, przeł. Zbigniew Zembaty, Warszawa 2007.
- Kranowitz C.: *Nie-zgrane dziecko. Zaburzenia przetwarzania sensorycznego*, przeł. Anna Sawicka-Chrapkiewicz, Gdańsk 2012.
- Lowen A.: *Wstęp do bioenergetyki*, Warszawa 1992.
- Halprin A.: *Taniec jako sztuka uzdrawiania*, przeł. Zbigniew Zembaty, Warszawa 2010.
- Kabat-Zinn J.: *Gdziekolwiek jesteś, bądź*, przeł. Henryk Smagacz, Warszawa 2007.
- Kabat-Zinn J.: *Życie, piękna katastrofa*, przeł. Małgorzata Kłos, Warszawa 2013.
- Feldenkrais M.: *Świadomość poprzez ruch*, przeł. Joanna Gołyś, Warszawa 2012.