

Ευθυγράμμιση του σώματος μέσω της αναπνοής



Σχεδόν σε όλες τις κινησιολογικές τεχνικές γύμνασης, έκφρασης, θεραπείας και γενικότερα μελέτης του ανθρώπινου σώματος μιλάμε για «ευθυγράμμιση του σώματος» και με τον όρο αυτό συνήθως εννοούμε την ευθυτενή θέση του σώματος ή κάποιων μελών του.

Μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι αυτός ο όρος (ευθυγράμμιση του σώματος) μέσα στα χρόνια ερμηνεύεται και εφαρμόζεται στο σώμα με διαφορετικούς τρόπους, οι οποίοι εξαρτώνται κατά πολύ και από τον τρόπο που ο άνθρωπος έβλεπε και αντιμετώπιζε το σώμα του σε κάθε εποχή.

Θα μπορούσαμε να εκπονήσουμε μια εκτενή μελέτη σχετικά με την ευθυγράμμιση του ανθρώπινου σώματος σε σχέση με τον πολιτισμό και την εποχή και αυτή θα μας έφτανε μέχρι τα βάθη των αιώνων, μέχρι εκείνη τη στιγμή που ο άνθρωπος άρχισε συνειδητά να ασχολείται με την έκφραση του σώματος του σε αθλητικό ή καλλιτεχνικό επίπεδο.

Ο στόχος μας όμως είναι να παρατηρήσουμε πώς σήμερα αντιμετωπίζουμε την ευθυγράμμιση και για να μπορέσουμε να αναπτύξουμε το σκεπτικό μας θα «συνδεθούμε» με το εγγύτερο παρελθόν μας και στο πλαίσιο του δυτικού πολιτισμού, στο χώρο και το χρόνο στον οποίο ζούμε.

Οι δύο τρόποι

Στις αρχές του 20^{ου} αι και μέχρι περίπου τα μέσα θα μπορούσε να πει κανείς ότι ήταν η εποχή του «τεντώνω» το σώμα μου.

Μέσα από φωτογραφίες γυμναστικών επιδείξεων ή άλλων κινητικών δραστηριοτήτων (αθλητισμός, χορός κλπ) εκείνης της εποχής μπορεί κανείς να παρατηρήσει ότι η προσπάθεια της ευθυγράμμισης του σώματος γινόταν με διάθεση δυναμικού τεντώματος. Το σώμα εκτεινόταν δυναμικά δίνοντας στη φόρμα του μια μορφή έν-τασης, δηλαδή εσωστρεφής δύναμης που συνήθως εκφραζόταν με υπερεκτάσεις των αρθρώσεων των σπονδύλων ή των άκρων. Στις μέρες μας

υπόλοιπο αυτού του τρόπου ευθυγράμμισης μπορεί κανείς να παρατηρήσει στη θέση της στρατιωτικής προσοχής, στις υπερεκτάσεις των άκρων, σε αθλήτριες ενόργανης γυμναστικής ή σε κάποιες χορευτριες ή χορευτές του κλασσικού χορού.

Περίπου μετά τα μέσα του 20^{ου} αι αρχίζει να εμφανίζεται η εποχή του «απλώνω» το σώμα μου. Συνήθως σε αυτό τον τρόπο εστιάζει κανείς σε δύο σημεία του σώματος του και προσπαθεί να τα απομακρύνει. Απομακρύνω το κεφάλι μου από το κόκκυγα και με αυτό τον τρόπο ευθυγραμμίζω - απλώνω τη σπονδυλική μου στήλη. Απομακρύνω τα δάχτυλα του χεριού από την ωμοπλάτη και έτσι απλώνω - ευθυγραμμίζω το χέρι μου κοκ. Σε αυτή τη περίπτωση η ευθυγράμμιση εκφράζεται στο σώμα με τάση και όχι με ένταση και οι αρθρώσεις δεν είναι πια «υπερεκτεταμένες» αλλά «απλωμένες». Δηλαδή όλοι οι σύνδεσμοι και τα μαλακά μόρια της άρθρωσης βρίσκονται σε μια κατάσταση ομοιογενούς τεντώματος. Επίσης, ο πρώτος τρόπος ήταν εντελώς σωματικός, ο δεύτερος είναι περισσότερο ενδοσκοπικός. «Φαντάζομαι» την νοητή γραμμή μεταξύ κόκκυγα και κεφαλιού.

Στην περίπτωση του «τεντώνω το σώμα μου» θα μπορούσε κανείς να παρομοιάσει το σώμα σαν ένα κομμάτι ύφασμα τσαλακωμένο που προσπαθώντας να εξομαλύνει τις πτυχές της τσαλάκωσης τις σιδερώνει από πάνω μειώνοντας το πάχος των πτυχών αλλά χωρίς να τις εξαφανίζει.

Στη δεύτερη περίπτωση «απλώνω το σώμα μου» στην ίδια παρομοίωση οι πτυχές του υφάσματος εξαλείφονται γιατί απλώνει κανείς το ύφασμα από τις άκρες του. Είναι προφανές ότι στη πρώτη περίπτωση προκύπτουν και ανατομικά ζητήματα. Συνήθως οι αρθρώσεις είναι υπερ-εκτεταμένες και κλειδώνουν, μπλοκάρουν τη κινητικότητα τους και τίθενται ερωτήματα σε σχέση με την υγιή, φυσική τους λειτουργία τους ενώ στη δεύτερη περίπτωση δεν υπάρχει τέτοιο ζήτημα.

Κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο

Είναι πολύ σημαντικό να επισημάνουμε το κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο αναπτύχθηκαν αυτές οι δύο τάσεις ευθυγράμμισης. Αν και ο στόχος μας δεν είναι να κάνουμε μια ανάλυση προς αυτή τη κατεύθυνση, η συνοπτική επισήμανση σε αυτό το πλαίσιο θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε περισσότερο την κινησιολογική πλευρά των τρόπων ευθυγράμμισης.

Ο πρώτος τρόπος (τεντώνω το σώμα μου) αναπτύχθηκε σε μια εποχή που ο άνθρωπος είχε την ανάγκη να δείξει την δύναμη του. Μόλις τον προηγούμενο αιώνα (19^{ος}) έχει καταφέρει με την βιομηχανική επανάσταση να εφευρίσκει τρόπους να αναπτύσσεται στην τεχνολογία και να υπερέχει, να διαχειρίζεται το περιβάλλον. Αν παρατηρήσουμε την φόρμα του σώματος κατά την ευθυγράμμιση αυτής της εποχής το σώμα εκτείνεται δυναμικά προβάλλοντας το στήθος προς τα έξω και όλες οι αρθρώσεις είναι υπερ-εκτεταμένες. Στο σώμα υπάρχει ένταση δηλαδή μια δυναμική έκφραση της ενέργειας προς τα μέσα. Ο τρόπος αυτός δείχνει ότι ο άνθρωπος στις αρχές του 20 αι εστιάζει περισσότερο στο εγώ του και στην επίδειξη της δύναμης του.

Ο δεύτερος τρόπος μοιάζει να είναι πιο επικοινωνιακός. Ο άνθρωπος «απλώνει» το σώμα του το εκτείνει προς τα έξω. Προσπαθεί να συνδεθεί με το περιβάλλον. Ίσως

να μην είναι τυχαίο ότι αυτός ο τρόπος αναπτύχθηκε την εποχή που η ανθρωπότητα ήταν ακόμη σοκαρισμένη από τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο. Βρίσκεται σε μια εποχή που προσπαθεί να επαναδιαπραγματευτεί αξίες οι οποίες την οδήγησαν μέχρι εδώ. Προσπαθεί να δει τον εαυτό της ενταγμένο μέσα στο περιβάλλον, στο οποίο ζει και να μάθει πια από αυτό. Επίσης ίσως να μην είναι τυχαίο ότι όλα τα σύγχρονα κινήματα σχετικά με το περιβάλλον ξεκινούν από εκείνη τη περίοδο και έπειτα.

Ο πρώτος τρόπος (τεντώνω το σώμα μου) θεωρείται πια ξεπερασμένος. Ιδίως μετά τα ανατομικά ζητήματα που αναπτύχθηκαν σε σχέση με το μπλοκάρισμα των αρθρώσεων αλλά και ως μορφή αντιμετώπισης. Ο δεύτερος τρόπος φτάνει ακόμη μέχρι τις μέρες μας. Σχεδόν σε όλες τις κινητικές δραστηριότητες όταν ασχολούμαστε με την ευθυγράμμιση του σώματος ή μελών του η μεταφορική οδηγία «απλώστε το σώμα σας» κατανοείται πια ως η ευθυγράμμιση του σώματος και αν «συνδέσουμε» νοητικά το άκρο του σώματος με σημείο του χώρου που μας περιβάλλει τότε προσδίδουμε στην ευθυγράμμιση ποιοτική αξία. (πχ. συνδέστε τα πόδια σας με το πάτωμα ή τη γη και το κεφάλι σας με το ταβάνι ή τον ουρανό)

Παρόλα αυτά εγείρεται το ερώτημα αν αυτός ο τρόπος ευθυγράμμισης είναι ο ενδεδειγμένος πια στην εποχή μας και αν ως μορφή αντιμετώπισης καλύπτει όλες τις πληροφορίες που μπορεί να έχει ή να βιώσει το άτομο που ευθυγραμμίζεται. Για να μπορέσει να απαντηθεί αυτό το ερώτημα θα πρέπει να ανατρέξουμε στο κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο της εποχής μας, στον τρόπο που σήμερα συνειδητοποιούμε και αντιλαμβανόμαστε το σώμα μας και στην ερευνητική ικανότητα που έχει αναπτύξει ο σύγχρονος άνθρωπος σε σχέση με το περιβάλλον του και τον εαυτό του. Κάτω από αυτό το πρίσμα μπορούμε να προβούμε σε κάποιες συγκεκριμένες παρατηρήσεις οι οποίες πιθανώς να μας οδηγήσουν σε κάποια συμπεράσματα.

Η τρισδιάστατη αντίληψη

Εξετάζοντας την περίπτωση της ευθυγράμμισης «απλώνω το σώμα μου» συνειδητοποιούμε ότι είναι μια διαδικασία αρχικά εικονοπλαστική - φανταστική. Φαντάζομαι τον κόκκυγα, δημιουργώ στο νου μου την εικόνα του και την περιοχή στην οποία βρίσκεται στη συνέχεια φαντάζομαι - δημιουργώ την εικόνα της κορυφής του κεφαλιού μου και απομακρύνω τα δύο σημεία μεταξύ τους. Στη διαδικασία αυτή το σώμα αντιμετωπίζεται δισδιάστατα, αν λάβουμε υπόψη μας ότι η απομάκρυνση δύο σημείων πάνω σε μία ευθεία είναι γεωμετρικά μια δισδιάστατη πράξη.

Έτσι παρόλο που στη καθημερινότητα μας, όταν κινούμαστε, αντιλαμβανόμαστε το σώμα μας τρισδιάστατα μέσα στο χώρο, όταν θέλουμε να επεξεργαστούμε την ευθυγράμμιση του σε μέλη του ή στον κατακόρυφο άξονα του χρησιμοποιούμε μια δισδιάστατη αντίληψη. Στη συγκεκριμένη αντίληψη δεν λαμβάνουμε ουσιαστικά υπόψη τους χώρους του σώματος και ως χώρους του σώματος εννοούμε τις κοιλότητες της λεκάνης, της κοιλιάς του θώρακα και του κεφαλιού.

Δεν θα υπήρχε κανένα πρόβλημα σε αυτή τη παραδοχή αν δεν προέκυπταν κάποια πρακτικά ζητήματα τα οποία αυτή η δισδιάστατη διαδικασία μπορούσε να αντιμετωπίσει. Τα ζητήματα αυτά προκύπτουν όταν το σώμα στην ακινησία του

τείνει να έχει πλάγια κλίση της λεκάνης, του κορμού ή του κεφαλιού ή η λεκάνη, ο θώρακας ή το κεφάλι παρουσιάζουν περιστροφική θέση.

Πολλές φορές ο τρόπος με τον οποίο ζούμε και διαχειριζόμαστε το σώμα μας ή κάποιοι τραυματισμοί που είχαμε στο παρελθόν διαμορφώνουν τους μύες κατά τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να μην είναι ισότιμα γυμνασμένοι. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να παρουσιάζονται μικρές ή μεγάλες πρόσθιες ή οπίσθιες κλίσεις της λεκάνης, κάμψη ή υπερέκταση των θωρακικών ή αυχενικών σπονδύλων πλάγιες κλίσεις της λεκάνης του θώρακα ή του κεφαλιού ή περιστροφική θέση της λεκάνης, του θώρακα ή του κεφαλιού.

Ο δισδιάστατος τρόπος του «απλώνω το σώμα μου» δηλαδή απλώνω μια νοητή γραμμή μπορεί να βοηθήσει στην μελέτη των πρόσθιων ή οπίσθιων κλίσεων και εκτάσεων αλλά όσο αφορά στις πλάγιες κλίσεις της λεκάνης του θώρακα ή του κεφαλιού ή στη περιστροφική θέση τους είναι εντελώς αναποτελεσματικός αφού για να μελετήσει κανείς αυτού του είδους τις κλίσεις και περιστροφές χρειάζεται να λάβει υπόψη του τους χώρους που δημιουργεί το σώμα στο εσωτερικό του.

Οι Καμπύλες γραμμές του σώματος

Ο τρόπος «απλώνω το σώμα μου» είναι μια διαδικασία ευθυγράμμισης όλου του σώματος ή των άκρων του. Δηλαδή μελετάμε πως μπορούμε να βάλουμε σε «ευθεία γραμμή» το σώμα μας. Αν μελετήσουμε ανατομικά το ανθρώπινο σώμα θα παρατηρήσουμε ότι σε κανένα οστό ή όργανο του δεν υπάρχει ευθεία γραμμή. Όλο το σώμα αποτελείται από καμπύλες γραμμές, κοιλότητες ή ωοειδείς και σφαιροειδείς σχηματισμούς. Το ερώτημα που προκύπτει είναι πως μπορούμε να μιλάμε για προσπάθεια ευθυγράμμισης σε ένα σύνολο από καμπύλες.

Αν λάβουμε υπόψη μας αυτή τη διαπίστωση ο όρος ευθυγράμμιση καθίσταται πια αδύναμος και ίσως ένας πιο δόκιμος όρος να είναι «η ευθυτενής θέση του σώματος» Με αυτόν τον όρο δεν αναφερόμαστε πια σε γραμμές αλλά στην ευθεία «τάση» του σώματος και έτσι η αντίληψη μας δεν ασχολείται με την γραμμική τοποθέτηση του σώματος αλλά με την δυναμική του, δηλαδή την καθοδήγηση της ενέργειας του.

Η Επικοινωνία

Παρόλο που συμφωνήσαμε ότι η αναδρομή στο παρελθόν όσο αφορά την μελέτη της ευθυγράμμισης του σώματος θα ήταν στο όσο πιο κοντινό παρελθόν, δεν μπορούμε να μην αναφερθούμε στα αγάλματα της αρχαίας ελληνικής γλυπτικής.

Στα αγάλματα της κυκλαδικής τέχνης αλλά και στους κούρους ή στις κόρες της κλασικής περιόδου μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι στην ευθυτενή θέση του σώματος έχει ληφθεί σοβαρά υπόψη ο όγκος. Μάλιστα μέσα από τις καμπύλες της φόρμας του κάθε αγάλματος και από τον όγκο του δεν εκφράζεται μόνο η ευθυτενή δυναμική του αλλά υπονοείται και ο εσωτερικός χώρος που εμπεριέχει το σώμα του. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα σε εμάς που το παρατηρούμε να «εκπέμπεται» και το εκτόπισμα του αγάλματος. Δηλαδή ένα σύνολο αισθήσεων - πληροφοριών που δημιουργούνται στον παρατηρητή καθώς παρατηρεί το άγαλμα.

Αυτή την επικοινωνία που δημιουργείται μεταξύ ενός σώματος που ευθυγραμμίζεται μέσα από τους όγκους του και όχι μέσα από μια ευθεία γραμμή και ενός παρατηρητή μπορούμε να την παρατηρήσουμε και σε έναν ηθοποιό, που ασχολείται συνειδητά με το σώμα του, ή σε ένα χορευτή. Κάθε τέχνη που σχετίζεται με το σώμα, κατά βάσει, στηρίζεται σε αυτή την επικοινωνία. Δηλαδή στο εκτόπισμα που δημιουργεί ο καλλιτέχνης μέσα από μια σειρά ευθυγραμμίσεων των όγκων του σώματος του μέσα στο χώρο και τις αισθήσεις – πληροφορίες που δημιουργούνται στον θεατή καθώς παρατηρεί αυτή την αλληλουχία ευθυγραμμίσεων.

Την ίδια παρατήρηση μπορούμε να την επισημάνουμε και στην καθημερινότητα μας. Αν παρατηρήσουμε δυο άρτια γυμνασμένα άτομα δίπλα μας μπορεί να είναι ευθυτενή αλλά ο τρόπος που τοποθετούνται στο χώρο μας δημιουργούν διαφορετικές αισθήσεις, διαφορετικές εντυπώσεις.

Συμπεράσματα

Αυτού του είδους οι παρατηρήσεις μας οδηγούν σε μια σειρά άλλων επαγωγικών παρατηρήσεων.

Πρώτον, ας φανταστούμε να παρατηρούμε την ευθυγράμμιση των εσωτερικών χώρων του δικού μας σώματος. Η μελέτη πια της ευθυγράμμισης δεν είναι μια απλή γεωμετρική διαδικασία αλλά μια τράπεζα πληροφοριών μέσα από αισθήσεις και διαπιστώσεις του ίδιου μας του εαυτού.

Δεύτερον, παρόλο που όλοι οι τρόποι ευθυγράμμισης παρουσιάζουν μια τυπικότητα ως προς την εφαρμογή τους. Σε κάθε μια ακολουθείται μια διαδικασία που μπορούν να την εφαρμόσουν όλοι, παρόλα αυτά όσα σώματα και αν ευθυγραμμιστούν με την ίδια τρόπο δεν θα φαίνονται το ίδιο ευθυγραμμισμένα, δεν έχουν το ίδιο εκτόπισμα, δεν εκπέμπουν την ίδια εντύπωση.

Αυτό μας οδηγεί στη σκέψη ότι η διαδικασία της ευθυγράμμισης είναι μια ζώσα διαδικασία που συμβαίνει σε ένα ζωντανό σώμα. Δεν μπορούμε να παραβλέψουμε ότι η βασική ένδειξη ενός ζωντανού σώματος είναι η αναπνοή. Άρα πολύ εύκολα θα μπορούσαμε να συνειδητοποιήσουμε ότι στη διαδικασία της ευθυγράμμισης ή καλύτερα της ευθυτενής τοποθέτησης του σώματος εμπλέκεται ουσιαστικά και η αναπνοή.

Μέσα από αυτές τις παρατηρήσεις μπορούμε να καταλήξουμε ότι για την ευθυτενή τοποθέτηση του σώματος ή ενός μέλος του θα πρέπει να λάβουμε υπόψη τις εξής παραμέτρους:

Στην ευθυτενή θέση του σώματος δεν μας αφορά μόνο ο κάθετος άξονας του σώματος ή κάποιου μέλους του και η προσθιοπίσθια κλίση του αλλά και οι πλάγιες κάμψεις και οι περιστροφές.

Το σώμα μας αποτελείται από καμπύλες, άρα δεν μπορούμε να μιλάμε για ευθείες γραμμές.

Η μελέτη της ευθυγράμμισης είναι μια μελέτη που απαιτεί τρισδιάστατη αντίληψη του σώματος και όχι δισδιάστατη

Χρειάζεται να λάβουμε υπόψη τους εσωτερικούς χώρους που δημιουργεί το σώμα με τα οστά του.

Θα πρέπει να λάβουμε υπόψη το εκτόπισμα που εκπέμπει το σώμα.

Η αναπνοή είναι σημαντικός παράγοντας κατά τη διαδικασία της ευθυτενής τοποθέτησης του σώματος.

Βασικό στοιχείο της ανθρωπότητας κατά την επιβίωση της μέσα στους αιώνες είναι να παρατηρεί, να ανακαλύπτει εργαλεία για να επεξεργάζεται αυτό που παρατηρεί και με αυτό τον τρόπο να συνειδητοποιεί και να αναπτύσσει την αντίληψη της.

Αυτός ο κύκλος όταν φτάνει στο τέλος του, στην ανάπτυξη της αντίληψης, καθιστά τα εργαλεία ανεπαρκή για την καινούρια αντίληψη. Έτσι ο κύκλος ξεκινά και πάλι. Παρατήρηση, εφεύρεση καινούριων εργαλείων, συνειδητοποίηση και ανάπτυξης της αντίληψης σε ένα ακόμη πιο υψηλό στάδιο.

Αν στη λέξη «εργαλεία» δώσουμε μια ευρύτερη ερμηνεία και την ορίσουμε ως τους τρόπους με τους οποίους ο άνθρωπος διαχειρίζεται αυτά που τον απασχολούν, θα μπορούσαμε να πούμε ότι αυτό το μοτίβο επαναλαμβάνεται σε όλους τους τομείς με τους οποίους ασχολείται η ανθρώπινη διάνοια.

Όσο αφορά στο ανθρώπινο σώμα θα μπορούσαμε να επισημάνουμε ότι η αντίληψη έχει διευρυνθεί αισθητά στην εποχή μας. Το σώμα μας δεν το θεωρούμε πια ως ένα σύνολο από κύτταρα αλλά ως μια ολιστική υπόσταση που όταν λειτουργεί εκπέμπει σε υλικό συναισθηματικό και νοητικό επίπεδο.

Σε όλους τους τομείς που το αφορά θεραπευτικό, γυμναστικό, εκφραστικό κλπ έχει αρχίσει να αντιμετωπίζεται και να μελετάται ως ολότητα, με την αντίληψη να λειτουργεί και ενδοσκοπικά ως προς την παρατήρηση του..

Η αντίληψη μας ως προς το σώμα μας βρίσκεται σε ένα στάδιο που μπορεί να κατανοήσει πολλές και ποιοτικότερες πληροφορίες απ' ό,τι μπορούσε να αναγνωρίσει στο προηγούμενο επίπεδο της. Αυτός είναι και ο ουσιαστικός λόγος που τελικά η ευθυγράμμιση του σώματος μέσω του τελευταίου τρόπου του «απλώνω το σώμα μου» είναι ανεπαρκής.

Γιάννης Γιαπλής