

Toshiharu Kasai

TANIEC BUTOH JAKO METODA PSYCHOSOMATYCZNEGO ROZWOJU

Ten artykuł omawia w zarysie metodę tańca Butoh i sposób prowadzenia ćwiczeń przygotowujących, podkreślając ich znaczenie dla zrozumienia związku ciało-umysł oraz przedstawia Butoh jako kolejny ze sposobów osiągnięcia całościowej samorealizacji.

1. Podejście psychosomatyczne w Japonii

Taniec Butoh kształtował się pod wpływem dwóch systemów psychosomatycznego rozwoju, opracowanych przez Michizo Noguchiego oraz Toshiharę Takeuchiego. Systemy te nie są jednak znane poza granicami Japonii. Podejście Noguchiego i Takeuchiego do związku umysł-ciało różni się od preferowanego na Zachodzie podejścia mechanicznego - Noguchi porównuje ruch ciała ze strukturą japońskich ideogramów "kanji", Takeuchi używa terminu "karada-to-kotoba" (ciało-słowo) nigdy nie rozdzielając ciała i umysłu na dwie odrębne części.

Ćwiczenia Noguchi Taiso zostały opracowane w latach siedemdziesiątych przez Michizo Noguchiego i zostały przejęte przez aktorów oraz tancerzy jako system rozwijający umiejętność relaksu i poruszania się bez zbędnego napięcia.

Podstawą Noguchi Taiso jest stwierdzenie, że nasze ciało to nie szkielet i opięte na nim mięśnie, ale pewien rodzaj worka z wodą, w którym pływają kości i wnętrzności. Duże znaczenie ma ciężar naszego ciała, umiejętność rozluźniania napięcia mięśni oraz poruszania się z jak najmniejszym wysiłkiem.

Michizo Noguchi pisze: "mięśnie istnieją nie po to, aby przeciwstawiać się lub rządzić grawitacją. Mięśnie są naszymi uszami, stworzonymi aby słuchać słów Boga - Grawitacji." "Noguchi Taiso nie narzuca określonych wzorców ruchu, nie nadaje im nazwy, nie określa z wyprzedzeniem celu w jakim ruch został podjęty..."

Toshiharu Takeuchi, znany reżyser teatralny, zaczął w latach siedemdziesiątych prowadzić warsztaty (znane pod nazwą Lekcji Takeuchiego), korzystając z metod opracowanych przez Noguchiego oraz własnych doświadczeń, które jako osoba niedosłysząca zdobył komunikując się z otoczeniem.

2. Taniec Butoh

Taniec Butoh został zapoczątkowany w latach sześćdziesiątych w Japonii przez Tatsumiego Hijikatę. Był to bardzo radykalny styl tańca, nazywany "Ankoku Butoh" - taniec czerni i bieli, wykonywany przez pomalowanych na białą nagich tancerzy. W tamtym czasie był to bardzo szokujący i radykalny ruch artystyczny nawet jak na Japonię, i obecnie nadal ma w sobie pierwotną, gwałtowną siłę oddziaływania.

Kanoko Hata, tancerka Butoh z południowo-wschodniej Azji, pisze:

- w przeciwieństwie do innych tańców, które opierają się na zasadzie "jak stać", podstawą tańca Butoh według Hijikaty jest pozbawione kontroli ciało, którym nie można kierować siłą woli ani intuicją...

- ogólne zasady Butoh to: 1) specyficzny sposób poruszania się, np. w postawie "ganimata" (na zgiętych nogach), aby obniżyć środek ciężkości ciała, 2) ponowne odkrycie gestów i postaw, które zostały zapomniane w mrokach historii, wydobyć ich na powierzchnię białego malowanego ciała, 3) taniec w nieregularnym i zniekształconym stylu."

Każdy z tancerzy ma własną definicję Butoh, ale wymienione wyżej elementy wydają się być wspólne dla wszystkich. Szczególnie interesującym aspektem jest "archeologia ciała" - wydobyć z siebie czegoś, co spoczywało w naszym ciele głęboko ukryte. Jest to niewątpliwie element, który mocno odróżnia Butoh od innych stylów tańca.

Inne wyróżniki stylu Butoh to np. brak wysokich skoków lub piruetów jakie możemy oglądać w balecie; zasłanianie przez tancerzy luster w salach do ćwiczeń, aby widok poruszającego się ciała nie zakłócał koncentracji na jego wnętrzu; wielkie znaczenie jakie przywiązuje się do właściwej techniki oddychania; wykorzystanie technik Noguchi Taiso w czasie ćwiczeń.

Chociaż Butoh jest tańcem, nie jest to taniec w tradycyjnym rozumieniu tego słowa. Odbiega znacznie zwłaszcza od zachodnich wyobrażeń o tańcu jako zespole dynamicznych ruchów wyznaczanych przez rytm. Tancerz Butoh może przewracać się na podłogę lub pozostawać przez jakiś czas w niezmienionej pozycji, jeśli taka jest akurat potrzeba jego umysłu-ciała.

Taniec Butoh został przyjęty na świecie jako osobliwy rodzaj performance, a jego terapeutyczne właściwości nie są poza Japonią szerzej znane. Niektórzy tancerze prowadzili warsztaty tańca Butoh dla osób z zaburzeniami umysłowymi - badania lekarskie potwierdziły skuteczność tego rodzaju terapii. Wynika z tego, że chociaż Butoh jest zasadniczo tańcem scenicznym, opiera się na procesach zachodzących w umyśle-ciele tancerza, a nie na odbiorze tańca przez widownię. Z pominięciem wyreżyserowanych przedstawień scenicznych, istotą tańca Butoh jest proces wzajemnego oddziaływania umysłu-ciała.

Autor od roku 1988 jest tancerzem Butoh i używa tańca jako narzędzia psychosomatycznej integracji, gdyż Butoh pozwala ludziom na przeżycie naturalnych i czystych emocji - gniewu, depresji, smutku, strachu, radości. Emocje te często są ukrywane, jako niepożądane w danej sytuacji - taniec Butoh pozwala wyrazić je w ich naturalnej formie: wyraz twarzy, odruchowy gest, drżenie, tupanie, upadek na podłogę, westchnienie. Butoh wyzwala z głębokich warstw naszego umysłu estetyczne i duchowe odczucia - dlatego często jest oczyszczającym duszę przeżyciem. Podobnie jak w przypadku medytacji, taniec Butoh powinien prowadzić do głębokiego odprężenia i osiągnięcia duchowego spokoju.

W terapii tańcem używa się pojęcia "taniec medytacyjny", a Butoh podawany jest jako przykład. Nie do końca jest to prawdą, bo chociaż Butoh zawiera elementy spokojne, to w naszym umyśle-ciele istnieje wiele czynników które mogą sprawić, że taniec stanie się agresywny. Dlatego dobrze wykonany taniec Butoh czasem szokuje publiczność, a nawet samego wykonawcę, nie ma tu bowiem miejsca na związane z przekazem werbalnym wieloznaczności.

Taniec Butoh ma wiele zalet jako metoda psychosomatycznego rozwoju:

- a) pozwala dostrzec delikatną zależność pomiędzy świadomym zamierzeniem a podświadomą reakcją,
- b) wywołana reakcja emocjonalna pogłębia reakcję ciała,
- c) taniec daje efekty uzdrawiające i odprężające,
- d) tańcząca osoba staje się zdolna do wybrania i dostosowania emocjonalnego lub psychicznego poziomu do swojego stanu.

Ponieważ taniec Butoh jest wyzwaniem jakie rzucamy naszej głębokiej jaźni, niezmiernie ważna jest umiejętność rozluźnienia się i giętkość reakcji. Właśnie na tym skupiają się pierwsze fazy Lekcji Takeuchiego - trochę śmiechu, trochę spokojnego bezruchu, zanim zagłębimy się w studiowanie naszego umysłu-ciała. Dlatego też nauka metody tańca Butoh składa się z dwu etapów: etapu rozluźnienia i etapu ruchu.

3. Metoda tańca Butoh

A. Faza odprężenia

Poniżej przedstawiono kilka ćwiczeń zaczerpniętych z Noguchi Taiso i Lekcji Takeuchiego, które wykorzystuje się w trakcie nauki tańca Butoh. Ćwiczenia wykonuje się parami - obserwowanie reakcji partnera jest dodatkową okazją do nauki, gdyż zwraca uwagę na indywidualne różnice w działaniu umysłu-ciała.

Ude-burasage (rozluźnienie ramion)

Jest to ćwiczenie najczęściej stosowane na początku Lekcji Takeuchiego.

Osoba wykonująca ćwiczenie rozluźnia ramiona, a druga osoba powoli podnosi ramię ćwiczącego do góry i w pewnym momencie puszcza je. Początkowo ćwiczący prawie zawsze odruchowo napina mięśnie i ramię nie opada swobodnie.

Ćwiczenie to pozwala uczestnikom 1) nauczyć się wyczuwania napięcia mięśni swoich ramion, 2) dotykać ramion partnera i wyczuwać napięcia jego mięśni, 3) zdać sobie sprawę, że osiągnięcie stanu rozluźnienia mięśni nie jest łatwe, 4) cieszyć się odkryciem, że ramię partnera nie opada gdy się je puści, 5) nawiązać więź z grupą poprzez dzielenie wspólnego doświadczenia.

Karada-Hogushi (rozwiązanie ciała)

To ćwiczenie na pierwszy rzut oka wygląda jak masaż - ćwiczący leży na podłodze, a druga osoba delikatnie potrząsa jego ramionami. Ćwiczenie nie tylko rozluźnia mięśnie ramion, ale przede wszystkim pozwala ćwiczącemu skupić się na obserwacji sposobu, w jaki jego umysł-ciało reaguje na ruch narzucony z zewnątrz. Karada-hogushi odblokowuje naturalne połączenie pomiędzy umysłem i ciałem, a także pomaga poznać możliwości naszego umysłu-ciała.

Lekcje Takeuchiego kładą duży nacisk na ćwiczenia tego typu. Opracowano Hogushi nie tylko dla rąk, ale także dla nóg, głowy, szyi i innych części ciała. Ćwiczenie jest bardzo proste w wykonaniu, ale jego powodzenie zależy od nastawienia partnerów. Każdy z nich musi otworzyć się na sygnały nie tylko własnego umysłu-ciała, ale także umysłu ciała drugiej osoby. Dlatego często można zaobserwować, jak osoba ćwicząca "przejmuje" napięcie lub niepokój od osoby pomagającej w wykonaniu ćwiczenia. Jeżeli dotyk innej osoby odbierany jest jako zagrożenie dla umysłu-ciała, partnerzy powinni przedyskutować ze sobą powody powstawania takiego odczucia. (Ćwiczenia typu Hogushi mogą okazać się nieodpowiednie dla osób z zaburzeniami umysłowymi. Nie stwierdzono jednak negatywnych reakcji na ćwiczenia rozluźniające).

Ćwiczenia Hogushi pozwalają sprawdzić stopień rozluźnienia mięśni za pomocą prostych testów: łokcia, barku i nadgarstka. Przy teście łokcia ćwiczący leży na podłodze, a partner unosi jego przedramię (łokieć nie odrywa się od podłogi) i puszcza je w pewnym momencie. Jeśli mięśnie są rozluźnione, ręka powinna opaść swobodnie na podłogę - zadziwiające, ale większość ludzi początkowo nie jest w stanie wykonać prawidłowo tego prostego ćwiczenia. Ręka nie opada, pojawiają się odruchowe szarpnięcia. Partner powinien wyczuć napięcie ćwiczącego i powiedzieć mu o tym. Po kilku próbach większość ćwiczących potrafi rozluźnić przedramię, ale około 10% - 20% nadal ma z tym trudności.

Następnie partner podnosi do góry całe ramię ćwiczącego i puszcza je, sprawdzając napięcie mięśni barku. Zazwyczaj ludzie reagują jak roboty - mięśnie natychmiast się napinają. Zadaniem partnera jest określenie, która część ramienia i barku ćwiczącej osoby nie rozluźnia się. Delikatne poruszenia, podnoszenia i potrząsania ręką ćwiczącego uczą opanowania odruchowych reakcji mięśni.

Ponieważ nadgarstek jest lżejszy od całego ramienia, jego test przeprowadza się w znacznie wolniejszym tempie. Ćwiczenie to nazywane jest "kocia łapka". Partner unosi oparte na łokciu przedramię ćwiczącego i ustawia je prostopadle do podłogi, z dłońią odgiętą do tyłu. Teraz ręka ćwiczącego jest powoli pochylana w stronę jego barku (łokieć spoczywa na podłodze) - w pewnym momencie dłoń powinna samoistnie opaść do przodu. W większości przypadków ludzie nie mogą doczekać się tego momentu i sami zginają nadgarstek

Wszystkie testy i ćwiczenia wykonujemy na jednej i na drugiej ręce.

Ćwiczenia rozluźniające mięśnie nóg czy szyi przeprowadzamy w podobny sposób.

Ćwiczenia Hogushi opierają się na następujących zasadach: 1) wszystkie ruchy wykonywane są powoli,

2) tak aby ćwiczący mógł wyczuć napięcie swoich mięśni; 3) ćwiczący powinien rozwijać umiejętność nieświadomego i odruchowego reagowania na impulsy pochodzące z zewnątrz; 4) szczególną uwagę należy zwrócić na reakcje napięcia lub obawy, które mogą być wynikiem istniejących urazów psychicznych lub fizycznych; 5) ćwiczenia powinny być przeprowadzane w miłej i przyjaznej atmosferze - mają służyć odprężeniu i uspokojeniu naszego umysłu-ciała.

Po wykonaniu serii ćwiczeń dla trzech części ciała partnerzy zamieniają się rolami.

Zdarza się, że ćwicząca osoba odpręży się tak bardzo iż zasypia w trakcie wykonywania ćwiczeń. Ponieważ usypianie ludzi nie jest naszym celem, co jakiś czas należy spytać, czy wykonujący ćwiczenia nie czują senności.

Rada dla osób które mają problemy z odprężeniem się: nie starajcie się rozluźnić na siłę, bo dodatkowo wzmacnia to napięcie. Najważniejszym i podstawowym celem wszystkich ćwiczeń jest poznanie własnego ciała i jego reakcji - odprężenie jest wynikiem świadomego przekazania kontroli nad ciałem do podświadomości.

Nenyoro (falowanie)

Noguchi postrzega ludzkie ciało jako "rodzaj worka z wodą, w którym pływają nasze kości, mięśnie i wnętrzności". Nenyoro to ćwiczenie które pozwala nam się o tym przekonać. Osoba ćwicząca kładzie się na podłodze, a partner chwyta ją za obie nogi w kostkach i porusza nimi w poziomie, wywołując u ćwiczącego fale, przechodzące od nóg przez kręgosłup do głowy. Co jakiś czas należy zmienić szybkość lub rytm fali i obserwować, jak na te zmiany reaguje ciało. Takie doświadczenie uświadamia nam, że nasze ciało rzeczywiście jest wypełnionym płynem, delikatnym pojemnikiem.

Ćwiczenia odprężające powodują, że poziom naszej samoświadomości podnosi się i jest to konieczny warunek przejścia do fazy ruchu. Aby przyspieszyć ten proces, w czasie ćwiczeń można stosować różne techniki oddychania.

B. Faza ruchu

Istnieją dwa rodzaje tańca Butoh. Wykonywany przed publicznością jest sztuką sceniczną (nazwijmy go umownie Butoh poziomu 2), inny jego rodzaj to taniec wykonywany przez artystę w samotności (Butoh poziomu 1). Ten drugi jest narzędziem psychosomatycznych poszukiwań i właśnie jego dotyczy poniższy tekst. Niektóre jego elementy pochodzą z Noguchi Taiso i ćwiczeń rozluźniających, ale inny jest cel ich zastosowania - nie są to już zwykłe ćwiczenia, ale elementy tańca.

Może się okazać, że w czasie tańca nasze ciało zabierze nas w rejony, z istnienia których nie zdawaliśmy sobie sprawy. Aby tańczyć Butoh nie musimy jednak koniecznie

wprowadzać się w trans, wystarczy, że osłabimy świadomą kontrolę nad naszym umysłem-ciałem i pozwolimy działać podświadomości.

Proponowane poniżej ćwiczenia mogą stać się niebezpieczne w momencie, gdy ruchy wykonywane przez nasze ciało zaczynają nas przerażać. Od tańczącego zależy, kiedy zechce przerwać ćwiczenie. Ponieważ taniec Butoh zasadniczo jest wyprawą w krainę naszej podświadomości, niezbędne jest pewne przygotowanie, aby z wyprawy tej wrócić bezpiecznie. Należy posuwać się naprzód stopniowo, bardzo powoli i ostrożnie.

Poniższe ćwiczenia są jedynie przykładami, które mają pomóc w rozwijaniu i poznaniu możliwości umysłu-ciała.

Zniekształcenia

Świadome zniekształcenie części ciała czasami wywołuje nieświadomą reakcję innej jego części - skurcz twarzy, drżenie ręki, podkurczenie nogi, napięcie kręgosłupa. Ruchy tego typu zazwyczaj nie są pożądane w innych typach tańca, stanowią natomiast jeden z podstawowych elementów Butoh - ujawniają bowiem ukrytą, ciemną stronę naszego umysłu-ciała. Grymasy twarzy na początku mogą wydawać się śmieszne, ale rozwijane, stopniowo prowadzą do pobudzenia zniekształceń innych części ciała. Czasami świadome dokonanie zniekształcenia jest konieczne, gdy chcemy wyzwolić reakcję w innej części naszego ciała.

Wibracja i falowanie

Początkowo trudno jest utrzymać ciało w stanie wibracji przez dłuższy czas, gdyż mięśnie szybko się męczą - pomocne będzie częste wykonywanie ćwiczeń rozluźniających. Czasami wibracje prowadzą do pojawienia się bardziej gwałtownych ruchów - szarpnięć, wyskoków, kopnięć.

Oddech

Sposób oddychania wpływa znacząco na nasz umysł-ciało. Długie, głębokie wdechy i wydechy działają uspokajająco, podczas gdy krótkie, płytkie i gwałtowne wdechy mogą prowadzić do hiperwentylacji i omdlenia. Ponieważ zazwyczaj nie pamiętamy o właściwym oddychaniu, wykonanie nawet kilku głębokich oddechów już działa rozluźniająco i uspokajająco.

Ruch

W scenicznym tańcu Butoh posługujemy się opracowanymi wcześniej wzorcami ruchu, dlatego nie ma on takiego znaczenia dla psychosomatycznego rozwoju. W tradycyjnym tańcu świadomie zmuszamy ciało do przybrania określonej postawy. - istotą Butoh jest odruchowa reakcja naszego umysłu-ciała na otaczającą nas rzeczywistość i jak najbardziej naturalne wyrażenie naszych emocji. Nie ruch jest tu jednak najważniejszy, ale stan umysłu-ciała który do tego ruchu doprowadził. Tak więc to ciało-umysł kieruje naszym ruchem, ale jednocześnie jest przez ten ruch stymulowane.

Tradycyjny taniec narzuca naszemu ciału określoną formę i wzorec ruchu, przez co mamy wyrazić określone treści. Dlatego tancerz potrzebuje lustra - aby nieustannie sprawdzać, czy jego ciało zachowuje się w odpowiedni sposób. Ruch jest wtedy jedynie wyrazem pewnych myśli i obrazów znajdujących się w umyśle, nie jest naturalną reakcją umysłu-ciała ale zaplanowanym zachowaniem.

Przykładem bardzo prostego ćwiczenia dla prywatnego tańca Butoh jest ciągle powtarzanie jednego gestu. Powtarzający się w kółko zespół ruchów powinien doprowadzić

do oczyszczenia umysłu ze świadomości wykonywania tego ruchu. Wtedy inicjatywę przejmie podświadomość i pod wpływem zewnętrznych i wewnętrznych bodźców ruch będzie ulegał zmianom.

Nawet jeśli wykonujemy prywatny taniec Butoh obecność innych osób wpływa na nasz umysł-ciało. Każdy praktykujący Butoh szybko zauważa, że taniec powoduje pogłębiające się osamotnienie. Samotność jest jednak konieczna, jeśli chcemy odnaleźć połączenie między naszym umysłem, ciałem i duszą. Fakt, że taniec zmienia się pod wpływem obecności innych ludzi dowodzi, że Butoh pozwala dotrzeć do wspólnych wszystkim emocji, stworzyć rodzaj duchowo-cieleśnej wspólnoty między tańczącym a patrzącym i złagodzić świadomość samotności naszego istnienia.