

# Balsamiczne pozdrowienie

To był bardzo dziwny spektakl. Nie trzeba było wysilać uwagi, łapać sensu, wsłuchiwać się w przekazywane treści. Już po kilku minutach uczestnictwa widzów ogarniało błogie rozluźnienie, zagłębiali się głęboko w fotelach, czując jak napięcie i stres spływają z nich dużymi falami.

Na scenie sali kina „Dąbrówka”, gdzie odbywało się przedstawienie pt. „Dotyk, Muzyka, Ruch” rekwizytów teatralnych było niewiele — kilka świeczek w głębokich, przezroczystych naczyniach, orientalne instrumenty. Stało wysokie specjalistyczne łóżko, na nim zaś leżało pookrywane żółtymi ręcznikami bezwładne ciało kobiety, które łagodnymi, wolnymi ruchami masował Piotr Szczotka. W centrum sceny jogin Leszek Mrowiński prezentował pozycje jogi, rozciągając swoje długie ascetyczne ciało. Z głośników sączyła się łagodna, relaksacyjna muzyka i ten obraz właśnie działał tak niezwykle relaksująco. Podążanie wzrokiem za ruchami masażysty, śledzenie łagodnych ruchów jogina działały jak balsam.

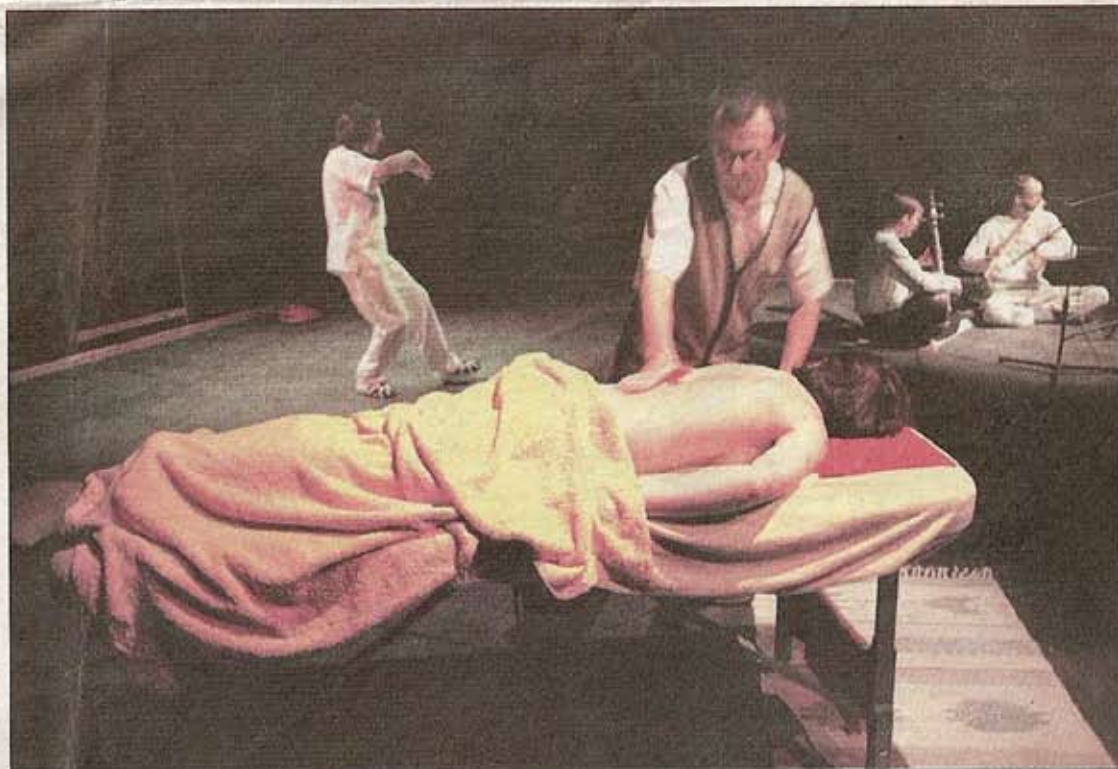
Nigdy nie sądziłam, że samo oglądanie masażu i gimnastyki może mieć jakieś działanie. Nie dziwi to jednak Piotra Szczotki, realizatora tego niecodziennego przedstawienia. W ramach spektaklu „Dotyk, Muzyka, Ruch” prezentował integracyjny masaż bodywork, zaliczany do technik relaksacyjno-leczniczych. Kluczem jego jest stosowanie miękkich, ale głęboko oddziałujących ruchów, które oprócz relaksu

psychofizycznego, wpływają też na grację, piękno ciała i swobodę poruszania się. Pozwalają też na pełniejsze odczuwanie własnego ciała.

Ludzki dotyk w formie masażu to jedna z najstarszych metod uzdrawiania. Na człowieka wpływa na poziomie fizycznym, psychicznym, mentalnym i energetycznym, a w wielu kulturach także duchowym. Masaż jest dziedzictwem całej ludzkości. Jego najstarsze tradycje sięgają Indii, Chin i Tybetu.

Skąd jednak idea prezentowania masażu w teatrze? — Przez wieki masaż był postrzegany jako forma sztuki, dlatego też prezentowanie go teatrze jest zrozumiałe — mówi P. Szczotka, dodając również, że ten spektakl jest efektem jego wieloletniej współpracy z Teatrem Nowym.

Oprócz masażu widzowie mieli też okazję zobaczyć trening jogi. Może nie wszystkie prezentowane przez Leszka Mrowińskiego asany każdy byłby w stanie wykonać. Jego ciało w efekcie ćwiczenia jest niezwykle rozciągnięte, ale już same próby wykonywania tych ćwiczeń mają doskonały wpływ na ludzki organizm. Asany jogi ćwiczą każdą część ciała, rozciągając i tonizując mięśnie, stawy, kręgosłup i układ



ROMUALD KRÓLAK

kostny. Oddziałują na narządy wewnętrzne, gruczoły i nerwy. A ćwiczenia oddechowe jogi ożywiają ciało i pomagają kontrolować umysł.

Po spektaklu jogi zobaczyliśmy prezentację qigongu w wykonaniu Olgi Dwidowskiej, której na indyjskim flecie bansuri towarzyszył muzycznie Leszek Mrowiński. Qigong to doskonały od tysięcy lat w Chinach sposób leczenia ruchem. W tłumaczeniu na język polski

oznacza „wyjątkowe, nadzwyczajne stosowanie energii życia.” Podstawy tej metody opierają się na obserwacjach przyrody i ludzi, procesów rozwoju życia i starzenia się. Qigong jest sposobem na długoletnie utrzymanie sprawności fizycznej i psychicznej, zapobieganie chorobom i dolegliwościom dnia codziennego przez uruchomienie i pobudzenie naturalnych sił obronnych i regeneracyjnych organizmu.

Koniec spektaklu publiczność przyjęła z westchnieniem żalu i potrzebowała kilku chwil, by powrócić do stanu normalności. Jednak „Dąbrówkę” większość uczestników spektaklu opuszczała z mocnym postanowieniem poświęcenia odrobiny czasu swoim umęczonym codzienną gonitwą duszom i ciałom.