

PARAGRAF 1:

Pierwsza wiedza o cielesnym poznaniu – kinestetyka

Zanim spopularyzowały się fenomenologia percepcji i psychologia środowiskowa, na gruncie badań nad systemem nerwowym rozwijała się wiedza o poznawczych właściwościach ciała w ruchu – kinestetyka. Jednak zagadnienie kinestezji czy zmysłu kinestetycznego rzadko podejmowane było w dyskursach naukowych. Incydentalnie i niesystematycznie pojawiało się ono na gruncie medycyny i neurobiologii, a częściej – studiów kinezyologicznych czy pedagogiki tańca¹. Kinezyologii, obejmującej kinestetykę, naucza się obecnie głównie studentów fizjoterapii, zgłębiających arkana ludzkiego aparatu ruchu (m.in. takie tematy jak: udział mięśni szkieletowych w ruchu, czynności bioelektryczne i mechaniczne mięśni, wzorce i kontrola ruchów, strategie ruchów jedno i wielostawowych u osób zdrowych i tych z zaburzeniami np. z chorobą Parkinsona, po udarze itp.)². Kinestetyka opisuje wrażenia ruchu pochodzące od proprioceptorów (ogólnie rzecz ujmując, receptorów zmysłu orientacji) i stanowi ważne uzupełnienie kinezyologii. Studenci fizjoterapii poznają takie zagadnienia jak: „obwodowe źródła informacji kinestetycznych, rola komendy ośrodkowej w odbieraniu

1 S.L. Foster, *Choreographing Empathy. Kinesthesia in Performance*, Routledge, London, New York 2011.

2 www.awf.wroc.pl/pl/structure/unit/0/669/Katedra_Kinezyologii, dostęp: 19.06.2015.

wrażeń kinestetycznych, drogi przewodzenia informacji z receptorów kinestetycznych, iluzja kinestetyczna³.

Problem kinestezji najczęściej jednak pojawia się w kontekście tańca, w szczególności w pedagogice tańca (ważnej na ścieżce rozwoju każdego wykwalifikowanego tancerza i tancerki), ale również w ramach teoretycznych czy filozoficznych rozważań nad tańcem. Rozważania takie są podejmowane nie tylko w profilowych szkołach tańca, ale również na uniwersytetach, które oferują wiedzę o tańcu – jako kierunek studiów, najczęściej kulturoznawczych. Zainteresowanie kinestetyką świadczy, jak sądzę, o naukowym nastawieniu środowisk tanecznych, obecnym *notabene* wcześniej niż w latach 60. i 70.

W kontekście tańca (choć nie tylko) osadzona jest również najnowsza książka (i jednocześnie jedna z niewielu) opisująca rozwój kinestezji od momentu jej powstania w XVIII wieku – *Choreographing Empathy. Kinesthesia in Performance* autorstwa Susan Leigh Foster⁴, niezwykle aktywnej amerykańskiej badaczki tańca. Pozycja ta przedstawia kinestezję, obok choreografii i empatii, jako dyskursywne pole odnoszące się do doświadczeń ciała i podmiotowości. Foster zauważa: „Choreografia, kinestezja i empatia funkcjonują wspólnie, by konstruować korporealności [ang. *corporealities*] w danym momencie historycznym i kulturowym⁵. Poniżej przedstawiam, za autorką, historię kinestezji, by następnie odnieść ją do, omawianych w niniejszej pracy, awangardowych praktyk tanecznych połowy XX wieku, jak również wskazać na kluczowy, według mnie, pionierski wkład studiów kinestetycznych w rozumienie percepcyjnych funkcji człowieka, eksplorowanych zwłaszcza na gruncie tańca improwizowanego.

3 Informacja pochodzi z treści programowych przedmiotu Kinezylogia na wrocławskim AWF, www.awf.wroc.pl, dostęp: 19.06.2015.

4 Aktualnie profesorka w Department of World Arts and Cultures/Dance, UCLA (University of California, Los Angeles).

5 S.L. Foster, *Choreographing Empathy...*, dz. cyt., s. 13. To i wszystkie kolejne tłumaczenia z języka angielskiego są mojego autorstwa (jeśli nie wskazuję inaczej).

Już w 1820 r. fizjolog Thomas Brown zauważył, że „nasza rama muskularna jest nie tylko częścią żyjącej maszynierii ruchu, ale również prawdziwym organem zmysłowym”⁶. W kolejnych dekadach XIX wieku ujmowano zmysł mięśni jako organ odpowiedzialny m.in. za ruch, zmęczenie, ból czy ciężar. Jednak dopiero w latach 80. XIX wieku pojawia się nazwa „kinestezja” (ang. *kinesthesia*). Użył jej neurofizjolog Henry Charlton Bastian dla określenia zmysłu ruchu. Nazwa pochodzi od greckiego *kine* (oznaczającego ruch) oraz *aesthesia* (czucie). Początkowo zatem odnosiła się tylko do mięśni w ruchu. Pod koniec XIX wieku fizjolodzy, niezależnie od prowadzonych badań nad receptorami zmysłowymi w mięśniach i ścięgnach, odkryli funkcję ucha środkowego w utrzymywaniu równowagi ciała. Za sprawą Jamesa Gibsona, psychologa środowiskowego badającego procesy percepcji w latach 50. i 60., obie koncepcje zostają połączone. Kinestetyczny system zaczyna być rozumiany jako system syntetyzujący informacje pochodzące od receptorów mięśniowych, dotyczące miejsca, pozycji i ruchu ciała, ale także poczucia równowagi ciała dzięki uchu wewnętrznemu. Gibson zapoczątkował również myślenie o procesach kinestetycznych jako kluczowych w integracji pracy wszystkich zmysłów człowieka.

Zanim do tego doszło, kinestetyka jako wiedza o nerwowych receptorach (ulokowanych w mięśniach i ścięgnach) dających świadomość pozycji i ruchów ciała - na początku XX wieku znalazła zastosowanie w neurologii, której zawdzięczamy nowe pojęcie - propriocepcji (używane do dzisiaj, często w ramach tzw. ucieleśnionego nurtu neurokognitywistyki). Propriocepcja dotyczy procesów przekazywania impulsów/informacji z receptorów zmysłowych mięśni i ścięgien poprzez system nerwowy do rdzenia kręgowego. Termin ten został wprowadzony przez Charlesa Scotta Sherringtona podczas jego wykładu *The Integrative Action of the Nervous System* na Yale University w 1904 roku. W jego rozumieniu „proprioceptory to te organy zmysłowe, które dostarczają wewnętrzne lub doprowadzające odczucia o statusie mięśnia lub ścięgna lub są dołączone do rdzenia kręgowego i mózgu, gdzie schodzą

6 Cyt. za: Tamże, s. 74.

się z motorycznymi lub odprowadzającymi odpowiedziami⁷. W ujęciu Sheringtona nieświadomione „przychodzące” odczucia i odpowiednia reakcja motoryczna („wychodzące” działanie) są odrębnymi procesami. Z takiej, dominującej przez kilka dekad, perspektywy badano procesy uczenia się i zapamiętywania aktywności sportowych czy istotę refleksu.

Oprócz zastosowań medyczno-neurofizjologicznych akcentujących fizyczną, cielesną naturę kinestezji wzbudziła ona zainteresowanie badawcze psychologów, którzy z kolei ujęli ją w kategoriach doznaniowych. Dzięki rozważaniom psychologicznych Edwarda Titchnera zaczęto również postrzegać kinestezję jako system, który mimo swoich często nieświadomych procesów wewnątrz organizmu, generuje pewien sposób myślenia. Odczucia kinestetyczne, jakkolwiek umykałyby świadomości, są nośnikami pewnych znaczeń. Titchner zauważył dzięki introspekcji, że można kształtować umiejętność rozpoznawania swoich kinestetycznych wrażeń. Inne doznania kinestetyczne towarzyszą nam bowiem, gdy siedzimy za biurkiem i piszemy formalny list; inne, gdy jest to list prywatny; a jeszcze inne, gdy myślimy o prowadzeniu wykładu. Według psychologa, ich znaczenie jest pierwotnie kinestetyczne i pochodzi od nastawienia ciała⁸.

Podobnie rozumiana kinestezja jest nieodłącznym elementem tańca i, ogólniej, edukacji fizycznej, stanowiąc medium tworzenia konkretnej fizyczności. Foster omawia taniec, ale też chociażby fitness, który zyskał popularność wraz z postrzeganiem muskulatury ciała jako ważnego składnika autoprezentacji. Teoretyczka widzi w nich dyskursy, w obrębie których trenowano i wypracowywano specyficznie rozumianą kinestezję i fizyczność ciała.

Pogląd ten wyjaśnić najłatwiej przez odwołanie się do własnego doświadczenia. Każda bowiem ucieleśniona praktyka na etapie uczenia się bazuje na specyficznym odczuwaniu ciała. Rozważmy kilka przykładów ilustrujących znaczenie kinestezji. Ucząc się jazdy konnej, dobrze rozumiemy i czujemy

7 Tamże, s. 110.

8 Tamże, s. 111.

fizycznie, co znaczy zalecenie instruktorki, aby utrzymywać ciężar ciała na przedniej części stopy w strzemię; zaś wykonując pozycję trójkąta w praktyce hatha-jogi – by mięśnie czworogłowe odkręcały się na zewnątrz. Rozumiemy też podczas zajęć pilates, co znaczy wskazówka, by utrzymywać ucisk permanentnie w centrum brzucha, z którego „wychodzić” będzie każdy ruch (jak w tańcu współczesnym). Podobne rozumienie miało miejsce w dzieciństwie, gdy uczono nas stawiania nóg równoległe do siebie i rozkładania ciężaru jednakowo na obydwu – celem utrzymania równowagi. W takich sytuacjach odbywa się proces edukacji kinestetycznej, dzięki której zyskujemy świadomość i wiedzę o tym, jak nasze ciało powinno funkcjonować w danym kontekście (w sensie kinetycznym, wrażeniowym); jednocześnie budujemy jego specyficzną fizyczność.

Jak wspomniałam, pojęcie kinestezji było długo nieobecne w obszarze akademickim (również w badaniach sztuk wykonawczych, co zaznacza Agnieszka Jelewska⁹), a w naukach przyrodniczych traktowano je z dystansem. Na gruncie krytyki i pedagogiki tańca swoista świadomość kinestetyczna była jednak szczególnie eksplorowana już w pierwszej połowie XX wieku. John Joseph Martin, pierwszy znany amerykański krytyk tańca, upatrywał w podobnym (lub takim samym) kinestetycznym doświadczeniu wyjaśnienia tego, jak taniec wchodzi w interakcję z widownią. Innymi słowy, w jaki sposób przekazuje on sensory, komunikuje się. W 1936 r. w książce *America Dancing: The Background and Personalities of Modern Dance* Martin pisał:

9 Mimo iż od pierwszych dekad XX w. rozwijało się, opisywane przez Jelewską, aktorstwo kinestezyjne. (Por. A. Jelewska, *Sensorium...*, dz. cyt.). W szczególności warto w tym miejscu wspomnieć o biomechanice teatralnej stworzonej przez Wsiewołoda Meyerholda i jego aktorów. Bazując na zasadach biomechaniki, czyli nauki o ruchu, rosyjski reżyser już w latach 30. praktykował formę psychofizycznego treningu. Celem treningu było doskonalenie koordynacji ruchowej, równowagi, jak i samoświadomości aktorów, a zatem ich zmysłu kinestetycznego. Wszystko to miało pomóc im w pełniejszym doświadczeniu aktorstwa. Por. R. Leach, *Meyerhold i biomechanika*, tłum. J. Krakowska, „Dialog”, 2002, nr 3, s. 156–169.