

decaDANAS (članak za dečiji dodatak u dnevnom novinama Danas)

MAPE, BALONI I KIFLE!

Mapa tela je nije ništa drugo do način na koji doživljavamo sebe, slika o nama samima koju imamo u glavi. Ako je naša mapa dobra, naši pokreti su skladni, ali ako se naša mapa nekim slučajem promenila, pokvarila, naši pokreti mogu postati naporni. Dobra vest je da i ako nam se mapa možda izmenila zbog dugih domaćih zadataka i mnogo sati vežbanja instrumenta (ako idete u muzičku školicu), možemo je lako popraviti. Tehniku Mapiranja tela je izumeo čika Vilijam Konebl nastavnik violončela na Ohajo Univerzitetu za muziku (SAD) želeći da svojim učenicima pomogne da sa većom lakoćom sviraju, a samim tim i da više uživaju u muzici. On je takođe i nastavnik Aleksander tehnike, metode koja nam pomaže da u svakom trenutku budemo 100% prisutni (sem kada izostanemo iz škole!).

Želela bih ovom prilikom da vam objasnim zbog čega obično dođe do promene u našim mapama i kako da ako tako nešto primetite, utičete na to i brzo izmenite. Na primer, ako ti je nosić posle trećeg časa već zalepljen za svesku na stolu i ako više ličiš na kiflu nego na đaka drugaka, trećaka(...) zamisli na trenutak da si na trgu i da biraš balon, jedan od onih što lete i zbog kojih te mama opominje da ga držiš čvrsto da ne bi odleteo ka oblacima. Da! Baš taj, sa helijumom! Odaberi Sunder Boba, ili Ponija, ili zvezdu, cvet...budi maštovit, ali brz, ne zaboravi da traje čas! Pronađi čuperak kose (koji obično nose, neko na čelu neko do nosa, al ima jedan čuperak plavi...ali to nije iz ove priče-ups!) na vrhu glave pa za njega zakači, naravno u mislima, naš malopre izabrani balon. Dozvoli mu da svoju lakoću i težnju ka oblacima podeli sa tobom i neka ti glavica i leđa krenu za njim. Jeste li odlepio/la nosić od stola ili klavira? Znam da jesi, i zato u ovom trenutku više ličiš na princezu ili princa nego na kiflu. Bravo za tebe!!!

Ali, pitanje je da li mi zapravo imamo dobru mapu o tome kako treba sedeti uopšte? Najčešće sedimo na neudobnim stolicama u školi, za radnim stolom, ili smo zavaljeni u fotelju ili dvosed dok gledamo omiljene crtane filmove. Šta ako stolice nisu neudobne, nego mi ne znamo da sedimo na njima? Većina nas misli da treba sedeti na nogama (obratite pažnju na to kako sedite upravo sad, dok ovo čitate!). Samim tim već kvarimo našu mapu. Tvoje i moje prelepo telo je predviđeno za sedenje i zbog toga imamo dve divne, u obliku polu meseca, kosti koje se zovu sedalne kosti na kojima, logično zar ne, treba da sedimo. Ako ne znaš gde su, hajde da ih nađemo: sedi na svoje dlanove, opusti na njih težinu gornjeg dela tela i osetićeš ih! Jesi? Da, imaju oblik kao nogare stolice za ljuljanje. Izvici ruke i ostani da sediš na njima, tačnije preko njih na stolici. Ako si i pre čitanja naše priče DANAS znao za ovo, zaslužio si sve pohvale! Budi drug, podeli ovo znanje koje stekao sa svojim vršnjacima iz razreda, zgrade. Možda ćeš nekome biti od pomoći!

Drugari, bilo mi je veliko zadovoljstvo da se družimo. Nadam se da ste čuli korisne savete u vezi sa sedenjem i de će vam u budućnosti koristiti, stoga samo napred i nižite uspehe!

Voli vas vaša, Natalija Jović!