

JOËL CARBONNEL

LE BON GESTE

*Le manuel
du jardinier*

Illustré par
Judith Kirby



ACTES SUD

Adept al metodei Mézières și al tehnicii F. M. Alexander, Joël Carbonnel practică la Londra profesia de educator în domeniul sănătății. Îndrăgostit de natură și de grădinărit, a devenit în mod natural interesat de cunoașterea gesturilor grădinarului.

Traducerea de față
se bazează pe textul ediției franceze

JOËL CARBONNEL
LE BON GESTE
Le manuel du jardinier

publicat de editura

Actes Sud

în anul 2000.

Ilustrația: *Judith Kirby*



Traduceri Ecologice Independente

TEI



Biblioteca de AGRICULTURĂ SUSTENABILĂ



JOËL
CARBONNEL

GESTUL CORECT

MANUALUL GRĂDINARULUI

Cărțile traduse gratuit de TEI

2012

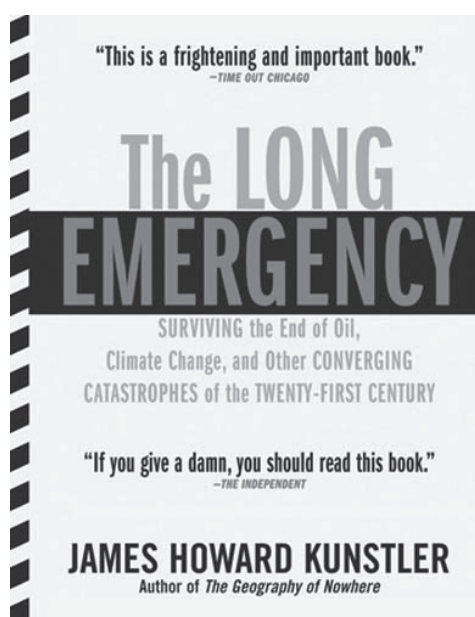
1. Sepp Holzer
**Permacultura. Ghid practic
pentru agricultura la scară mică**
[Permacultură]

2013

2. Edward Faulkner
Nebunia aratului
[Agricultură sustenabilă]
3. Masanobu Fukuoka
Revoluție într-un spic
[Agricultură sustenabilă]
4. Ianto Evans. Leslie Jackson
Încălzitoare cu masă termică
[Tehnici și meșteșuguri]
5. E.F. Schumacher
Mic înseamnă frumos
[Economie alternativă]
6. Tony Dutzik. Elisabeth
Ridlington, John Rumpler
Adevăratul preț al gazelor de șist
[Postcapitalism]

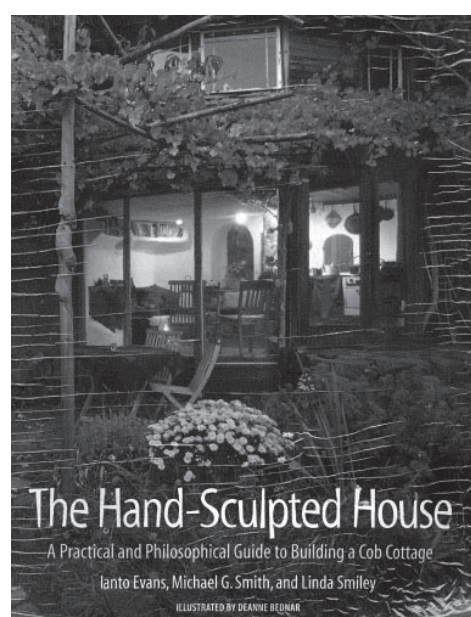
Următoarele lucrări traduse gratuit de TEI

J.H. Kunstler



Îndelungata stare de urgență

Ianto Evans



Casa la înde-Mână

**JOËL
CARBONNEL**

GESTUL CORECT

MANUALUL GRĂDINARULUI

Ediția I în limba română





CINE SUNTEM ȘI CUI NE ADRESĂM

Pentru orice om lucid, este evident că România de astăzi se află în pragul colapsului, împreună cu sistemul global în care este angrenată. Dacă ar fi doar să enumerăm problemele pe care le avem, dimensiunile acestui cuvânt-înainte ar atinge cote nepermise. De la economie la cultură, de la agricultură la demografie, de la politică la ecologie, de la sănătate la învățământ, practic nu există domeniu în care să nu fie evident dezastrul în care ne aflăm – fie că vorbim, în particular, de „exodul creierelor“, de jaful politic generalizat, de raptul bancar, de rezultatele catastrofale la examenele de capacitate sau bacalaureat sau de calitatea precară a alimentelor pe care le consumăm; de febra consumeristă întreținută permanent de marile corporații, de pământul fertil vândut pe nimic, pe cale să fie otrăvit cu insecticide și pesticide, de izolarea profesioniștilor în favoarea incompetenților sau de profunda decădere morală. Problemele pe care le avem sunt atât de complexe și de interdependente încât a crede că există remedii globale pentru ele înseamnă o naivitate vecină cu orbirea.

Noi, cei din **TEI** , considerăm că **nu există decât soluții „la firul ierbii“** – soluții demarate și întreținute de oameni care nu așteaptă subvenții de la guvern și sponsorizări de la corporații pentru a face binele. Oameni lucizi și integri, care ridică semne de întrebare asupra direcției în care se îndreaptă lumea, cu noi cu tot.

Graba în care suntem siliți să trăim ne-a confiscat timpul de gândire – nu avem timp să discernem între bine și rău, între adevăr și simulacru, între informație și minciună. Iar graba noastră și dezinformarea sunt extrem de profitabile pentru cei care ne repetă zilnic, fără încetare, că soluțiile unice de supraviețuire în ziua de astăzi sunt: job-urile epuizante, creditele pe zeci de ani pentru autoturisme sau locuințe scumpe și ineficiente și consumul dus la maxim.

TEI  s-a născut pentru a face accesibile **informațiile** care dinamitează acest mod de gândire. Cărțile traduse de noi demonstrează fără greș că suntem, zi de zi, captivi ai unei imense iluzii – aceea că nu putem trăi decât așa cum trăim acum: stresați, obosiți, vlăguți de viață, înstrăinați de valorile fundamentale care ne îndreptățesc să ne numim oameni.

În contra unui Sistem al cărui mod de funcționare implică inundarea constantă cu false informații, ne propunem să oferim publicului acele cunoștințe folositoare, ignorate în mod sistematic de „mainstream“ din simplul motiv că de pe urma lor au de câștigat numai oamenii, nu și corporațiile și guvernele. În loc de reziduuri de gândire ambalate ȕipător, oferim acces la cunoașterea practică. Complet gratuit, dar din dar, fără pretenȕii, fără trufie și fără clauze ascunse. O bibliotecă a **independenȕei reale** față de Sistemul absurd în care am fost aruncaȕi în ultimile decade. O serie de cărȕi care, nădăjduim, vor fi pașaportul de independenȕă în gândire și în fapte al fiecărui dintre noi.

Așadar, cui se adresează în principal cărȕile traduse de TEI?  Oamenilor care șȕtiu că veșnicia nu s-a născut la sat ca să moară la oraș. Celor care s-au săturat de asfalt, de blocuri, de rate și de credite și care caută să iasă din acest angrenaj cât mai repede, dar încă nu au curaj, pentru că nu șȕtiu că **se poate** și încă nu șȕtiu **cum se face**. Celor care vor să acumuleze cunoștinȕe solide de agricultură sustenabilă, permacultură, arhitectură ecologică, energii alternative, tehnici și tehnologii domestice și meșteșuguri. Celor care simȕ șubrezenia sistemului și naufragiul global către care ne îndreptăm, oamenilor care au redus sau se pregătesc să reducă turaȕia motoarelor, pentru că șȕtiu că viteza nu va face decât să grăbească și să amplifice impactul inevitabil cu zidul. Celor care șȕtiu că revoluȕiile încep din pragul propriei case și tot acolo se termină. Ȑăranilor nescârbiȕi de sat și încă nedescurajaȕi, dar și orașenilor care încă stăpânesc mai bine tastatura decât grebla. În fine, tuturor celor care șȕtiu că orice bucată de pământ vine la pachet cu fâșia nemărginită de Cer de deasupra ei.


TEI

mai 2013

Traduceri Ecologice Independente

TEI



AJUTĂ-NE SĂ AJUTĂM!

Cartea pe care o citești acum pe ecran sau o ții, deja tipărită, în mâini, este rezultatul a sute de ore de muncă migăloasă – traducere, verificare terminologică, adaptare, corectură, editare, punere în pagină și design. Nenumărate e-mailuri și mii de corecturi. **Nici un membru al grupului TEI – fie el traducător profesionist sau amator - nu este plătit pentru munca sa;** tot ceea ce facem, facem gratuit, fără să cerem burse, sponsorizări, fără să solicităm donații și fără să așteptăm medalii, diplome și, eventual, statui în fața ministerului agriculturii. Unii pot numi asta sacrificiu, alții civism, alții tâmpenie crasă și pierdere de timp.

TEI nu este umbrelă pentru nici un partid politic sau ONG; nici unul dintre noi nu are de gând să candideze la președinție sau măcar pentru un post la consiliul local la următoarele alegeri, nici unul dintre noi nu are fabrică de produs insecticide. Dar asta nu înseamnă că nu avem și noi, la rândul nostru, nevoie de ajutor. În schimbul faptului că, prin intermediul nostru, ai acces gratuit în limba română la cărți de importanță fundamentală, pe care nici o editură din România nu a avut puterea sau curajul să le traducă, te rugăm să ne dai o mână de ajutor. **Dacă te simți stăpân pe orice limbă de circulație internațională și îți poți sacrifica câteva ore lunar pentru a traduce câteva pagini împreună cu noi, dă-ne de știre la adresa de mail: carti.din.tei@gmail.com.** Cu cât vom fi mai mulți, cu atât vom putea traduce mai multe volume într-un timp din ce în ce mai scurt – performanță pe care nici o editură, din România sau chiar din străinătate, probabil că n-a atins-o vreodată.

Și chiar dacă nu ești atât de deprins cu o limbă străină, tot ne poți fi de mare folos - dă mai departe cartea de față și celelalte cărți din colecția **TEI**, anunță-ți prietenii, recomand-o, tipărește-o, fă-o cadou, urmărește-ne pe Facebook, pe Scribd și oriunde vom mai apărea. Poți chiar să-ți enervezi socrii dându-le din când în când citate din cărțile traduse și publicate de noi, promitem că nu ne supărăm. Suntem siguri că, pe măsură ce crește numărul oamenilor care știu despre **TEI**, citesc și aplică cele scrise în cărțile noastre, vom fi o țară din ce în ce mai greu de mințit, de controlat și de cumpărat. Îți mulțumim! **TEI**

Pentru înscrieri, sugestii, recomandări, propuneri etc.:



carti.din.tei@gmail.com

facebook

TEI Traduceri Ecologice Independente

Scribd

scribd.com/tei_independente



issuu

issuu.com/tei_independente

calaméo

en.calameo.com/accounts/2421252



CUPRINS

Introducere.....	iii
------------------	-----

TEORIE

AUTOÎNTREBUINȚAREA	3
DE LA OM LA UNEALTĂ	3
FORMĂ ȘI FUNCȚIE.....	4
DE LA UNEALTĂ LA OM	4
FRUMUSEȚE ȘI SĂNĂTATE.....	5
VERIGA LIPSĂ: FOLOSIREA.....	7
SUNTEM UTILIZATORII PROPRIULUI CORP	8
AUTOÎNTREBUINȚAREA: DEFINIȚIE	10
ANATOMIA FOLOSIRII GREȘITE.....	13
TRESĂRIRI ȘI ZVÂCNIRI.....	13
REFLECȚII ASUPRA REFLEXELOR.....	14
SĂ AVEM TONUS – DAR NU PEA MULT	14
ÎN CAZUL ANIMALELOR	15
ÎN CAZUL OMULUI	16
NIVELUL APEI ÎN URECHEA INTERNĂ	17
GÂT SĂNĂTOS, SPATE SĂNĂTOS.....	20
SIMPTOMATOLOGIA ÎNTREBUINȚĂRII GREȘITE.....	20
CONFLICT MUSCULAR.....	22
ÎMPĂRĂȚIA SIMȚURILOR.....	23
ILUZIA CHINESTEZICĂ	24
MODELAREA OBIȘNUINȚELOR.....	25
METODA F. M. ALEXANDER	27
CONTROLUL PRIMAR,	
CHEIA DE BOLTĂ A AUTOÎNTREBUINȚĂRII CORECTE	27
PUȚIN BUN SIMȚ... MUSCULAR.....	28
INHIBAREA REACȚIEI	29
LA NECAZURILE SCOPULUI, LEACUL MIJLOACELOR.....	32
DISCURS ASUPRA METODEI	33

PRACTICA

POZIȚII ȘI MIȘCĂRI FUNDAMENTALE	37
ÎN PICIOARE, PE PĂMÂNTUL SACRU	37
OMUL SE TRAGE DIN ARBORE	38
GRAVITAȚIA: AMIC SAU INAMIC?	40
GRAVITAȚIA PE CĂLCÂIE	41
UNDE ÎNTÂLNIM ÎNTREBUINȚAREA GREȘITĂ	42
REVENIREA LA VERTICALITATE	44
LA BAZA PERETELUI	45
NU VĂ PIERDEȚI CAPUL.....	47
ETAPA OGLINZII	49
GRĂDINĂRIT ÎN FOTOLIU?	50
APLECAREA ÎN FAȚĂ.....	52
GENOFLEXIUNEA.....	54
ȘOLDURI	55
O BARĂ ÎN SPATE.....	57
SPATE SCOBIT SAU COCOȘAT: ACEEAȘI LUPTĂ.....	58
POZIȚII DEPĂRTATE: ÎNDOIRI ȘI FANDĂRI ÎN FAȚĂ.....	59
STÂND PE VINE	60
A SE ÎNDREPTA	62
MÂINILE SUS.....	64
CULTIVAREA CÂMPULUI CONȘTIINȚEI	67
GESTURILE GRĂDINARULUI.....	69
RIDICATUL.....	70
A ÎMPINGE CU PICIORUL.....	75
A LOVI, A SĂPA.....	79
ÎMPINGE - TRAGE, TRAGE - ÎMPINGE	84
MIȘCĂRILE COSITULUI	87
SĂ TAI, SĂ CUREȚI CRENGILE, SĂ RETEZI, SĂ CULEGI, SĂ AGĂȚI... ..	97
CUM SĂ TRECI UNEALTA ÎN MÂNA STÂNGĂ	98
CÂTE CEVA DESPRE MÂNERUL SAU COADA UNELTELOR.....	100
ODIHNA GRĂDINARULUI.....	104
GIMNASTICA VERDE.....	105
BIBLIOGRAFIE	109



INTRODUCERE

GRĂDINĂRITUL ESTE ANTIDOTUL perfect al modului modern de viață în țările noastre industrializate, mecanizate până la refuz, poluate și betonate. Fie că este pentru relaxare sau obținerea hranei, grădina reprezintă o insulă de natură, un refugiu de verdeață. Rămâne un loc privilegiat în care Omul¹ stresat poate să păstreze contactul cu natura, să se ostenească fizic în aer liber cultivând o hrană sănătoasă, dar și să se destindă, să mediteze sau să se odihnească.

În Franța sunt astăzi treisprezece milioane de grădini, însumând o suprafață de un milion de hectare. Pentru a scormoni tot acest pământ și a întreține tot acest teren, lucrează aproape douăsprezece milioane de grădinari.

Începători, amatori sau profesioniști, aceste milioane de grădinari nu au întâmpinat nici o greutate în a-și urma curiozitatea horticolă. Ca atare, bibliografia grădinăritului este foarte bogată. Abundă lucrările în care se predă arta și modul plantării verzelor, semănării salatelor sau toaletării gardurilor vii. Rețetele, tehnicile și trucurile grădinăritului, descrise în numeroase și diverse cărți și reviste, sunt publicate pe larg.

În aceste scrieri, cuvântul „gest“ revine adesea, dar este redus, în general, la sensul de „acțiune de îndeplinit“. Asupra gesticii în sine a grădinarului, nu se găsesc aproape deloc referințe; rareori se pune problema unei pedagogii a posturii și a mișcării cerute în grădinărit. Totuși, grădinarul trebuie, înainte de a lucra cu unelte, să lucreze cu propriul corp. Iar acest corp, atunci când nu este luat în seamă prea mult timp, ajunge să se plângă de condițiile de muncă ce îi sunt impuse și ne cheamă la ordine prin intermediul durerilor. Asta pentru că omului modern, adesea „ruginit“ de sedentarism și „înțepenit“ de obiceiuri greșite, pământul îi pare prea jos iar gardul viu prea sus.

În aceste condiții, grădinarul se expune riscului de a deveni parte a statisticii care reunește cele 80% de persoane care, la un anumit moment din viața lor, suferă de dureri de spate. Ce poate fi mai frustrant decât a nu putea să te dăruiești pasiunii tale din pricina unei vulgare dureri de spate? Ce păcat să vezi plăcerea grădinăritului transformându-se într-o

¹ În această carte, cuvântul „Om“, cu majusculă, desemnează specia umană și îmbrățișează deci, dacă putem spune așa, și femeia. La fel, cuvântul „grădinar“ desemnează deopotrivă grădinarul și grădinărița, bărbatul și femeia. De altfel, grădinăritul este unul dintre rarele domenii în care este realizată paritatea bărbați-femei pentru că, în zilele noastre, jumătate dintre grădinari sunt de sex feminin.

corvoadă, pentru că trupul suferă și se împotrivește lucrului. La ce bun să știi și să îți placă să grădinărești dacă, din pricina unei dureri de spate, nu o mai poți face?

Grădinăritul nu este, totuși, o activitate nocivă și periculoasă. Dimpotrivă, este o activitate ce oferă o excelentă formă de exercițiu fizic în aer liber, alcătuit din mișcări variate și folositoare. Nu grădinăritul în sine este cauza acestor „pene” ale corpului. Durerea de spate și alte tulburări ale sistemelor muscular și osos nu sunt o fatalitate. Pentru a le evita, grădinarul trebuie să știe să își folosească trupul înainte de a ști să își mânuiască unelte și tehnicile de grădinărit. Oricare ar fi munca îndeplinită, oricare ar fi unealta folosită, grădinarul se servește înainte de toate de el însuși. Dar, din pricina unui mod de viață industrializat și urbanizat, dar și din lipsa transducerii lor, aceste cunoștințe cu privire la folosirea de sine, dobândite cu răbdare de înaintașii noștri, s-au pierdut treptat de-a lungul generațiilor.

Lucrarea de față înțelege să umple această lacună propunând o ucenicie față de această știință pierdută, astfel încât grădinăritul să rămână o plăcere și să nu devină o corvoadă; o activitate sănătoasă, nevătămătoare. Corpul are inteligența sa, pe care intelectul o reprimă. Pentru a-i permite corpului să își exprime liber această inteligență, trebuie să devii conștient de anumite fapte și legi care guvernează comportamentul nostru muscular. Aceasta pentru că acest tratat nu este un „catalog” de pretense bune poziții, ci o metodă întreagă, bazată pe descoperirile lui F. M. Alexander², pentru a învăța arta și maniera de a-ți folosi corect propriul corp. În continuare sfaturile date în această carte, veți fi în măsură să aveți mâna verde fără să aveți spatele „roșu”... de durere și de inflamație.

Gestul corect este organizat în două părți: una teoretică și alta practică. Pentru a trage maximum de foloase din această carte, începeți cu începutul, nu săriți partea teoretică. Ea este necesară pentru o bună înțelegere și pentru o corectă punere în practică a mișcărilor descrise în partea practică. De altfel, există ceva practică în teorie, și ceva teorie în practică, fiindcă teoria și practica, precum trupul și sufletul, nu se lasă despărțite și compartimentate atât de ușor.

Un ultim cuvânt: cu toate că se adresează cu prioritate grădinarilor, toată lumea ar putea profita de lectura acestei cărți, căci nu tratează grădinăritul decât sub unghiul autoîntrebuințării. Ori, folosirea de sine ne privește pe toți, fără excepție. Luând gesturile grădinăritului ca exemplu, dăm cititorului mijloacele de a da răsturna și a eradica „buruieni-le”, care sunt greșelile de folosire a propriului corp, arătând, de asemenea, în mod indirect, buna lui folosire. Ca urmare, *Gestul corect* poate fi citit foarte bine ca un manual al corectei auto-întrebuințări.

În paginile ce urmează, vă invit într-o vizită cu ghid: turul proprietății și al grădinii.

² Frederick Mathias Alexander (1869–1955), actor australian, a observat că a început să aibă probleme cu vocea, mai ales pe scenă, pentru că avea tendința să-și încordeze mușchii gâtului. Postura îi trăgea capul spre spate și în jos, iar mișcarea aceasta provoca o anumită tensiune în corzile vocale. Mișcarea este imperceptibilă, dar numai după ce și-a corectat-o el și-a putut salva vocea. Cu timpul, a nuanțat toată această tehnică de relaxare care te ajută să trăiești în armonie cu tot trupul. Totul este să păstrezi echilibrul vital între cap, gât și coloana vertebrală, să observi punctele tensionate și să le corectezi (TEI).





AUTOÎNTREBUINȚAREA

INAINTE DE A INTRA în grădină pentru a începe ucenicia gesturilor potrivite în grădinărit, este necesar să cunoaștem câteva date esențiale. Ne vor fi de un mare ajutor atunci când va trebui să ne dezbărăm de deprinderile posturale rele, să dejucăm cursele întinse de senzațiile noastre falsificate și tocite, să distingem folosirea corectă de cea incorectă. Deci, înaintea gestului, faptele, înainte de competență, cunoștința; și să știți de pe acum că a preda o competență este cu mult mai greu decât a preda o cunoștință.

DE LA OM LA UNEALTĂ

De când există, Omul nu a încetat să inventeze, să șlefuiască și să fabrice obiecte, unelte și mașini. Cum această manie este tipic omenească, filosoful Henri Bergson cugeta că Omul ar trebui, poate, să se definească mai degrabă ca **Homo faber**, care fabrică, decât ca **sapiens**, care gândește.

Uneltele și instrumentele create de **Homo faber** suferă o evoluție comparabilă cu cea care acționează asupra lumii vii. De la cele mai vechi și primitive, precum bățul, până la cele mai recente, precum grelineta¹, uneltele noastre, concepute și apoi fabricate, evoluează, supraviețuiesc sau dispar. Unele dintre ele sunt adevărate *coelacanthes*² ale lumii tehnice: au o formă care practic nu s-a schimbat de la apariția lor.

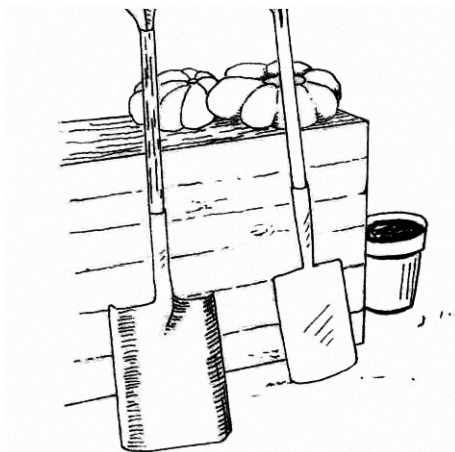
Fiecare unealtă are o formă specifică ce o distinge de celelalte. Cu toate că seamănă între ele, o cazma nu este o lopată și o lopată nu este o cazma. Formele lor diferite ne permit lucrări diferite, iar un amator s-ar înșela crezând că una poate îndeplini funcția celeilalte. Ar fi de ajuns să încerce să își sape grădina cu o lopată și să încarce nisipul cu o cazma pentru a se convinge imediat de greșeală.

Chiar și modesta cazma, cu forma generală atât de simplă, face parte dintr-o familie de unelte ce cuprinde, în Franța, mai multe zeci de modele. Experiența muncii pământului și o

¹ Furcă specială (fr. *grelinette*) cu dinți curbați și două cozi dispuse lateral, folosită pentru decompactarea solului fără a întoarce brazda (TEI).

² Grup de pești (lat. *Latimeria chalumnae*) considerat dispărut, din care au fost găsite specimene vii în 1939, respectiv 1999; compararea cu fosilele care abundă în aluviunile din cretacic a evidențiat lipsa evoluției speciei (TEI).

doză bună de ingeniozitate i-au permis Omului să diversifice formele acestei unelte de bază, în funcție de natura solului. Prin mici modificări s-au născut cazmale bine adaptate terenului care trebuie lucrat, precum cazmaua din Alsacia, din Limoges, sau din Bretagne, pentru a nu aminti decât câteva.



Cazma și lopată.

FORMĂ ȘI FUNCȚIE

Imaginați-vă acum că ar trebui să reinventați roata. După câteva încercări și greșeli, veți sfârși inevitabil prin a crea un obiect circular, nu pătrat. Este elementar, ce este rotund se învâртеște, se rostogolește; pătratul nu se învâртеște rotund. Și, chiar dacă va fi inventată într-o zi o roată pătrată, eu nu o s-o vreau la roaba mea.

În timp ce forma generală a unei unelte ar putea varia *ad infinitum*, forma sa raportată direct la acțiunea așteptată de la ea trebuie să fie foarte specifică. De exemplu, există o mulțime de feluri de roți: cu sau fără spițe, de căruță sau de roabă, etc., dar ele toate aparțin mării familii a roților. În pofida acestei libertăți de feluri și aparențe, forma unei roți demne de acest nume nu trebuie să treacă peste anumite limite. Astfel, ovalizarea unei roți poate fi abia perceptibilă, dar poate, cu toate acestea, să schimbe radical funcțiunea, până la a-i face folosirea periculoasă.

Dacă vă vorbesc despre roată, este pentru a ilustra strânsa legătură care există între formă și funcționare. Acest raport are puterea unei legi, care ar putea fi enunțată astfel: *Forma condiționează funcționarea*.

DE LA UNEALTĂ LA OM

Faptul că forma uneltelor noastre și a altor instrumente le condiționează funcțiunea este ușor de înțeles. Dar se uită prea adesea că această lege este universală, că ea se aplică la fel

de bine lumii vii ca și lumii materiale. Chiar ființele omenеști sunt supuse acestei legi care nu suportă excepții. Cu privire la formă, William Harvey, descoperitorul circulației sângelui, spunea că „forma este cheia funcțiunii”.

În biologie, enzimele ilustrează foarte bine această lege. Enzimele sunt proteine care acționează ca și catalizatori ai reacțiilor chimice. Ca orice altă proteină, ele își pot pierde forma originală din cauza unui proces care se numește denaturare. O enzimă denaturată, odată cu pierderea formei normale își pierde, concomitent, și proprietățile catalitice. Nu mai este „în formă” – și la propriu, și la figurat.

În lumea vie, ceea ce este adevărat la nivel molecular este și la nivel macroscopic. Din nefericire, această strânsă legătură care există între forma corpului nostru și funcționarea lui este de obicei ignorată. Mare păcat, căci forma noastră corporală determină, în mare parte, buna sau proasta funcționare a organismului nostru. Iată de ce expresiile „a fi în formă”, „a se simți în formă”, „formă proastă”, ar trebui percepute atât în sens propriu, cât și figurat. Dar ce înseamnă, literalmente vorbind, „a fi în formă”?

FRUMUSEȚE ȘI SĂNĂTATE

Morphologia, cuvânt creat de Goethe în 1790, este forma sau aparența exterioară a unui organism viu, sau studiul ei. Propun introducerea unui nou cuvânt: *ortomorfologie* care va desemna forma normală a corpului omenesc, sau studiul ei. Ceea ce ne întoarce la uneltele noastre, căci cuvântul „normal” vine din latinescul *norma*, „echer”, unealtă folosită de tâmplari, zidari, etc., pentru a măsura unghiurile drepte. În același timp, sensul cuvântului s-a lărgit, puțin câte puțin, încât a ajuns să însemne, printre altele, ceva ce servește ca regulă, ca model, ca referință. Astăzi, acest cuvânt este adesea folosit, pe nedrept, pentru a desemna ceva ce este comun, curent, obișnuit. Este vorba de o răsturnare de sens, căci ceea ce este curent este adesea contrarul normalului; cu alte cuvinte, normalul este rar.

Ortomorfologia evidențiază, pe de o parte, că există, la ființa omenească ca și la animale, o formă normală, ce garantează buna funcționare, iar pe de altă parte, că această formă constituie frumusețea. Forma omenească normală, naturală este frumoasă. Englezii spun că „frumusețea e până la piele”³, altfel zis este superficială. Profesorul J. A. Thomson⁴, un naturalist renumit, nu-i de acord cu acest dicton. După el, „natura este cu totul în favoarea sănătății, pe cât este și în favoarea frumuseții”, și „frumusețea este semnul vizibil al rezultatului unei vieți disciplinate, armonioase și sănătoase”. Departea de a fi superficială, frumusețea corporală este rezultanta forțelor care acționează cel mai adânc în ființa noastră și organismul însemnat cu pecetea frumuseții arată capacitatea sa de bună funcționare. Este deci o greșeală să i se dea frumuseții doar o valoare formală, estetică. Grecii nu se înșelau când puneau frumusețea pe seama sănătății.

³ „La beauté est à fleur de peau” (fr. în original) (TEI).

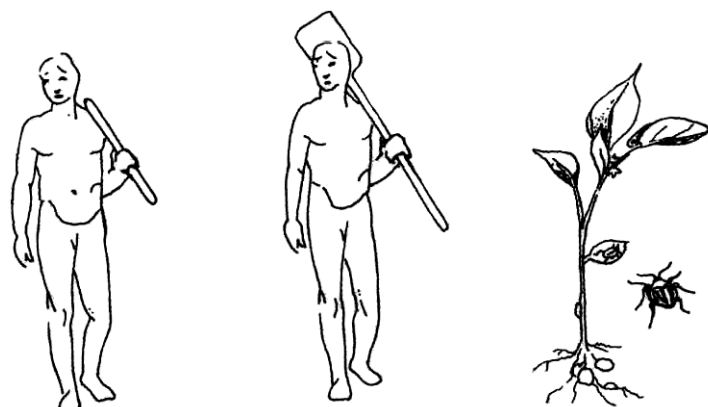
⁴ Sir John Arthur Thomson (1861-1933), naturalist scoțian, expert în *Alcyonacea* (soft corals) (TEI).

Mă grăbesc să adaug că frumusețea fizică naturală, despre care este vorba aici, nu are nimic de a face cu diversele mode, cutume și culturi care, prea adesea, impun indivizilor o idee falsă și nesănătoasă despre frumusețe (o anumită doamnă Lespinasse a zis, pe bună dreptate, că o femeie ar fi dusă la disperare dacă natura ar fi făcut-o așa cum o dichisește moda), ca să nu mai vorbim că ea nu este apanajul unui popor sau a unei pretinse rase. Nu, frumusețea despre care vorbesc este naturală și universală, o moștenim de la natura care, prin intermediul evoluției, cu răbdare și îndemânare a sculptat frumoasa formă omenească. Această frumusețe este dreptul nostru din naștere. Ca urmare, dacă ținem să ne păstrăm sănătatea – și să grădinărim timp îndelungat – trebuie să apărăm, să întreținem și să cultivăm constituția noastră naturală, sau să o refacem dacă am pierdut-o deja.

Dat fiind că tiparul original al formei omenești provine de la natură, nu poate fi rigid, inflexibil și de o uniformitate monotonă. Natura nu este de partea clonării, ci mai degrabă în favoarea diversității. Matricea naturală este organică, dinamică, elastică și poate lua orice formă. Nu se va pune aici problema unor dimensiuni corporale inutile sau altor măsuri zise științifice. Acestea fiind spuse, este necesar un aranjament precis și armonios al părților pentru ca întregul să poată merita eticheta de frumusețe naturală. Frumusețea poate lua deci forme variate, dar ea este totdeauna circumscrisă unor limite bine precizate. Pentru a înțelege acest paradox, amintiți-vă exemplul roții pe care vi l-am dat mai sus. Nu este ușor să vezi că o roată este ovalizată când această deformare este mică, și totuși aceasta afectează serios buna ei funcționare. Acest exemplu ar trebui să ne facă să luăm mai în serios toate micile noastre urâtenii și imperfecțiuni fizice, căci ele sunt precum firele de nisip care urmăresc să gripeze roțile mecanismului nostru osteo-muscular.

Voltaire a spus că, pentru o broască râioasă, frumosul este râia. S-ar putea conchide, în sfârșit, că frumusețea este ca gustul și culorile – nu se discută; aserțiune care scuză toate apucăturile în materie. De asemenea, englezii, la rândul lor, spun că „frumusețea se află în ochii privitorului“, adică este subiectivă. De fapt, ea nu este decât în ochii observatorului avertizat și educat. Puțini indivizi posedă un simț estetic dezvoltat (au „ochiul format“) pentru ceea ce înseamnă forme omenești. Trebuie ochi de artist – sau de geambaș – pentru a recunoaște această frumusețe sinonimă cu sănătatea. Defectele și anomaliile noastre morfologice trec adesea neobservate, chiar și pe plajă, căci noi nu am învățat să le vedem ca atare. Nu doar că nu am fost educați să recunoaștem frumusețea și să îi apreciem valoarea igienică, dar, mai mult, am ajuns să o „împodobim“ cu forme care nu sunt decât neajunsuri fizice. Georges Hebert⁵, care s-a ocupat de această problemă, insistă în acest sens când, în *Mușchi și frumusețe plastică*, scrie: „Formele normale, așadar frumoase, sunt în asemenea măsură ignorate încât defecte, deformări, atrofii ajung succesiv la modă“. (Precizăm, totuși, că nu avem întotdeauna aceeași părere privind „forma normală“, considerând artificiale poziția bustului bombat și umflat al unora dintre modelele sale, atitudini străine de frumusețea naturală.)

⁵ Georges Hébert (1875-1957), educator francez, promotor al metodei educației fizice naturale, teoretician și instructor (TEI).



Trei doryphores (gr. *doruphoros*, „purtători de lance”).

La stânga: *doriphorul* lui Polyclete;

La mijloc: *doriphorul* „cu lopată”;

La dreapta: *doriphorul* cartofului⁶

Un anume W. R. Inge⁷ a scris: „Noi îngăduim ființei omenești forme care ne-ar îngrozi dacă le-am vedea la un cal”. Șocant, dar adevărat. Dacă îngăduim atâtea mici deformări, defecte fizice și alte dismorfii, este pentru că sunt foarte des întâlnite și, pentru că, din această cauză, le considerăm ca normale sau ereditare. Fiind obișnuiți să vedem de-a lungul întregii zile gambe scobite sau arcuite, picioare plate sau în X, spate încovoiat și contorsionat, gândim că natura ne-a creat așa, că nu putem face nimic și că, peste toate, asta nu ne predispune nici unei consecințe neplăcute. Dar, dacă am putea să ne dăm seama că aceste imperfecțiuni fizice provoacă numeroase „pene” și „rateuri” mecanismelor noastre psihomotorii, și nenumăratele rele care decurg de aici, cu siguranță am respecta mai mult forma noastră originală și ne-am grăbi să găsim motivele pentru care ne îndepărtăm atât de ușor de ea.

VERIGA LIPSĂ: FOLOSIREA

Să recapitulăm: forma condiționează funcția; formele chezașe ale bunei condiții fizice sunt frumoase și naturale; sănătatea și frumusețea sunt sinonime. Atunci de ce frumusețea este atât de rară? Să fie natura atât de ingrată, de zgârcită, să se grăbească să confişte ceea ce ne-a dat la naștere? Ar fi prea trist să aflăm că răspunsul la aceste întrebări este afirmativ. Iar dacă nu este natura, atunci ce ne îndepărtează de forma noastră naturală?

În științele comportamentului, se crede că s-a spus totul când se studiază și inventariază factorii ereditari și influențele mediului înconjurător. În nesfârșitele discuții despre ce este dobândit și ce este înnăscut, oamenii de știință moderni dau un loc tot mai important la ceea ce este înnăscut, gena atotputernică, noul dumnezeu. Știința devine tot mai genocentrică. Dar, când sunt prea multe gene, nu mai este deloc plăcere, căci, inhibați de această doctrină a determinismului biologic, pierdem orice înțeles al liberului arbitru.

⁶ Cunoscut la noi ca „gândacul de Colorado” (TEI).

⁷ William Ralph Inge (1860-1954), preot anglican, profesor de religie la Cambridge și paroh al Catedralei Sf. Paul din Londra (TEI).

Cercetătorii noștri savanți cred, cu naivitate, că, dacă toate genele ar fi cunoscute, ar fi posibil să prezicem comportamentul. Pierduți în contemplarea „buricului” genetic, ei uită un al treilea factor: folosirea. Așadar, un organism poate fi studiat după trei criterii: structura sau forma, funcționarea și **folosirea**. Metafora automobilului ne permite să distingem cu ușurință cei trei factori. Structura mașinii este alcătuită din șasiu, caroserie, etc. Montarea acestor elemente diferite dau *forma* exterioară a mașinii. Când răsuciți cheia în contact, motorul pornește: mașina *funcționează*. Dar asta nu este totul. Modul în care veți conduce această mașină (*folosirea*) va influența primii doi factori. Dacă aveți obiceiul, de exemplu, să vă conduceți mașina fără să lăsați frâna de mână ea nu va putea să dea toată puterea și nu va întârzia să se strice. Folosirea este ea însăși supusă influențelor venite din mediul propriu (sau înconjurător), atât intern cât și extern. Astfel, vom conduce diferit în funcție de starea drumului, după cum este înzăpezit, cu polei, spart, drept sau șerpuit.

O unealtă, un instrument trebuie folosit într-un mod precis care depinde de forma sa. Greșit utilizată, o unealtă se deformează până la a deveni nefolositoare. Se spune că putem recunoaște un meșter bun după uneltele sale, sau că un meșter bun are unelte bune. Fără discuție, dacă are unelte bune este pentru că știe să și le aleagă și pentru că știe să le păstreze printr-o bună folosire. Iată de ce nici nu le dă cu ușurință primului venit, de teamă să nu le primească înapoi distruse (deformate). Pentru un meșter bun, unealta este un obiect individual și foarte personal. În *Povara cerului*, Jean Giono scrie că unealta „poartă adesea întipărită în materia sa amprenta unei părți a trupului omului care se servește de ea. Eu încă am ciocanul de cizmar al tatălui meu, urmele mâinii lui sunt întipărite pe mâner”. Unealta se uzează în funcție de maniera în care este utilizată, la fel cum pantofii se deformează în funcție de felul în care merge cel care îi poartă.

Deci, legea pe care am enunțat-o mai înainte, și anume că forma condiționează funcționarea, este incompletă. Îi lipsește un factor esențial, dar ignorat: întrebuințarea. Atribuind elementului „întrebuințare” locul pe care îl merită, obținem următoarea lege: *Întrebuințarea condiționează forma; forma condiționează funcția*. Am putea simplifica prin enunțul: *Folosirea condiționează funcția*, cu condiția, totuși, de a nu uita că determinarea funcției de către întrebuințare se face prin intermediul elementului „formă”.

SUNTEM UTILIZATORII PROPRIULUI CORP

De când Omul a atins statutul de *Homo faber*, nu a încetat să fabrice și să facă. Din pricepere în pricepere, el a devenit arhitectul lumii urbanizate în care trăiește; o lume mecanizată la maxim în care este obligat să se servească de un mare număr de instrumente pentru împlinirea nevoilor vieții sale de zi cu zi. Dar fabricarea unui obiect este una, iar folosirea lui este cu totul altceva. Iată de ce mașinile ne sunt vândute cu un mod de exploatare pe care trebuie să îl respectăm, dacă vrem să le folosim timp îndelungat fără să se strice.

Însă, animalele și oamenii nu au venit pe lume cu un mod de exploatare agățat de gât. El face parte integrantă din organism, este un mod de exploatare încarnat, alcătuit din di-

ferite reflexe instinctive. Asupra acestui aspect, Bergson⁸, în *Evoluția creatoare*, observă că instrumentul face parte din corpul care îl folosește. Și, corespunzător acestui instrument, există un „instinct” care știe cum să se folosească de el. Natura a prevăzut totul – mai puțin propria-i distrugere de către aroganța Omului. Ori, această cunoaștere „instinctivă” privind folosirea de sine s-a dezvoltat într-un cadru natural. În afara acestui cadru, instinctul devine nepotrivit căci, așa cum explică savantul Maurice Physis⁹, „în fața unui element artificial, oricare ar fi el, instinctul își pierde instantaneu puterea”. Acest fapt ar explica de ce, în țările industrializate, cu schimbări mereu mai rapide, cu provocări tot mai numeroase, Omul modern, care și-a părăsit mediul natural, nu mai știe să se utilizeze în mod corect. Folosirea greșită de sine este foarte răspândită, până acolo încât ființa omenească în stare să utilizeze corect este pe punctul de a deveni o specie pe cale de dispariție.

Această situație, departe de a fi de invidiat, este agravată de faptul că nu ne dăm seama de greșelile noastre, pentru că ne folosim de noi înșine în mod inconștient. De notat că asta nu ar fi o problemă (ar fi chiar o binecuvântare) dacă această utilizare ar fi corectă. Astfel, călăuzită de instinct, un miriapod se deplasează fără riscul de a-și încurca miile de piciorușe, chiar dacă nu se „gândește” nici măcar cum și le pune în mișcare. În schimb, un miriapod care și-ar pierde instinctul utilizării sistemului locomotor, nu ar mai ști nici măcar ce picior să și-l pună înaintea celui alt. Ar avea atunci mare nevoie să își compenseze instinctul deficitar cu ajutorul unei reeducări corespunzătoare. Noi ne aflăm în situația acestui miriapod imaginar și avem mare nevoie de un control conștient în utilizarea noastră (din fericire, noi nu avem decât două picioare). Am face bine să medităm la această observație a lui Balzac: „Care dintre noi se gândește la mers mergând? Nimeni. Mai mult încă, unii își fac un titlu de glorie din a merge gândind”.

A reînvăța să te utilizezi, fiindcă trebuie să admitem că ne-am pierdut aceasă cunoștință de bază, nu este un lux sau o falsă nevoie, ci pur și simplu o nevoie de prim ordin. Este suficient să ne dăm seama de influența omniprezentă, continuă și neîntreruptă exercitată de utilizarea de sine asupra organismului pentru a realiza că este necesară un soi de ucenicie, dacă nu mai știm să ne servim de noi înșine. Acest caracter de continuitate este cel care face ca utilizarea de sine să fie un factor de o mare putere, influențând zi și noapte funcționarea corpului nostru și condiționând comportamentul și actele noastre.

Priceperea lui *Homo faber* este îndreptată mai ales spre lumea exterioară, tehnică. Omul, preocupat cum este de multele lui meștereli, a ajuns să uite, puțin câte puțin, în defavoarea lui, că primul instrument pe care îl utilizează este el însuși. Uitând această evidență, a acumulat cunoștințe și o pricepere tehnică imensă, în detrimentul propriului mod de folosire. Foarte savant în domeniul tehnicii, a devenit ignorant în privința mecanismelor care îi conduc „mașina” biologică și s-a bazat tot mai mult pe jucăriile și invențiile lui pentru a reduce la ceva cu totul superficial folosirea propriului corp. Și, totuși, niciodată progresele tehnicii nu au transformat trupul în ceva demodat. „Până la urmă, totdeauna va trebui să ne servim de noi înșine”, așa cum spune Jean Giono în *Povara cerului*.

⁸ Henri Bergson (1859-1941), celebru filosof francez, laureat al Premiului Nobel (1927) pentru literatură (TEI).

⁹ Maurice Physis (?-1944), biolog francez, autor a numeroase cărți eclectice de succes din perioada interbelică (TEI).

AUTOÎNTREBUINȚAREA: DEFINIȚIE

„Știu prea bine ce măreață folosire poate fi dată corpului.“

JEAN GIONO, *Povara cerului*, 1938

Toate activitățile noastre, fără nici o excepție, care necesită sau nu o unealtă, trec prin utilizarea de noi înșine. Chiar dacă sunteți genul grădinarului contemplativ, așezat într-un fotoliu sau în lotus, totdeauna trebuie să faceți uz de voi înșivă. Fie că vrem sau nu, suntem utilizatorii propriului corp, iar utilizatorii nepricepuți al acestui vehicul corporal îl vor vedea uzându-se prematur, și chiar intrând în „grevă“.

În vederea obținerii rezultatelor pe care le scontați, trebuie să vă întrebuințați uneltele de grădină într-un mod precis, care depinde de forma lor; la fel, conformația voastră anatomică cere să vă utilizați într-un anume fel și nu în altul. Sigur că forma corpului nostru ne permite o mulțime de utilizări, dar asta nu înseamnă totuși că trupul nostru este făcut pentru a fi folosit oricum. Observația făcută de Victor Hugo că frumosul este de un singur fel, iar urâtul de o mie se aplică la fel de bine la autoîntrebuințare: pentru o anumită activitate, nu există decât o singură utilizare corectă pentru „mii“ de utilizări greșite. Folosindu-ne intens „ca pe mânere“ devenim țepeni ca lemnul, folosindu-ne intens „ca niște saci de cârpe“ ajungem slăbănogiți de nu mai putem sta drepti cum se cuvine. Dar ce trebuie să înțelegem prin folosirea de sine? Cu toate că acest concept sau această noțiune nu este ușor de explicat prin cuvinte, vom încerca să o facem.

Așa cum deja s-a amintit, cuvântul „sine“ va desemna aici unitatea indivizibilă trup – suflet. Trebuie, deci, să renunțăm dintr-o dată la viziunea dihotomică¹⁰ „à la Descartes“, care desparte trupul de suflet. Cuvântul „folosire“ se întrebuințează în mod curent cu un sens redus la o parte a trupului, ca în expresiile „folosirea mâinii“, „folosirea limbii“, „folosirea ochiului“... Folosirea despre care este vorba aici va privi totul, nu părțile, Omul întreg și nu Omul parțial, fragmentat. Orice folosire specifică (a mâinii, de exemplu) nu va fi considerată decât în funcție de folosirea întregului organism.

La drept vorbind, nu poate fi împărțit „sinele“ fiindcă este imposibil să folosești o parte a corpului fără să afectezi întregul, și cu atât mai mult este imposibil să îți folosești trupul fără sufletul din el și invers. Executarea unei mișcări oarecare, de la cea mai simplă până la cea mai complexă, adoptarea unei poziții sau a alteia, chiar un act redus la folosirea unei singure părți a trupului nu pot fi făcute fără intervenția întregului organism. Prin „folosirea de sine“, trebuie deci să înțelegem folosirea globală a unității trup-suflet. *Nu folosim, deci, trupul nostru, ci ne folosim pe noi înșine.* De aceea vom adopta în această carte expresii precum „folosirea de sine“, „a se servi de sine“ și așa mai departe.

¹⁰ Diviziune în două părți a unui concept, fără ca acesta să-și piardă înțelesul inițial (TEI).

Să ne întoarcem la metafora automobilului. Dacă nu știți să conduceți, puteți găsi oricând pe cineva să o facă în locul vostru. Dar nu merge așa cu „mașina“ omenească unde utilizatorul (sufletul) și cel utilizat (trupul) fac un singur tot. Nu puteți să vă părăsiți trupul și să cereți altcuiva să preia comanda! A învăța să conduci este un lucru serios, este vorba de viața voastră și de a celorlalți. De aceea este interzis să conducem marea majoritate a vehiculelor cu motor fără a avea un permis special și legal. Dar noi, oamenii, ne folosim zilnic, constant, și totuși nu am învățat niciodată să ne „pilotăm“ într-un mod cu adevărat conștient.

Călăuziți de o serie de reflexe, am trecut prin diferite etape de dezvoltare psihomotorie. De la poziția culcată pe spate, am învățat să ne punem pe burtă, apoi să ne așezăm, să ne târâm, să mergem „în patru labe“, să stăm pe vine, să ne ridicăm și, în sfârșit, să mergem. Pentru cei mai mulți dintre noi, acest rodaj corporal s-a desfășurat conform așteptărilor, fără neplăceri, și niciodată nu a venit cineva să ne ceară să luăm un permis de „folosire de sine“. O dată depășită această ucenicie elementară, am continuat, de-a lungul întregii noastre creșteri, să ne îmbogățim repertoriul de gesturi și mișcări. Noțiunea de „folosire de sine“ nu ne-a venit niciodată în minte. Câștigată inconștient, ea face parte din noi în asemenea măsură, încât am uitat-o complet. Astfel încât, atunci când mușchii, nervii și articulațiile noastre ne fac să suferim, noi nu privim niciodată din perspectiva folosirii de sine, preferând să punem aceste necazuri pe seama vârstei, „ghinionului“, eredității sau a nu știu cărei alte cauze imaginare sau secundare. Pe scurt, am putea defini folosirea de sine ca fiind felul în care reacționăm la un stimul dat. Voi decideți când vi se cere, de exemplu, să vă ridicați de pe scaun. Cum veți reacționa la acest stimul? Pot să pun pariu că vă veți ridica în mod automat. Fără să vă dați seama, decizia de a vă ridica a solicitat un amestec de reflexe și obișnuințe care vă determina felul în care se va desfășura această acțiune. O acțiune foarte simplă, îmi veți spune. Da, dar ce de greșeli de folosire de sine sunt, în general, în timpul acestui act jumătate reflex, jumătate voluntar! Și, dacă vă folosiți greșit în timpul acestei acțiuni, asta înseamnă că faceți la fel cu toate mișcărilor, fără excepție. Pentru a putea face un gest corect, va trebui mai întâi să descoperim, să demascăm și să devenim conștienți de aceste greșeli de folosire ca să le prevenim. Este ceea ce vom face în partea practică a acestei lucrări.

„Stilul este omul însuși“, a spus Buffon; personal, aș zice că folosirea este omul însuși. Pe aceeași linie, Balzac, căruia totul îi stârnea curiozitatea, a studiat un aspect al autoîntrebuințării și și-a consemnat observațiile în *Teoria mersului*, o carte foarte interesantă, deși puțin cunoscută, din care redăm un pasaj în legătură cu tema noastră: „Mișcarea umană este precum stilul corpului, trebuie corectat mult pentru a-l face să fie simplu. În acțiunile sale, la fel ca și în ideile sale, omul merge totdeauna de la complicat la simplu. O bună educație constă din a lăsa copiilor naturalețea și a-i împiedica să copieze exagerările celor mari“.

Uti non abuti (a folosi fără a abuza). Asta se aplică foarte bine folosirii de sine, căci, în acest domeniu, ca și în multe altele, moderația este obligatorie; dar atâta nu este suficient, ar trebui adăugat: fără a se folosi greșit. Să se folosească, dar nu greșit, aceasta

ar trebui să fie deviza grădinarului preocupat să își stăpânească gestică și preocupat să își păstreze sănătatea. Când vă înclinați în față sau în spate, când săpați, pliviți, prășiți, smulgeți iarba, împingeți roaba, sau când citiți această carte, vă folosiți de voi înșivă. Dar vă folosiți corect? Fără îndoială, nu v-ați pus niciodată această întrebare. Este timpul să o faceți și, pentru a putea răspunde satisfăcător, vom studia felurile și cauzele folosirii greșite.



ANATOMIA FOLOSIRII GREȘITE

„...Gândirea este puterea care ne strică mișcarea, care ne sucește corpul, care îl face să se prăbușească sub presiunile sale despotice.”

BALZAC, *Teoria mersului*, 1833

TRESĂRIRI ȘI ZVÂCNIRI

DACĂ AM PUTEA TRESĂRI la comandă, v-aș cere să o faceți imediat căci studiul tresăririi, acest reflex atât de neplăcut, ne va permite să înțelegem ce se întâmplă când ne autoîntrebuințăm greșit. Observațiile făcute asupra acestui reflex de către diferiți savanți (Landis și Hunt, 1939, Jones și Kennedy, 1951) au permis cunoașterea cu precizie a efectelor pe care le produce asupra posturii corporale. Luați un subiect sănătos, stând în picioare normal. Apoi, fără să îl avertizați, faceți un zgomot brusc și foarte puternic, ca acela pe care l-ați obține prin trântirea unei uși. Subiectul dvs. va tresări și veți vedea cum poziția sa inițială, corectă, se va transforma dintr-o dată, devenind crispată, contractată și chircită. Reflexul tresăririi nu durează decât o fracțiune de secundă: o dată încheiat, totul reintră firesc în ordine.

Studiul electromiografic al acestui reflex arată că provoacă o contracție musculară care pornește totdeauna din spatele gâtului, regiune centrală a desfășurării acestui reflex. Această contracție, după intensitatea stimulului și vârsta subiectului, poate să se răspândească, precum un nor de praf, de-a lungul trunchiului și al membrelor. În poziția tipică a tresăririi, capul și gâtul sunt împinse în față (dar capul este în spate în raport cu gâtul), umerii sunt ridicați, brațele întinse, pieptul este înfundat și genunchii sunt flectați. Atitudinea finală seamănă cu cea care se observă în mod obișnuit la persoanele în vârstă, sau la cei care „se simt rău”, oricare le-ar fi vârsta.

Din fericire, de obicei nu tresărim prea des. Dimpotrivă, în societățile noastre urbanizate, suntem supuși adesea la o multitudine de stimuli senzoriali, la stress, la grabă, la un mediu artificial, la angoasă, chiar la frică. Față de acești stimuli, reacționăm nepotrivit, într-un mod asemănător cu o mică tresărire. Aceste răspunsuri nepotrivite constituie o formă de autoîntrebuințare greșită. Cu timpul, repetarea acestor tresăriri în doză homeopatică și acumularea efectelor pe care le produc ne coagulează și ne cristalizează în poziția caracteristică

provocată de reflexul tresăririi, în dimensiunea lui naturală. Cum acest proces este lent și gradat, ne este greu să îl conștientizăm. Reflexul tresăririi este precum un flash mai scurt de o secundă, permițându-ne să vedem cum trecem gradat, de-a lungul întregii noastre vieți, de la o postură bună la una greșită.

Este important de știut că această tendință patologică, deși foarte răspândită, nu este inevitabilă. Chiar și reflexul tresăririi poate fi inhibat. Pentru ca această inhibiție sau prevenire să fie fructuoasă, este de folos buna cunoaștere a lui *modus operandi* a tuturor acestor reacții neplăcute. Am spus mai sus că, în timpul tresăririi, gâtul joacă un rol central în distribuția tensiunilor de-a lungul corpului. Se întâmplă la fel de fiecare dată când comitem greșeli în autoîntrebuințare. Gâtul, sau mai degrabă, ca să fim preciși, poziția relativă a capului, a gâtului și a spatelui este cheia comportamentului nostru muscular, a coordonării motrice și a reflexelor posturale.

REFLECȚII ASUPRA REFLEXELOR

Reflexul tresăririi este un reflex evident: efectele pe care le produce pot fi văzute limpede din exterior. Nu putem spune același lucru despre toate reflexele, căci unele dintre ele au o acțiune discretă, „tăcută”. Ceea ce nu le împiedică să joace un rol predominant în mișcările și posturile noastre.

Când medicul vostru vă lovește ușor genunchiul cu simpaticul lui ciocănel, vă testează reflexul rotulian. Sir Charles Sherrington (1857–1952), „părintele neuropsihologiei” și laureat al Premiului Nobel pentru psihologie, este cel care a demonstrat că această reacție a genunchiului era un reflex adevărat, un reflex miotatic sau, mai precis, de întindere. Grație acestui reflex, un mușchi se contractă automat, încât suferă o întindere. În condițiile artificiale impuse de lovitura de ciocănel a doctorului, reacția produsă de acest reflex este întotdeauna foarte vizibilă. În restul timpului, acest gen de reflex lucrează continuu în sistemul nostru muscular fără ca noi să îi percepem acțiunea.

SĂ AVEM TONUS – DAR NU PREA MULT

Printr-o serie de experimente asupra animalelor, Sherrington și Liddell au ajuns la concluzia că reflexul miotatic este la baza posturii. Aceste reflexe reglează constant, fără știrea noastră, lungimea și tonusul mușchilor noștri. (Tonusul muscular este starea de ușoară tensiune a mușchilor în repaus. Un mușchi poate deveni prea tonic – hipertonic –, adică exercită o tracțiune anormală permanentă asupra ligamentelor sale, frânându-ne mișcările și deformându-ne corpul; sau mai puțin tonic – hipotonic –, adică flasc și slăbit.) Nu simțim toate aceste modificări căci nu primim de la ele decât foarte puține informații senzoriale. Fără să le știm și fără să ne ceară acordul, în corpul nostru au loc numeroase reflexe care ne tensionează sau detensionează fibrele musculare.

Dacă vreți, de exemplu, să îndoiți brațul, vă veți contracta voluntar mușchii responsabili de această mișcare. În același timp, mușchii antagoniști (cei care fac mișcarea contrară) trebuie să se alungească simultan și să își diminueze tonusul pentru ca această mișcare să se poată face. Dacă ar refuza să se alungească, ar servi de frână și mișcarea ar fi limitată, sau nu s-ar face deloc; dacă s-ar alungi brusc, mișcarea ar fi sacadată. Acest comportament al mușchilor antagoniști este involuntar, nu a fost la decizia voastră. Creierul (voința) se ocupă de mișcare, nu de mușchi; el lasă pe seama reflexelor toate detaliile legate de tensiune, tonus și lungime musculară. Așa cum a dovedit-o Sherrington, o autoritate în domeniul reflexelor, în culisele oricărei acțiuni, fie ea și pretins voluntară, numeroase reflexe sunt la lucru, administrându-ne „capitalul tonic”, toate acestea fără ca noi să avem habar.

Este adevărat, totul este numai reflex, mai ales la acest animal complex care este Omul¹. Alain Bertoz² ne-o amintește când, în savanta sa carte intitulată *Sensul mișcării*³, spune că „a trecut vremea când postura era văzută ca o îmbucare de reflexe”. O simplă „îmbucare de reflexe” cu siguranță nu, dar rămâne adevărat că stabilitatea unei anumite posturi este rezultatul unei activități reflexe coordonate și integrate de o mare complexitate, în timpul căreia are loc continuu o redistribuire a tonusului muscular. Când repartiția tonusului se face armonios, în mod echilibrat și corect, totul merge bine, mișcările noastre sunt coordonate și mlădioase; când se face de o manieră inegală, coordonarea motrice nu mai este posibilă, mișcările noastre sunt denaturate, stângace, limitate, iar corpul se deformează. De aceea, vom studia pe scurt două tipuri de reflexe pentru a încerca să înțelegem mai bine mecanismele care administrează distribuția tonusului muscular.

ÎN CAZUL ANIMALELOR

„În mișcările lor, animalele sunt grațioase, nedepășind niciodată suma forței necesare pentru a-și atinge scopul.”

BALZAC, *Teoria mersului*, 1833

Priviți animalele în mișcare. Vedeți cum trec de la o atitudine sau de la o poziție la alta. Remarcați cum se fac aceste mișcări într-un mod lin și armonios, fără eforturi inutile. Toate aceste modificări de postură cer o redistribuire continuă și echilibrată a tonusului muscular.

Un psiholog pe nume Rudolph Magnus⁴ a descoperit că această redistribuire de tonus este controlată mai ales grație unui mecanism reflex, care depinde de poziția capului în raport cu restul corpului. La animale, o simplă poziționare a capului modifică *ipso facto*

¹ Alăturarea dintre animal și om, precum și alte considerații despre originea, natura și menirea omului reprezintă strict opinia autorului, fără ca aceasta să fie neapărat împărtășită și de echipa TEI.

² Alain Bertoz (1939), neurofiziolog francez (TEI).

³ Editura Odile Jacob, Paris, 1997.

⁴ Farmacolog și fiziolog german (1873-1927) (TEI).

repartiția tonusului muscular în tot corpul. Despre acest reflex genial Magnus a spus: „Capul conduce și corpul îl urmează“.

Putem cu ușurință să vedem cum acționează acest reflex la pisică. Dacă ținem o pisică cu burta în sus și o lăsăm să cadă, ea va sfârși totdeauna prin a ateriza pe labe. Această agilitate uimitoare care îi permite pisicii, printr-o răsucire rapidă, să recadă pe labe este dată de un reflex numit de redresare. Acesta pornește totdeauna de la cap, a cărui rotire provoacă o modificare a tensiunii în mușchii gâtului, care se propagă apoi de-a lungul trunchiului și labelor. Dar să nu faceți jonglerii cu pisica voastră pentru a verifica cele zise; credeți-mă pe cuvânt și lăsați animalul în pace.

La anumite animale, reflexele tonice ale gâtului merg până acolo încât pot influența respirația și circulația sanguină. Este cazul raței care, pentru a se hrăni, poate rezista sub apă timp de 16 minute în condiții naturale, și până la 27 minute în condiții experimentale. Această capacitate, care i-ar face pe scufundători să pălească de invidie, este dată de un reflex puternic care oprește respirația și încetinește ritmul cardiac. Experiențele, conduse de școala de medicină de la Glasgow, au evidențiat că factorul decisiv care declanșează acest reflex este o poziționare precisă a capului raței, adoptată în momentul scufundării. Doctorul Frances Huxley a arătat că acest reflex poate fi reprodus artificial pe uscat, poziționând simplu așa cum trebuie capul raței. Același sfat ca și pentru pisică: nu suciți gâtul primei rațe pe care o întâlniți ca să încercați să o faceți să își țină respirația. Lăsați-o să se bălăcească în pace.

Ca urmare a cercetărilor sale asupra mecanismelor care reglează distribuția tonusului muscular, Magnus a deosebit două tipuri mari de reflexe: reflexele de atitudine și reflexele de redresare. Reflexele de atitudine servesc la menținerea unei poziții luate cu un scop precis, de exemplu cea adoptată de o pisică atunci când bea din bolul ei sau de rață când se hrănește sub apă. Este vorba despre poziția capului care dă atitudinea restului corpului, și asta în timp ce activitatea se desfășoară mai departe. Când animalul încetează activitatea respectivă, el se întoarce la poziția de repaus grație reflexului de redresare, și tot capul este cel care inițiază mișcarea. Așa cum am văzut mai sus, exemplul perfect de reflex de redresare este cel al pisicii care se răsucesc în cădere pentru a ateriza pe labe.

ÎN CAZUL OMULUI

„Adevăratul studiu al genului uman este omul însuși“, a spus Alexander Pope. Așa că, adio pisici și rațe; să trecem la studierea reflexelor posturale ale Omului. Deși în parte mascate de către numeroasele lor activități voluntare, aceste reflexe există și la oameni. Ele sunt în mod deosebit foarte vizibile la copii, dar și la adulții care au o activitate voluntară redusă din pricina unei boli. Din anii douăzeci, numeroase cercetări au fost consacrate studiului reflexelor posturale la Om (Goldstein și Riese, Landau, Marinesco și Radovici, Schaltenbrand, Simons, Walshe, Hellebrand, Schade și Cairns, Tokizane și Wells, printre alții). Aceste lucrări au arătat că reflexele posturale la Om, deși mult mai discrete, nu sunt mai puțin existente. Ca și la animale, cu toate că într-un mod mai puțin evident, poziția relativă, la Om, a capului în ra-

port cu gâtul și trunchiul îi controlează în mare măsură reflexele de atitudine și de redresare și, în consecință, exercită o influență considerabilă asupra posturii. Pentru ca aceste reflexe să acționeze liber, este esențial, pe de o parte, ca ele să fie bine asimilate și integrate, iar, pe de altă parte, să nu fie perturbate de reacțiile noastre intempestive.

Reflexul lui Landau (și nu al landoului!)⁵ ilustrează perfect influența pe care poziția capului o are asupra tonusului muscular și, deci, asupra restului corpului. Conform doctorului Landau, dacă ținem un copil în vârstă de un an în poziție ventrală și orizontală, cu o singură mână plasată sub piept, mușchii lui dorsali se contractă puternic și tot corpul i se arcuiește spre spate (în limbaj științific, se spune că se așază în opisthotonus). Plecând din această poziție, dacă aplecăm capul copilului spre în față, mușchii dorsali i se relaxează instantaneu și bazinul, care era mai înainte ridicat prin contracția mușchilor dorsali, recade.

Din aceste numeroase lucrări, putem trage concluzia că orientarea capului joacă un rol esențial în echilibru, postură și mișcare, atât la animale, cât și la oameni. André Thomas⁶, celebru neurolog, a spus-o foarte clar în *Echilibru, echilibrare*⁷: „Este un lucru de acum stabilit că statica Omului, ca și a majorității animalelor, este astfel concepută încât orientarea capului să fie scopul ei final“. Capul este cel care dirijează, conduce și antrenează corpul; capul este cel care dirijează dansul celorlalte părți ale corpului, iar mușchii gâtului sunt cei care mișcă și orientează acest cap conducător.

Necazul este că reflexele posturale pe care tocmai le-am descris sunt mult mai instabile și mai „maleabile“ la Om decât la animal. Această plasticitate le predispune la dereglări, mai ales când organismul care le adăpostește se găsește într-un mediu artificial. Omul modern a luat prostul obicei de a pune piedici în marea cale a reflexelor sale posturale. Așa se explică de ce autoîntrebuințarea greșită este atât de răspândită în societățile noastre urbane. Dar fiți liniștiți, epidemia autoîntrebuințării greșite nu este o dramă ireparabilă, căci, deși au inconvenientul de a fi „fragile“, în schimb reflexele noastre întrețin cu capul un raport mai apropiat decât cele ale prietenelor noastre, animalele. În această particularitate stă salvarea noastră, căci, deși nu putem acționa direct asupra reflexelor noastre, totuși putem să o facem într-un mod indirect, încetând să mai interferăm cu ele, așa cum vom vedea mai departe.

NIVELUL APEI ÎN URECHEA INTERNĂ

Ascunse și cuibărite în adâncul urechii noastre interne se găsesc receptori sau captori senzoriali alcătuiți din canale semicirculare și otolite, formând ceea ce se numește sistemul vestibular. Acest sistem participă în mare măsură la echilibrul și orientarea corpului. Canalele semicirculare sunt în număr de trei: câte unul pentru fiecare plan al spațiului. Ele conțin un lichid vâscos, pendolimfa, a cărei deplasare, provocată de mișcările capului, informează cre-

⁵ Joc de cuvinte: *landau* (fr.), landou, cărucior destinat sugarilor (TEI).

⁶ André Thomas (1867–1963), om de știință francez (TEI).

⁷ Editions Masson, Paris, 1940.

ierul asupra orientării capului în spațiu și permite contracțiile musculare necesare obținerii echilibrului corpului în repaus sau în mișcare.

André Thomas, în *Echilibru, echilibrare*, lucrare deja amintită, observă că „la animal, canalul semicircular orizontal se găsește în planul orizontului, oricare ar fi poziția obișnuită a capului, care variază cu fiecare specie”. De exemplu, după Girard⁸, care a studiat problema amănunțit, cămila, care își ține capul sus (ceea ce îi dă aerul ei arogant), și bizonul, care și-l îndreaptă de obicei spre pământ, au aceeași orientare a canalului semicircular orizontal. Nu este cazul și la om, la care canalul „orizontal” nu își merită numele, pentru că Girard a descoperit că Omul, în poziție de repaus, privind spre orizont, prezintă un canal „orizontal” „înclinat de sus în jos și dinspre față spre înapoi”, formând „cu planul orizontului un unghi deschis în față de aproape 30 de grade”. Altfel zis, pentru a obține orizontalitatea acestui canal, este necesar să își plece capul spre înainte cu aproape 30 de grade.

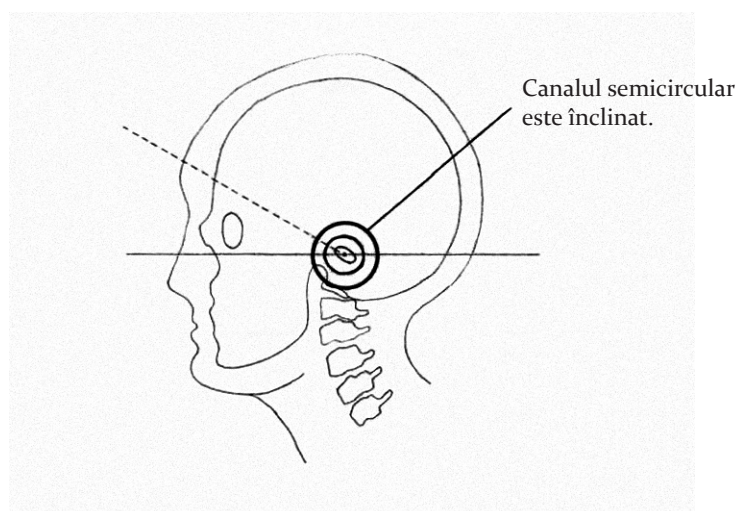
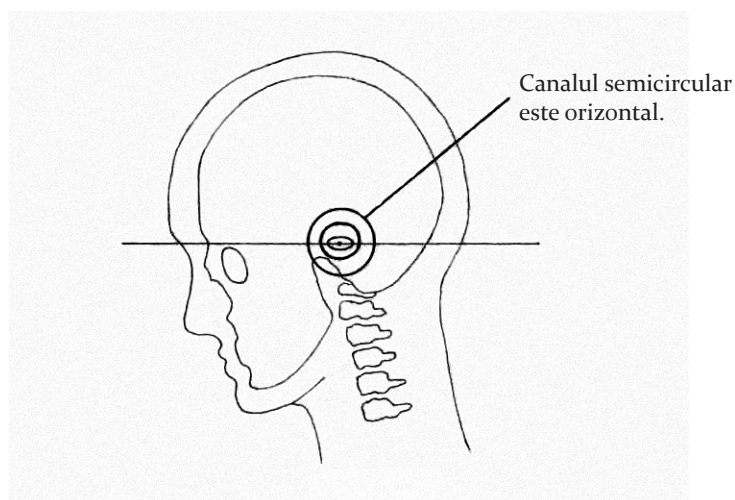
Girard a fost intrigat de rezultatele cercetărilor sale și se întreba dacă poziția obișnuită a capului la Om, care implică un canal orizontal răsturnat pe spate, este o poziție normală. Știm, datorită descoperirilor empirice făcute de Alexander, că nu este normală și că este simptomatică pentru o greșită autoîntrebuințare. Într-un articol apărut în *Current Anthropology*⁹, Jean Hiernaux de la CNRS abordează această problemă. El scrie: „Poziționarea capului conform tehnicii Alexander garantează orientarea acestui canal mult mai aproape de orizontalitate decât poziția obișnuită a majorității adulților urbano-industrializați” (traducerea autorului, din engleză). Ce reconfortant este să găsești un om de știință francez care se interesează de tehnica Alexander! În acest articol, el adaugă: „Stadiul de neutralitate al aparatului senzorial al canalului extern [...] este obținut doar când acest canal este orizontal. Orice altă orientare obișnuită, în repaus, obosește sistemul nervos și generează tensiuni musculare și un echilibru al corpului compromis” (traducerea autorului). După Delattre și Fénard, citați de Hiernaux, pare de neconceput, din punctul de vedere al evoluției, ca poziția neutră a capului la ființa umană să implice un canal semicircular orizontal înclinat.

Noi avem, în adâncul urechii interne, un soi de nivel al apei de o mare utilitate pentru simțul nostru de orientare în spațiu. Din cauza obiceiului nostru nefast de a ne ține capul înclinat în mod constant spre spate, nivelul nostru nu stă niciodată pe un plan orizontal, astfel că niciodată corpul nostru nu este cu adevărat cumpănit.

⁸ René Girard (1923), antropolog francez, profesor la Universitățile Stanford și Duke din Statele Unite (TEI).

⁹ Vol. XXV, nr. 3, iunie 1984.

POZIȚIA CAPULUI ȘI CANALELE SEMICIRCULARE



Poziția corectă a capului: orizontalitate a canalului semicircular orizontal.

Poziția greșită a capului: canal semicircular orizontal înclinat, formând cu planul orizontului un unghi deschis în față de aproape 30 de grade.

GÂT SĂNĂTOS, SPATE SĂNĂTOS

La Universitatea din Queens, în Canada, profesorul V. Abrahams studiază în mod specific mușchii cervicali și funcționarea lor. Împreună cu colegii săi, el a descoperit că, dintre toți mușchii corpului, acești mușchi mici și profunzi ai cefei sunt cei care, păstrând proporțiile, au cel mai mare număr de fusuri neuromusculare. Mulțumită acestei bogate inervații, sistemul nostru nervos primește de la acești mușchi cervicali date de o importanță egală cu cele care vin de la sistemul vestibular al urechii interne, binecunoscut pentru rolul său în procesele de echilibrare. Profesorul V. Abrahams a evidențiat importanța rolului jucat de acești mușchi în echilibrare cu experiența următoare:

Au fost anesteziați mușchii de pe o singură parte a gâtului unor subiecți umani voluntari. Lipsiți de senzitivitate și de tonus pe partea anesteziată, subiecții își vedeau simțul echilibrului serios perturbat. Se clătinau de parcă erau beți și se înclinau spre partea anesteziată. Această experiență dovedește încă o dată importanța informațiilor senzoriale provenind de la gât pentru controlul cerebral al posturii și al mișcării. Partea dorsală a gâtului, sau, dacă vreți, ceafa, este un segment cheie al corpului nostru, la care va trebui să ne gândim permanent în ucenicia gesturilor corecte în grădinarit.

Pentru noi, care nu suntem oameni de știință, dar suntem niște grădinari grijulii să nu ne facem trupurile să sufere când ne dedăm pasiunii noastre, important este să reținem că reflexele pe care tocmai le-am studiat joacă un rol crucial în distribuirea tonusului muscular în tot corpul nostru; că în relația dintre cap, gât și spate rezidă un mecanism central care permite bunul mers al acestor reflexe; că repartiția tonusului muscular se va face într-un mod ori armonios și coordonat, ori conflictual și dezechilibrat, care va depinde de relația dintre cap, gât și trunchi; că ceafa este punctul nevralgic, tendonul lui Ahile al reflexelor posturale, căci este foarte sensibilă la tot felul de factori stresanți și, de aceea, foarte susceptibilă să se contracte fără rost la cea mai mică provocare și, deci, să perturbe echilibrul prețios al tonusului muscular în tot corpul; că, din momentul în care echilibrul tensiunilor musculare este rupt, trupul se deformează, se contorsionează, se scurtează și sfârșește prin a nu mai putea funcționa așa cum ar trebui. Odată ajunși în acest stadiu, roata se ovalizează, cercul vicios se închide și nimic nu mai merge firesc.

SIMPTOMATOLOGIA ÎNTREBUINȚĂRII GREȘITE

Autoîntrebuințarea greșită este potrivnică stării de bine și sănătății organismului. Este prima și principala cauză, deplânsă de numeroși terapeuți și diferitele lor școli, a durerilor de spate și a multor altor patologii. După mulți dintre acești terapeuți, un accident ori o traumă veche, adesea uitată, ar fi cauza foarte frecventă, poate chiar principala cauză a durerilor de spate și a necazurilor care le însoțesc.

Vorbind de tulburările psihice, Jung, citat de Aldous Huxley¹⁰ în *Ends and Means*¹¹ (*Sfârșitul și mijloacele*), a scris că „tratamentul în conformitate cu teoria traumei este adesea extrem de vătămător pentru pacient, căci acesta se vede forțat să caute în memorie [...] un presupus accident datând din copilăria sa, în timp ce lucruri de o importanță imediată sunt masiv neglijate“ (traducerea din engleză și italicele aparțin autorului). Cu toate că se referă la domeniul mental, această observație ar putea la fel de bine să fie transpusă în domeniul trupului. Fără să vrem să negăm existența afecțiunilor sistemului osteo-muscular datorate unor traume vechi, fie că sunt de ordin mecanic, termic, toxic, hormonal sau emoțional, marea majoritate a persoanelor care frecventează cabinetele chinetoterapeuților, ortopezilor și ale altor mecanici ai trupului prezintă simptome rezultate dintr-o lungă practică a unei greșite autoîntrebuințări.

În plus, un număr deloc neglijabil de traume sunt ele însele, în mod indirect, cauzate de efectele acestei întrebuințări greșite (precum lipsa de elasticitate, după principiul care spune că „ce nu se îndoie, se rupe“). Raymond Dart¹², un anatomist și antropolog celebru pentru descoperirea și identificarea unui craniu (*X Australopithecus africanus*), merge până la a gândi că „majoritatea accidentelor care duc la fracturarea membrilor se datorează, în ultimă analiză, posturii greșite care prilejuiește sau însoțește impactul“. În domeniul aterizării, nu ne putem fuduli că avem aceleași înzestrări acrobatice ca și pisicile! Aceste traume nu sunt, însă, inevitabile, căci o bună autoîntrebuințare le-ar putea evita. Este valabil și invers: o traumă serioasă, necesitând o convalescență sau un repaus forțat, va avea tendința să denatureze o autoîntrebuințare până atunci corectă. Cunoașterea legilor care guvernează buna întrebuințare ar evita ca multe compensări și sechele să apară și să facă ravagii în trup.

În copilărie, toți am fost supuși la diferite accidente și încercați de mici bube. În sfârșit, cine nu a căzut măcar o dată, în copilărie, din leagăn, de pe scară, din cărucior? Dacă nu este cineva cu totul neîndemânatic, predispus să cadă sau de-a dreptul aventurier, aceste accidente sunt rareori grave. Marea suplețe, vitalitate și autovindecare din tinerețea noastră ne-au permis să ne revenim ușor din aceste traume, cu condiția, totuși, să nu fi fost deosebit de grave. Nu este același lucru cu greșita întrebuințare, căci ea exercită o influență permanentă asupra organismului nostru. Așa cum apa care, căzând picătură cu picătură, în timp, sparge piatra, greșita întrebuințare ne uzează permanent, puțin câte puțin, ne deformează, ne „istovește“. Iată de ce părerea că o durere sau alta provine, de exemplu, de la o legendară vertebră deplasată devine nocivă când ne face să ignorăm și să „neglijăm importanța imediată“ a autoîntrebuințării noastre.

Bombardați de o multitudine de stimuli, stresați de schimbările mereu mai rapide ale societății noastre, noi reacționăm la condițiile vieții moderne adoptând obișnuințe posturale greșite care contravin folosirii normale, naturale a corpului nostru. Această adaptare (nocivă și regresivă) poate începe foarte devreme în viață, de la vârsta de trei ani. Procesul este agra-

¹⁰ Celebru scriitor britanic (1894-1963), autor a numeroase romane, eseuri, povestiri, scenarii (TEI).

¹¹ Chatto and Windus, 1938.

¹² (1893-1988) (TEI).

vat și accelerat de marea capacitate de a imita a copilului, de a copia atitudinile, posturile și gestică părinților săi și a altor persoane din anturajul imediat.

CONFLICT MUSCULAR

Corpul, ca unealtă, nu suportă să fie folosit prost multă vreme. Curând își pierde forma, la propriu și la figurat. Con tracția și scurtarea anumitor mușchi sunt evident responsabile de deformațiile produse de obișnuința autoîntrebuințării greșite; acești mușchi, deveniți hipertoni ci, dezaxează oasele și blochează articulațiile. Numai unii mușchi, căci nu sunt creați toți egali. Din punct de vedere muscular, putem deosebi un Om anterior și un Om posterior. În sfârșit, mușchii posteriori domină, ca număr și ca forță, mușchii anteriori; aici nu există și nu va exista niciodată paritate.

Această inegalitate musculară dintre partea din față și partea din spate este foarte normală, prevăzută de natură. Necazul este că ea trece foarte ușor în patologic. Greșita întrebuințare, interferând cu relația cap-gât-spate, este marea vinovată de repartiția inegală a tonusului între partea din față și cea din spate a corpului. Din punct de vedere muscular, a se autoîntrebuința greșit constă din a recruta, a solicita mușchii posteriori când nu ar trebui, ori a-i face să lucreze mai mult prin contractare decât prin alungire, în timp ce mușchii anteriori se văd demobilizați. Fiindcă întrebuințarea greșită tinde să priveze mușchii anteriori de funcționarea lor normală, am putea spune că întrebuințarea greșită face o concediere, o „degresare“ a acestor mușchi, dacă acest cuvânt nu ar fi aici (ca în alte părți) greșit ales, căci inactivitatea lor favorizează mai degrabă acumularea de grăsime.

Evoluția ne-a croit o frumoasă haină musculară care ne stă minunat, dar trebuie să știm să o purtăm. Când o purtăm prost, adică atunci când ne folosim greșit de noi înșine, ea are o tendință neplăcută de a se trage din spate și de a face cute în față (din această cauză ne este adesea dureroasă aplecarea în față). O dată bine instalat acest dezechilibru, mușchii din partea din spate a corpului exercită o dominație aproape tiranică asupra celor din față. Aceia devin scurți, țepeni și retractați; aceștia, moi și slabi. Înțepeniți, ei ne micșorează și ne presează articulațiile; moleșiți, ei permit deformarea corpului și coborârea viscerelor.

În aceste condiții, își fac apariția durerile și neputințele. Dar, cum ele nu se fac simțite decât după ani de greșită întrebuințare, rareori persoana care suferă face legătura între efect și cauză. Când cineva își bagă mâna în foc, o trage înapoi automat, pentru că imediat doare și, în consecință, nu are nici un dubiu asupra cauzei durerii. Din nefericire, nu suntem imediat avertizați asupra efectului nociv al autoîntrebuințării greșite, căci corpul poate suferi multe abuzuri în mici doze repetate înainte de a o reclama țipător. Când ne întrebuințăm rău, nu simțim imediat nimic pentru a ne alerta asupra pericolului potențial al unui asemenea abuz. Așadar, nu suntem conștienți că ne „pilotăm“ greșit corpul. Acesta din urmă se adaptează cum poate, se strânge, se sucește, se înțepenește, se deformează. Se plânge totuși, la început prin mici dureri care trec aproape neobservate, cum suntem prea înclinați să gândim că nu au nici o importanță și că vor trece. Și chiar trec – pentru a reveni tot mai des și mai iute, și

cu un caracter mai sever. Până într-o zi când devin lumbago, sciatică, umăr țeapăn, artroză de șold, sau alte crize.

Atunci victima se scandalizează și îi spune doctorului, cu stupoare: „Este prima oară când mi se întâmplă asta!“ Este, desigur, prima dată, dar ar trebui să nu uităm că această „primă dată“ reprezintă proverbiala picătură care umple paharul, ultima mișcare care a strivit articulația până la blocajul dureros. Pretinsa mișcare greșită care a declanșat criza nu este cu adevărat importantă, este adesea neînsemnată: o mică mișcare din nimic, sau chiar un simplu strănut. Importantă este acumularea de erori pe care le-am comis de-a lungul întregii vieți. Contrar părerii generale, nu bătrânețea *in sine* este cea care ne înțepenește, ne dă artroză și dureri, ci abuzarea de propriul nostru corp.

Nu numai sistemul locomotor suferă din cauza abuzului nostru, departe de asta. O purtare greșită a capului este însoțită de o succesiune de mișcări compensatorii care ne îndepărtează de norma morfologică. O dată corpul deformat, toate sistemele noastre vitale suferă, căci această deformare nu se limitează doar la forma exterioară. Respirația este împiedicată de o cutie toracică aplatizată; inima este comprimată de o cutie toracică strâmtă; digestia, absorbția, asimilarea și tranzitul intestinal sunt toate perturbate de lăsarea în jos a viscerelor; circulația sanguină și limfatică sunt încetinite din cauza unei diafragme (a doua inimă) blocată în poziția cea mai de jos; vederea, auzul... tot organismul are de tras!

Îmbogățiți de ceea ce am învățat despre rolul fundamental jucat de gât în activitatea reflexă a posturii, nu vom fi surprinși să citim, sub pana doctorului A. de Sambucy, că „pentru o răsucire a gâtului, pentru o izbire a gâtului, pentru o contractare a gâtului, pentru o stânenire a gâtului, nici un echilibru nu mai este posibil, de altfel nu mai există nici circulație cerebrală normală, nici memorie normală, nici vedere normală¹³“.

Așadar, în timpul lucrărilor în grădină, întrebați-vă de sute de ori unde se află capul vostru în raport cu restul corpului și, dacă s-a rătăcit, readuceți-l în direcția cea bună. Dar mai avem până acolo, trebuie să mai aveți puțină răbdare înainte de a începe primele campanii în grădină.

ÎMPĂRĂȚIA SIMȚURILOR

Printre simptomele provocate de autoîntrebuințarea greșită trebuie inclusă și falsificarea unuia dintre simțurile noastre, un simț foarte important pentru gestică noastră, un simț misterios și neînțeles: al șaselea simț.

Cu toții am învățat la școală că Omul are cinci simțuri: vederea, auzul, pipăitul, mirosul și gustul. Aceste faimoase simțuri ne informează asupra a ceea ce se găsește dincolo de trupul nostru (percepția exterioară). Cinci simțuri, sunt deja multe, dar sigur nu sunt suficiente pentru a satisface cerințele vieții. Rămâne să mai fie asigurat întregul domeniu al propriocepției (percepția a ceea ce se petrece în interior).

¹³ *Nouvelle médecine vertébrale de toutes les maladies chroniques*, Éditions Dangles, 1960.

La obișnuita enumerare a celor cinci simțuri ale noastre, trebuie deci să adăugăm un al șaselea. Adevăratul al șaselea simț nu este intuiția, ci simțul mișcării și al poziției. Sir Charles Bell, un eminent anatomist al secolului al XIX-lea, este cel căruia îi datorăm denumirea celui de al șaselea simț. Cunoscut altădată sub numele de simț muscular, este un „simț dublu” alcătuit din chinestezie (simțul mișcării, provenit din receptorii din articulații și mușchi) și din propriocepție (simțul poziției, provenind din urechea internă și din receptorii din articulații și mușchi). Acești doi termeni tehnici sunt folosiți adesea fără deosebire și, pentru a simplifica demersul nostru, vom face la fel, chiar dacă acest lucru nu este riguros științific. De altfel, noi posedăm chiar mai mult de șase simțuri, poate opt sau nouă, dar nu contează, demersul nostru se vrea mai ales practic și, în consecință, descrierea modului de folosire a mașinii umane se poate lipsi de date teoretice detaliate și aprofundate privind simțul mișcării.

Mulțumită acestui al șaselea simț, creierul nostru își poate crea o imagine a corpului pe care îl locuiește. Acest simț misterios (fiind încă puțin cunoscut) ne informează asupra poziției corpului nostru în spațiu, asupra poziției relative a diferitelor sale părți, precum și asupra efortului muscular necesar pentru o activitate dată. Prin senzațiile care provin din el ne percepem mișcările și pozițiile. Al șaselea simț este deci foarte important pentru grădinarul care ține să păstreze bunul mers al mecanicii sale corporale.

Chinestezia¹⁴ privește direct problema autoîntrebuințării. În ucenicia gesturilor potrivite ale grădinăritului, simțul chinestezic ocupă primul loc. Ori, simțurile noastre nu sunt infailibile. Fiecare poate, din timp în timp, să ne inducă în eroare; dar cel care face asta cel mai des și cel mai grav, este simțul chinestezic. El are tendința supărătoare de a se înșela foarte ușor, iar asta de la cea mai fragedă vârstă. În fața imperialismului stimulilor auditivi și vizuali, nu este de mirare că simțul chinestezic devine tatăl sărac, subdezvoltatul mării familii a simțurilor (dimpotrivă, la un orb devine foarte dezvoltat pentru a suplini absența văzului). Nebăgat în seamă, el are nevoie de educare sau, cel mai adesea, de reeducare. Dacă vreți să grădinăriți fără să riscați o „lovitură de berbec” sau altă nenorocire, va fi necesar să cunoașteți de aproape acest simț, pentru a putea să dejucați capcanele pe care vi le întinde.

ILUZIA CHINESTEZICĂ

Toată lumea cunoaște fenomenul de iluzie optică. Dimpotrivă, prea puțini oameni au auzit vorbindu-se de iluzia chinestezică. Totuși, aceasta este mult mai întâlnită și are implicații mult mai importante și nocive decât cealaltă. Pentru a vă convinge de existența aproape universală a iluziei chinestezice, faceți următoarea mică experiență: stați drept, cu picioarele ușor depărtate, cum ați face de obicei în această poziție. Acum puneți picioarele astfel încât să fie paralele, apoi luați-vă ochii de la ele și priviți drept în față. Dacă aparțineți majorității oamenilor care, stând în picioare, au obiceiul de a avea vârfurile picioarelor întoarse spre exterior, veți avea acum impresia falsă că sunt întoarse spre interior. Priviți-vă picioarele:

¹⁴ Totalitatea simțurilor corpului omenesc, bazate pe sensibilitate, fără participarea văzului (TEI).

sunt perfect paralele! Nu vă credeți ochilor. Nu vă duceți să consultați un oculist, nu ochii sunt cei care vă înșeală, ci simțul vostru chinestezic. Nu sunteți sub impresia unei iluzii optice, ci pur și simplu chinestezice. Aveți, ca toată lumea, o falsă percepție a realității, dată de dereglarea acestui simț.

Eu îi fac să treacă acest test pe toți noii mei elevi ca să își dea seama că senzațiile lor privind poziția sunt nesigure. Simplu și rapid, acest test nu este mai puțin eficace în a convinge pe oricine că nu trebuie să avem încredere oarbă în acest simț.

Este ușor de verificat poziția picioarelor și, eventual, de a o corecta: este suficient să ne aplecăm capul ca să le vedem. Dar nu mă veți crede, cu riscul de a fi decepționați, că lipsa de siguranță a simțului chinestezic nu afectează numai senzațiile care ne informează asupra poziției picioarelor noastre. Chinestezia interesează întreg trupul nostru. Din nefericire, o bună parte a corpului nostru nu o putem vedea în mod direct. Departe de ochii noștri, departe de atenția noastră. Gândiți-vă la spatele dvs., de exemplu. Se află înapoia dvs. și, în lipsa unei oglinzi, nu este accesibil privirii. Nu știți ce se întâmplă cu el când vă aplecați în față, când stați jos, când ridicați brațele... Se petrec, totuși, anumite lucruri acolo, „în spatele dvs.“, lucruri adesea inutile și dăunătoare, dar nu primiți decât prea puține informații senzoriale care să vă explice faptele și gesturile spatelui. În somn, cu un simț chinestezic falsificat, ați putea fi înclinați ca turnul din Pisa și să vă simțiți drepti ca turnul Eiffel. Un simț chinestezic dereglat este ca o oglindă care deformează: vă dă o imagine falsă a realității.

MODELAREA OBIȘNUINȚELOR

„Rigid, scheletul obișnuințelor susține singur corpul omenesc.“

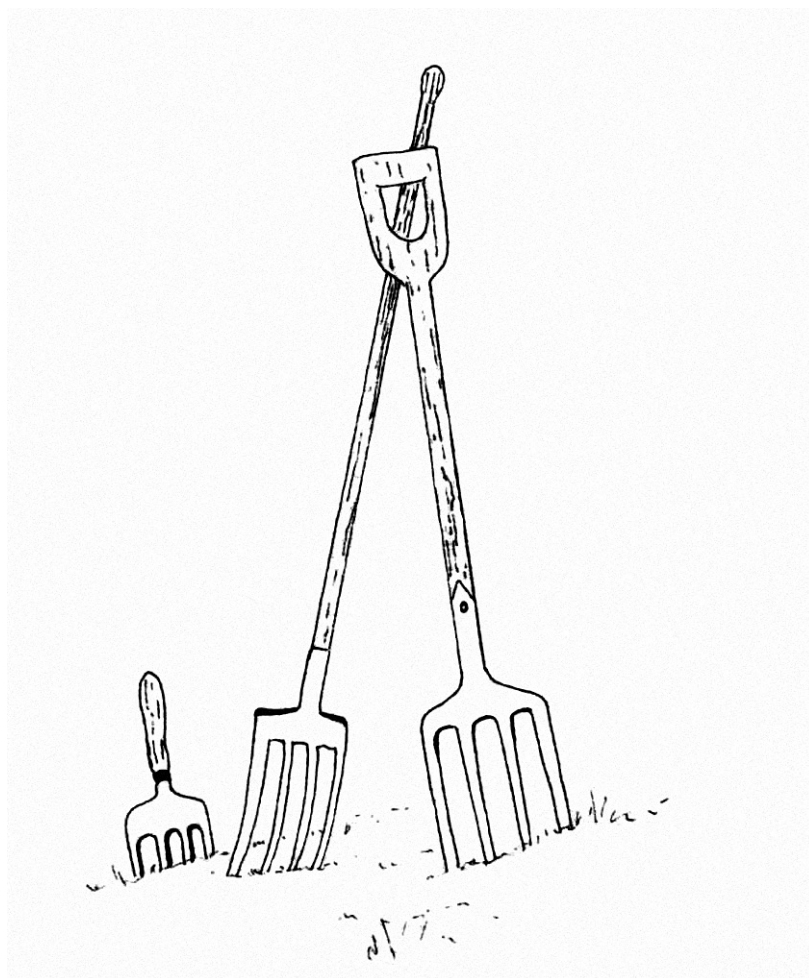
VIRGINIA WOOLF, *Mrs Dalloway*, 1925 (traducerea autorului)

Jean-Philippe Rameau¹⁵ a spus, pe bună dreptate, că „preluăm fără să gândim obișnuințe contrare celor normale, în asta constând relele înclinații pe care le vedem în noi, dar le atribuim aproape întotdeauna naturii“. Aceasta ar putea fi o excelentă definiție a ceea ce noi numim „întrebuințare greșită“. Știm că obișnuințele, precum buruienile, au o viață grea. Dificultatea pe care o avem în a ne dezbăra de ele este dată de dereglarea simțului nostru chinestezic, căci, prin repetare, relele noastre obișnuințe posturale sunt percepute ca juste, corecte. Invers, ceea ce este corect este perceput ca anormal, fals. Chiar nu mai putem fi mândri de noi înșine!

Lipsa de fiabilitate a aprecierii noastre senzoriale ne trage totdeauna în direcția întrebuințării greșite. Suntem încolțiți pe fâgașul obișnuințelor și, cu cât încercăm să ieșim mai de-a dreptul, cu atât mai mult ne afundăm. „Alungați naturaletea și se va întoarce în galop“, spune înțelepciunea populară. Măcar de-ar fi adevărat! În realitate, o dată fugărită de greșelile noastre de întrebuințare, buna (corecta) întrebuințare nu se va întoarce în galop, astfel

¹⁵ Compozitor și muzicolog francez (1863-1939), personalitate a muzicii baroce (TEI).

că va trebui să fim șireți și răbdători ca să binevoiască să revină cu pași mărunți. În mod evident, greșita întrebuințare devine repede o a doua natură care contrariază mecanismele corporale, deformând gesturile simple și naturale de zi cu zi, făcându-ne să credem că tot ce se petrece cu noi este cel mai bun lucru în cel mai bun corp. Pentru a ieși de pe această cale greșită, vom recurge la o metodă foarte originală: metoda F. M. Alexander.





METODA F. M. ALEXANDER

„Nu s-ar putea cerceta cu pasiune legile precise care guvernează atât aparatul intelectual cât și aparatul motor, încât să cunoaștem punctul precis la care mișcarea este binefăcătoare, și pe cel la care este fatală?”

BALZAC, *Teoria mersului*, 1833.

FREDERICK MATTHIAS ALEXANDER (1869-1955) nu era grădinar, dar a făcut niște descoperiri foarte utile pentru cel care vrea să grădinărească fără dureri, până acolo încât metoda pe care a dezvoltat-o formează baza pe care ne vom întemeia ucenicia gesturilor corecte în grădinărit.

CONTROLUL PRIMAR, CHEIA DE BOLTĂ A AUTOÎNTREBUINȚĂRII CORECTE

„Gâtul comandă circulația cerebrală și a măduvei spinării.”

A. DE SAMBUCY, *Noua medicină vertebrală*, 1960

Frederick Matthias Alexander (RM pentru cei apropiați) și-a început viața profesională în calitate de actor. Cariera i-a fost scurtă, căci tânărul și ambițiosul nostru actor a dezvoltat o tendință dăunătoare spre răgușeală și gâfâială, mergând până la pierderea principalului instrument de lucru: vocea. În fața neputinței medicilor de a-l tămădui, a decis să studieze declamând în fața oglinzii. Realiză că actul declamării îl făcea să își dea capul pe spate. O observare mai precisă revelă că această mișcare a capului spre spate afecta întreaga sa postură și îi micșora considerabil statura, îi slăbea laringele și îi ridica cutia toracică.

Toate aceste reacții concureau la problema sa cu vocea. Trebui să accepte realitatea: era responsabil de propriile necazuri și nu putea să dea vina decât pe el însuși. Când, în sfârșit, după o lungă muncă cu sine, reuși să corecteze aceste greșeli de utilizare și să își dirijeze capul înainte și în sus, văzu toate simptomele dispărând progresiv și definitiv. Vom trece în revistă diferitele etape ale descoperirilor sale pentru a înțelege mai bine procedura pe care o vom folosi în ucenicia gesturilor corecte.

Primul lucru pe care Alexander l-a descoperit empiric, și asta înainte de Magnus, este că în relația dinamică dintre cap, gât și spate rezidă un mecanism care condiționa toate gesturile și reacțiile sale, într-un cuvânt, chiar buna sa întrebuințare. A numit *control primar* acest mecanism prin care poziția relativă a capului influențează statica și dinamica întregului corp. Este adevărat că niciodată nu a fost dovedit experimental că Alexander a descoperit exact același mecanism reflex pe care Magnus l-a observat la animale. Cu toate acestea, pentru F. P. Jones, un profesor în tehnica Alexander care a studiat științific aceasta timp de 25 de ani la Tufts Institute for Experimental Psychology (Statele Unite), toate dovezile empirice adunate duc la ideea că așa stau lucrurile.

Secretul, cheia gestului natural, economic, armonios și grațios, stă în buna folosire a controlului primar. Mulțumită controlului primar, după reeducarea noastră nu vom mai avea a ne preocupa de detalii, a ne imagina toate contracțiile, toate mișcările numeroaselor părți ale corpului necesare pentru executarea unui act oarecare.

PUȚIN BUN SIMȚ... MUSCULAR

Descoperită fiind cauza necazurilor sale, Alexander se crezu stăpân pe situație: pentru a-și recăpăta vocea minunată, era suficient să nu își mai dea capul pe spate. Totuși, victoria i-a fost de scurtă durată, căci, contrar tuturor așteptărilor, fu pus în fața unei noi probleme care stătea în calea progreselor sale.

Găsi fără nici o greutate acea poziție a capului care nu îi producea nici unul dintre inconvenientele mai sus amintite, nu aici era noua problemă. Dimpotrivă, din clipa în care începea să recite, în timp ce credea cu tărie că nu și-a schimbat poziția capului, oglinda îi arăta că de fapt din nou îi era dat pe spate, fără ca măcar să fi realizat asta. Simțurile sale, sau mai degrabă al șaselea simț, profita de el și îl înșela. Repetițiile în forță nu au schimbat situația. Era într-un impas: în ciuda voinței sale puternice, îi era cu neputință să stăpânească această mișcare a capului, în aparență indiferentă, dar care în realitate îi strica întreaga postură și îl împiedica să folosească vocea. Dar Alexander nu era omul care să se descurajeze cu ușurință. Continuă cu cercetările asupra lui însuși. Asta îi prinse bine, căci făcu o nouă descoperire care îl ajută să depășească acest prag nefast.

Când vorbea, impulsul de a-și da capul pe spate nu era prea puternic, și reuși fără strop de durere să o evite. Dar când declama, acest impuls era mai puternic decât el. Sesiză că obiceiul de a-și da capul pe spate era intim legat de dorința de a declama. Cu cât voia mai mult să își „facă” declamările, cu cât depunea mai multă voință, cu atât mai mult senzațiile îl ghidau irevocabil pe calea neuro-musculară ce îl ducea implacabil în fundătura greșitei întrebuințări. Și era unicul mod pe care îl știa, singurul care i se părea posibil, normal și familiar.

Tot răul spre bine, se zice. La fel și în cazul lui Alexander, căci handicapul îl forță să își observe și să își studieze empiric comportamentul sub un unghi cu totul nou. Puțin câte puțin, handicapul său îl conduse la descoperirea legilor care guvernează mecanica umană și

care îi permiseră să își regăsească vocea, o sănătate mai bună și, în plus, să inventeze o metodă unică în felul ei, al cărei scop este să învețe autoîntrebuințarea corectă.

Pentru a nu mai cădea ușor pradă acestor dereglări, Alexander trebui să își cultive rațiunea, până atunci aproape adormită, și să o folosească în controlul conștient al autoîntrebuințării. De la o conduită instinctivă, călăuzită de firul răsucit al senzațiilor, trecu la o conduită rațională și conștientă. Alexander ar fi putut spune, împreună cu Aragon, că „oricărei erori a simțurilor îi corespund stranii flori ale rațiunii”.

„Mulțumită” decepțiilor lui Alexander, astăzi știm că, o dată dereglat, al șaselea simț devine o călăuză foarte proastă în autoîntrebuințare. În aceste condiții, nu doar că nu mai putem deosebi între ce este corect și incorect ci, încă și mai rău, pentru că *ce este incorect este perceput ca fiind corect și invers*. După cum a evidențiat Aldous Huxley, celebru romancier și eseist, când un om are un simț chinestezic dereglat, el „pierde noțiunea a ce s-ar putea numi moralitate musculară, criteriu de bază, la nivel fizic, pentru cunoașterea binelui și răului”.

Când vom ajunge să învățăm gesturile potrivite în grădinarit, va trebui, asemenea lui Alexander, să ne confruntăm cu acest mare falsificator în care se transformă al șaselea simț atunci când este denaturat. Nu este destul să știm că avem greșeli de întrebuințare, căci puterea obișnuinței ne readuce în poziția care ni se pare corectă: aceea care, în realitate, este greșită.

Metoda dezvoltată de Alexander permite rezolvarea problemei seculare, enunțată de Ovidiu, a lui *video meliora proboque, deteriora sequor* („nu fac ceea ce știu că ar trebui să fac”). Pentru a schimba o obișnuință proastă, trebuie să ne eliberăm de influența exercitată de senzațiile noastre și să câștigăm un control conștient și rațional asupra autoîntrebuințării, chiar dacă asta înseamnă să facem ceva ce este resimțit ca fiind incorect, fals. Cât timp vom rămâne sub stăpânirea senzațiilor noastre, nu vom putea face niciodată ceea ce știm că trebuie să facem. A ne elibera de dependența față de senzațiile chinestezice pentru a trece la o conduită conștientă nu este un lucru ușor, iar Alexander și toți cei care au luat lecții de autoîntrebuințare corectă știu câte ceva despre asta. După cum putem vedea, suntem foarte departe de obsedantele și inutilele îndemnuri de a sta drept, de a ne redresa, de a scoate pieptul în afară.

INHIBAREA REACȚIEI

„Individul la care acest aparat inhibitor este stricat și nu mai funcționează poate fi asemănat cu un dispeptic: nu isprăvește niciodată nimic.”

NIETZSCHE

Rațiunea și voința lui Alexander erau în conflict cu senzațiile sale chinestezice, și totdeauna acestea din urmă îl biruiau. Cum toate eforturile sale de a face totul bine nu duceau decât la

„a face rău“, se hotărî să interpună o pauză între stimulul de a vorbi și reacția sa obișnuită la acest stimul, sperând să țină astfel în șah automatismele responsabile de necazurile sale. Este ceea ce numi *inacțiunea* sau *inhibarea*. În timpul acestei suspendări, își repeta, în sine însuși, mesaje preventive, precum „ține gâtul destins“, „nu da capul pe spate“, „nu te gârbovi“.

În loc de a merge de-a dreptul la scop, își aținti toată atenția asupra mijloacelor, mai ales asupra „controlului primar“. Repetând cu multă insistență acest mic joc, sfârși prin a se lepăda definitiv de greșita autoîntrebuințare. Nu doar că își regăsi vocea, dar se debarasă de multe alte simptome care îl chinuiau de multă vreme. Nu doar a nu mai răspunde instinctiv, automat la un stimul dat, ci și a se detașa de scopul ce trebuia atins, iată ce era cu adevărat necesar pentru rezolvarea problemei sale. Alexander tocmai descoperise valoarea pozitivă a inhibiției.

După Freud, cuvântul „inhibiție“ nu este bine văzut. Pentru mulți, are o conotație negativă și este sinonim cu represia și refularea. Dimpotrivă, pentru Alexander are un sens pozitiv, căci mulțumită acestei funcții a sistemului nervos el scăpă definitiv de necazurile sale.

Se crede prea adesea, din păcate, că sistemul nostru nervos are ca singură funcțiune excitația; este uitată funcția fundamentală a inhibiției. Reglarea sistemului nervos se sprijină pe aceste două mari funcțiuni care se echilibrează: excitația și inhibiția. Distrugerea inhibiției fiziologice are consecințe tragice asupra organismului. Le puteți observa când, din întâmplare, tăiați cu o lovitură de hârleț o râmă în două. Aparent, biata râmă se zvârcolește de durere. În realitate, aceste zvârcoliri nu sunt date de durere și nu se produc decât în partea codală a râmei. Aceasta se explică prin faptul că fibrele motrice ale nervilor din această parte au fost deconectate de la orice influență inhibitoare provenind de la ganglionul din extremitatea cefalică: râma se zvârcolește pe toate părțile pentru că fibrele motrice ale nervilor săi nu mai sunt controlate de efectul regulator al inhibiției.

Distrugerea funcțiunii de inhibiție la om este la fel de dramatică, așa cum o arată otrăvirea cu stricnină. Simptomele de paralizie spastică la nivel spinal și de convulsii la nivel cortical provocate de această otrăvă sunt date și ele de anihilarea funcțiunii de inhibiție. Conform lui William James¹, un psiholog american, nicio contracție musculară nu încetează niciodată fără un procedeu special de inhibiție. El concluzionează că „inhibiția nu este așadar un accident ocazional; este un element esențial și continuu al vieții noastre cerebrale“.

Inhibiția lui Alexander, în loc să fie represivă, ne permite să obținem un rezultat, să atingem un țel fără riscul de a ne perturba coordonarea corporală. Paradoxal, această formă de inhibiție ne permite să atingem spontaneitatea. Într-adevăr, conduita noastră corporală este cel mai adesea rezultatul obișnuințelor, al condiționărilor și al maniilor dobândite de-a lungul întregii noastre vieți; nu are decât aparența spontaneității. Leibniz a spus: „Suntem mai degrabă acționați decât ne acționăm noi înșine“. Necunoscând contextul acestei afirmații, nu știu exact despre ce vorbea, dar nu este nicio îndoială că, dacă suntem „acționați“ de ceva, suntem acționați de obișnuințele noastre, de reacțiile noastre inconștiente. Suntem ca niște marionete mișcate de sforile obișnuințelor; suntem acționați de un mare număr de automatisme care ne împing să ne comportăm mereu la fel. Cu toate că aceasta ar putea să

¹ Medic, psiholog și prozator american (1842-1910), autor de cărți pentru tineret, fratele romancierului Henry James (TEI).

ne rănească mândria de ființe care se pretind raționale, trebuie totuși să recunoaștem că acțiunile noastre sunt mult mai puțin conștiente decât ne-ar plăcea să credem.

Îngăduiți-mi să vă dau un exemplu foarte simplu. Mi se întâmplă adesea să îi cer unui elev debutant să nu intervină în timp ce îi iau brațul. Îi cer să nu mă ajute, să nu ridice brațul, să nu facă nicio acțiune musculară. În cele mai multe dintre cazuri, și în pofida recomandărilor mele, elevului îi este imposibil să nu mă asiste: participă la mișcare, își ridică brațul fără să își dea seama și, când îl las, acesta îi rămâne ridicat, menținut în aer de o contracție musculară. Această contracție este involuntară, inconștientă: când îl fac atent că brațul său este încă în aer, deși eu nu i-l mai țin, îl privește cu uimire și trebuie câteva secunde înainte de a putea să îl lase să cadă, înțelegând deplin efortul pe care îl făcea. Adesea trebuie să repet de mai multe ori micul exercițiu pentru a deștepta funcția inhibitorie și controlul conștient al elevului. Morala: „a nu face”² impune mai multă atenție, drept care, a face și a nu face înseamnă tot a lucra.

A schimba, adică a ne dezbăra de obiceiurile noastre, înseamnă să trecem de la cunoscut (greșita întrebuițare) la necunoscut (întrebuițarea corectă). „Nu veți putea face ceva ce nu știți să faceți dacă veți continua să faceți ceea ce știți să faceți”, spune Alexander într-unul dintre aforismele sale. Și totuși, asta este ceea ce marea majoritate a educatorilor și a terapeuților ne împing cu vehemență să facem. Se crede, în general, că, pentru a ajunge la o finalitate, este suficient să știm ce este de făcut și să decidem să o facem. Această credință naivă este la originea multor gusturi amare și decepții. Aceste „ține-te drept” și „îndreptează-te”, „fă așa” sau „fă ca mine” se trag din acest mit și nu întârzie să îi exaspereze atât pe instructor, cât și pe elev. (Vestitul proverb „Dacă vrei, poți” este complet fals; ar fi mai corect să se spună: „Dacă ai mijloacele – psihofizice -, poți”.) Mereu suntem încurajați să facem ceea ce ar trebui să facem, fiind lăsați să facem în același timp ceea ce nu ar trebui. Indicațiile de tipul „ce să faci” nu lipsesc, cele de tipul „cum să faci” sunt mai rare și, dacă ne preocupă cât de puțin, uităm sau ignorăm cu totul problema esențială a non-fiabilității în sens chinestezic.

Ori, nu putem face ce este nou cu ce este vechi, ce este corect cu ce este greșit. Înainte de a putea spera să facem ceea ce ne-am hotărât, trebuie neapărat să prevenim toate greșeliile de întrebuițare. Stârpirea tuturor obișnuințelor posturale greșite este o condiție preliminară indispensabilă, o condiție *sine qua non* pentru reușita reeducării. Înainte de a ne gândi cum este mai bine să procedăm, va trebui să toaletăm, să îndepărtăm ramurile rele care nu au încetat să apese, de-a lungul întregii noastre vieți, arborele autoîntrebuițării.

O altă eroare, comună și ea, constă în a face exact opusul greșelilor noastre. Dar și aceasta își are rădăcinile în greșita întrebuițare, nu este decât o variantă, un hibrid, în așa fel încât nu duce niciodată la un mod potrivit de acțiune, ci mai degrabă la vestita schimbare în continuitate. De exemplu, opusul „capului spre spate și în jos” este „capul în față și în jos”, ambele poziții fiind răspunzătoare de o scurtare a coloanei. Doar prin negarea, încetarea, inhibarea modului greșit de acțiune vom ajunge la un mod de a acționa potrivit.

² În taoism, conceptul de wu wei, non-acțiunea (TEI).

LA NECAZURILE SCOPULUI, LEACUL MIJLOACELOR

„De fiecare dată când adaptarea mijloacelor la scopuri a fost excelentă, noi nu am mai fost conștienți nici de mijloace, nici de scopuri; artistul și opera sa; mama și copilul“.

NIETZSCHE

Pe măsură ce progresăm, timpul parcă se scurtează. Trebuie să alergăm tot mai repede și, abia ce-am rezolvat o problemă, că și trebuie să ne înhămăm la alta. În conduita noastră psiho-fizică, toți suntem vinovați de un exces de viteză. Această cursă nebună de a vrea mereu să facem totul din ce în ce mai repede ne determină să fim orbiți în asemenea măsură de scop, încât să pierdem din vedere mijloacele, ba chiar să le ignorăm cu desăvârșire. Și este cu adevărat regretabil că scopul scuză mijloacele, pentru că scopul constă în mijloace, altfel spus mijloacele determină scopul sau, cum se spune în înțelepciunea populară, „cine pune preț pe scop, trebuie să fie atent și la mijloace“.

Ca principiu, acesta să capete un sens, nu trebuie să ne gândim numai la acțiunea realizată, ci să includem în poveste și pe cel care o realizează. Să luăm exemplul unui pianist care cântă foarte bine și își stăpânește perfect instrumentul grație unui control perfect al mâinilor sale. Se poate întâmpla ca această dexteritate să fie obținută cu prețul unei enorme tensiuni în alte părți ale corpului, în special în gât, umeri și spate. Scopul (să cânte bine la pian) este obținut în detrimentul muzicianului, și în curând acesta n-ar mai putea cânta fără să se plângă de dureri, mergând până acolo încât să devină efectiv incapabil să mai cânte: iată că scopul nu justifică niciodată mijloacele.

Din dorința de a păși drept, în picioare, când își susține rolul sau declamă un text, Alexander a repetat încontinuu aceleași greșeli de autoîntrebuințare. Și a putut să se elibereze de tirania scopului abia după ce a depășit acest automatism și s-a concentrat asupra mijloacelor adaptate scopului său. Pe tema aceasta, este interesant să observăm expresia „gât înțepenit“, care apare adesea în *Vechiul Testament*³. Această figură retorică îl desemnează, de fapt, pe Omul încăpățânat, îndărătnic, care, din pricina unei conștiințe limitate de urechile minții, nu mai știe să întoarcă și el capul, de unde și expresia „gât înțepenit“. Or, ce înseamnă să fii îndărătnic, dacă nu să fii orbit, obsedat de un scop pe care vrei să-l atingi cu orice preț, fără să te mai intereseze și mijloacele? Putem spune că *Biblia* i-a luat-o înainte lui Alexander, comparând obsesia pentru un scop cu proasta autoîntrebuințare, simbolizată de gâtul rigid.

Veți crede, probabil, că toate acestea ne îndepărtează de lucrările noastre de grădinărit. Nici vorbă! Dacă, asemenea marii majorități, vă folosiți în mod total incorect propriul corp, veți avea nevoie să puneți în practică noțiunile pe care vi le vom descrie. Când veți fi nevoit să îndoiiți genunchii sau, cu sapa în mână, veți simți nevoia irezistibilă să lucrați pământul, ei bine va trebui să practicați arta de a „nu face ceea ce sunteți tentat“, va trebui să fiți atent la

³ De pildă în Ieremia, Cap. 17, vers. 22- 23: „Să nu scoateți din casele voastre nicio povară în ziua Sabatului și să nu faceți nicio lucrare, ci sfințiți ziua Sabatului, cum am poruncit părinților voștri. Dar ei n-au ascultat și n-au luat aminte; ci și-au înțepenit gâtul ca să n-asculte și să nu ia învățătură“(TEI).

ceea ce se petrece la nivelul gâtului, să uitați o clipă de scop și să vă intereseze mai mult mijloacele, dacă veți dori într-adevăr să învățați ce înseamnă o bună autoîntrebuințare. Dacă veți da mijloacelor deplină importanță pe care o merită, veți învăța să trăiți în prezent. Aici și acum, acesta este secretul fericirii! Cu atenția îndreptată spre mijloace, toate treburile și chiar muncile cele mai plictisitoare își vor pierde caracterul monoton, mecanic și de rutină, devenind interesante și provocatoare. Așadar, veți putea zice, ca și călugărul Chuan Teng Lu⁴: „Ce forță miraculoasă și ce activitate minunată: să scoți apă și să tai lemne“.

DISCURS ASUPRA METODEI

În ciuda „vindecării“ sale, Alexander va abandona cariera de actor și se va consacra studiului asupra noțiunii de „uzură“, pentru că a observat, între timp, cât de răspândită era această proastă autoîntrebuințare. Și așa s-a născut o nouă tehnică de corectare psiho-corporală: tehnica F. M. Alexander, al cărei scop era învățarea bunei întrebuințări a trupului. Vast program! Căci autoîntrebuințarea influențează toate actele vieții noastre cotidiene, atât fizice cât și mentale.

Metoda pe care o va dezvolta Alexander este unică în felul ei. Nimeni înaintea lui nu s-a interesat, din punct de vedere practic, de problema autoîntrebuințării. Urmând sfaturile unui mare chirurg australian, Alexander va părăsi Tasmania natală și va pleca în Anglia și Statele Unite, pentru a face cunoscută marelui public metoda sa revoluționară. A avut imediat succes, chiar dacă nu avea nicio pregătire științifică sau medicală, iar metoda sa a fost recunoscută cu entuziasm de nume mari din medicină: neurologi, medici sau psihologi.

Printre elevii și prietenii săi se numărau somități din domenii variate, în special Aldous Huxley, celebru romancier și eseist, care se va vindeca de o depresie nervoasă și de așa-zisa „angoasă a paginii albe“, tipică anumitor scriitori, tocmai datorită lecțiilor date de Alexander. Dealtfel, el va menționa adesea această metodă și principiile sale în scrieri ulterioare (de exemplu, unul dintre eroii romanului său *La Paix des profondeurs* se bazează chiar pe figura lui Alexander); de asemenea Sherrington, celebru neurolog și câștigător al Premiului Nobel îl va menționa pe Alexander într-una dintre cărțile sale; Coghill, un alt neurolog faimos și profesor de anatomie, a văzut în descoperirile lui Alexander o confirmare și o dezvoltare a propriilor sale descoperiri în domeniul sistemului locomotor al anumitor animale; Raymond Dart, cercetător în anatomie și antropolog; John Dewey, educator și filosof american de renume, unul dintre întemeietorii educației moderne în Statele Unite, va susține cu pasiune metoda Alexander. G. B. Shaw, celebru autor dramatic, care va începe să învețe această metodă la vârsta de optzeci de ani și îi va atribui apoi longevitatea (a murit la nouăzeci și patru de ani), a observat într-o zi că „singurul om care știe cu adevărat ceva despre reflexele condiționate este Alexander“.

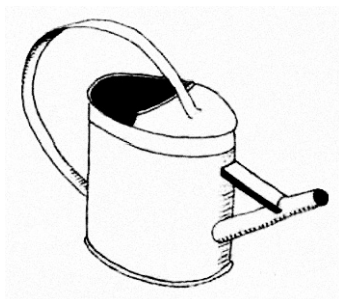
Pe vremea acestui Alexander, nouăsprezece medici au semnat o scrisoare deschisă, apărută apoi în foarte respectabila publicație *British Medical Journal*, în care confirmau

⁴ Este vorba, de fapt, despre *Ching-te ch'uan-teng-lu*, culegere Zen din perioada Ching-te (1004-1008) (TEI).

numeroasele efecte benefice ale metodei inventate de Alexander și invitau corpul medical să o recunoască oficial. Mai aproape de zilele noastre, profesorul N. Tinbergen, laureat al Premiului Nobel pentru medicină în 1973, își va dedica aproape jumătate din discursul său de la primirea titlului metodei Alexander, lăudându-i efectele, atât din punct de vedere fizic cât și mental.

Suntem, deci, într-o aleasă companie. Cu toate acestea, deși metoda Alexander este binecunoscută și recunoscută în țările anglo-saxone, în Franța, în mod ciudat, foarte puțini oameni au auzit vorbindu-se despre asta; mai mult, probabil din cauză ca este destul de dificil de învățat, suferă de a fi, de fapt, prost însușită. Să sperăm că această carte va contribui la dezvăluirea și răspândirea acestei metode originale, singura care se adresează problemelor ce apar atunci când ne folosim propriul corp.

Tehnica Alexander are efecte benefice atât în domeniul psihologic, cât și fizic. Cel ce vrea să predea tehnica Alexander nu pretinde să vindece nimic, nu face decât să diagnosticeze și să corecteze anumite practici greșite ale autoîntrebuințării. Astfel, îi oferă oricărui discipol mijloacele de a suprima una dintre cauze (și chiar una importantă) vinovată de numeroase simptome care otrăvesc omenirea. Starea de bine, dispariția anumitor frământări și probleme, senzația de libertate și o sănătate mai bună care apare în primul rând datorită unei bune autoîntrebuințări vin la pachet. Dacă ar trebui să definim, într-un mod foarte concis, în ce constă metoda sau principiul Alexander, am putea spune că restituie modul de folosință al „mașinii umane“, mod de folosință pe care Omul l-a pierdut în cursul trecerii sale de la viața naturală, originară, la cea modernă, civilizată. Această metodă este cel mai bun instrument pe care-l cunosc și care contribuie la o mai bună cunoaștere de sine. Bergson spunea: „Ca să recunoști un obiect uzual trebuie mai întâi să știi să-l folosești“. În același fel, am putea spune că a te cunoaște cu adevărat înseamnă a ști să te folosești de tine însuși.







POZIȚII ȘI MIȘCĂRI FUNDAMENTALE

„Nu există poziții corecte, ci coordonări corecte.“

F.M. Alexander, *Principala moștenire a omului*, 1946

A VENIT TIMPUL să ne facem primele arme (pașnice) în arta și măiestria unei corecte autoîntrebuințări. Dar, până „să vă grăbiți, băieți, să puneți mâna pe lopeți“, v-aș invita să faceți mai întâi puțin „grădinărit de cameră“, altfel spus să studiați, între cele patru ziduri ale încăperii în care vă aflați, câteva mișcări esențiale care vor sta la baza tuturor gesturilor din horticultură, oricât de numeroase ar fi ele. Aveți nevoie de un perete, de o oglindă sau de alte accesorii ca să vă îmbunătățiți anumite detalii ce țin de chinestezie.

„Exercițiile“ pe care vi le propun acum nu sunt niste exerciții în sensul clasic al cuvântului. Sunt destinate să dezvoltați în dvs. acea funcție a inhibiției, acea aptitudine de „a nu face nimic“¹; în fond, trebuie să vă dezvoltați un al șaselea simț, necesar în prealabil unei bune execuții ale mișcărilor fundamentale. Dacă, după Baudelaire, „antrenarea celor cinci simțuri valorează cât o inițiere în sine“, acest al șaselea simț presupune o atenție aparte, și poate chiar mai mult decât atât.

ÎN PICIOARE, PE PĂMÂNTUL SACRU

Să începem cu începutul. Începutul Omului este poziția verticală. În fond, dobândirea posturii în picioare este cea care a declanșat procesul evoluției omenеști; în ultima etapă vorbim despre *Homo sapiens*, adică despre noi înșine. După unii specialiști, poziția în picioare a dus la eliberarea mâinilor din funcția locomotorie și a favorizat reducerea feței, permițând dezvoltarea cerebrală de care suntem atât de mândri. Altfel spus, poate că nu datorită creierului nostru am putut să stăm în picioare, să începem să ne făurim primele unelte și să inaugurăm una dintre cele mai vechi meserii din lume: grădinăritul. Dacă dobândirea poziției verticale a făcut să se dezvolte creierul uman atât de spectaculos, această nobilă postură merită cu prisosință să îi dedicăm mai multă atenție.

¹ Wu wei, non-acțiunea în filosofia taoistă (TEI).

La început a fost, spuneam, poziția verticală. Totuși, pentru mulți nefericiți, această postură în picioare a însemnat cauza tuturor pozițiilor corporale vicioase. Câte suferințe nu pretindem noi că am dobândit din cauza unei proste adaptări la poziția verticală: lumbago, artroză, sciatică, varice, hemoroizi, ptoză², și tot așa. Cu această viziune pesimistă, se naște întrebarea cum de specia umană fragilă, vulnerabilă și neputincioasă, o adevărată colecție de dureri și beteșuguri dobândite din pricina poziției verticale a putut să supraviețuiască în timpul primilor pași filogenetici. Cu atât mai mult cu cât, la începutul carierei noastre de Om, am fost extrem de expuși, deposezați cum eram (și cum suntem încă) de orice armă defensivă naturală, organică. Să fugi de un prădător dotat cu gheare și colți ascuțiți, perfect adaptat poziției sale patrupede, ar fi fost cu siguranță extrem de dificil în condițiile în care te încearca o criză de reumatism sau, mai rău, de sciatică. Miraculos, în ciuda poziției noastre subrede, iată că am evitat extincția.

Este important de știut că, în pofida opiniei generale, Omul n-a stat niciodată în patru labe. „Omul și strămoșii săi nu au fost niciodată niște patrupede, asemenea câinilor, elefanților sau cailor“, susține cu tărie Klaatsch³. Nu a trebuit, deci, să progreseze lent și penibil de la poziția în patru picioare până la cea actuală, verticală, trecând prin diverse stadii de înclinare a corpului. Niciodată nașterea speciei *Homo* nu a necesitat ca „un patruped obișnuit să facă o rotație de un sfert de cerc în plan vertical“, cum a putut să spună Robert Munro⁴.

OMUL SE TRAGE DIN ARBORE

Într-o carte fascinantă, intitulată *Arboreal Man*, F. Wood Jones⁵, un distins profesor de anatomie, avansează ipoteza că datorăm postura noastră verticală unei lungi ucenicii arboricole, începută de un mamifer primitiv acum milioane de ani. Cu alte cuvinte, omul nu se trage din maimuță, ci din arbore! Prin acestea vreau să spun că, în ziua în care a decis să-și părăsească copacul, primata ancestrală a omului era deja obișnuită cu verticalitatea trunchiului său. Această lungă ucenicie în arbori s-ar putea să-i fi dat pre-Omului mijloacele și structura necesară poziției în picioare. Pentru a ajunge în final la specia *Homo*, care în plus este *erectus*, nu i-a rămas evoluției decât să retușeze acest biped ciudat coborât din arbori.

Pentru a putea accede la un „comportament tehnic“ și la manipularea ustensilelor, trebuie ca membrul anterior (mâna) să fie eliberată de aceste constrângeri locomotorii. Pe parcursul evoluției lor, anumite animale au obținut o eliberare parțială sau temporară a extremității membrului lor anterior. Printre acestea, sunt cele care pentru care eliberarea mâinii se face în poziție verticală șezând, în mod special maimuțele mari, antropoide, cum ar

² Deplasare a organelor interne din cauza slăbirii mușchilor sau ligamentelor (TEI).

³ Hermann Klaatsch (1863-1916), medic, anatomist și antropolog german, profesor la Universitățile din Freiburg și Breslau (Wrocław) (TEI).

⁴ Arheolog scoțian (1835-1920) (TEI).

⁵ Frederic Wood Jones (1879-1954), naturalist, embriolog, anatomist și antropolog britanic (TEI).

fi cimpanzeul și gorila, care sunt, după Leroi-Gourhan⁶, „adaptați perfect la poziția șezând“. În *Comportamentul tehnic la animal și om*, același autor ne spune că „pentru formele superioare ale tehnicității, eliberarea mâinii este asigurată de o poziție dresată a cărei prime reușite este poziția șezând“. Această observație ne trimite la F. Wood Jones, care își încheie cartea cu următoarele cuvinte: „Copilul uman se așează înainte de a sta în picioare; trunchiul uman este așezat înainte de a se ridica în picioare.“

Atitudinea verticală a trunchiului nu este deci apanajul omului; el nu este de altfel singurul care are prerogativul de a fi biped (care merge pe două picioare). Fie că este de natură permanentă sau ocazională, numeroase animale se susțin sau se mișcă (sau o făceau într-un trecut îndepărtat) pe două labe, cu mai multă sau mai puțină verticalitate: dinozaurii bipezi (care s-au bucurat de această facultate cu mult înaintea noastră), pinguinii, cangurii, marmotele, urșii, cimpanzeii bonobo... sunt câteva exemple. Să nu uităm de păsări care, la rândul lor, sunt bipede – de unde și expresia umoristică „bipede fără pene“, care face referire la ființa umană. Dacă teoria care vede în postura bipedă sau în verticalitatea trunchiului nostru cauza tuturor problemelor ortopedice „în picioare“, cei care aderă la aceasta trebuie să se aștepte, în mod logic, ca toate aceste animale să fi suferit de aceleași probleme ca și noi. Va trebui să imputăm toate problemele noastre ortopedice unei alte cauze decât poziția ridicată.

Originalitatea bipedității noastre ține de faptul că, în picioare, întreg corpul nostru este vertical. În particular, membrele noastre inferioare, în această poziție, sunt întinse și nu semiflexate, cum se întâmplă în cazul animalelor enumerate mai sus. Puțini oameni, chiar și dintre anumiți, realizează că această particularitate este un avantaj, mai curând decât o problemă. După Basmajian și De Luca (1985), doar Omul, dintre toate mamiferele, are mecanismul „antigravitațional“ cel mai economic, odată realizată poziția verticală. Acești autori explică faptul că un cvadruped consumă multă energie doar pentru a menține, cu ajutorul unei activități musculare, poziția semiflexată a articulațiilor membrelor inferioare. Excepția care confirmă regula este elefantul care își folosește picioarele drept piloni pentru a-și susține greutatea enormă, dar această specializare face ca aceștia să nu fie capabili să sară. Fără îndoială, avantajul este în terenul nostru întrucât, nu numai că ne susținem în picioare, cu picioarele întinse, fără efort, dar în plus avem și posibilitatea de a sări atunci când ne dorim!

Suntem perfect adaptați la o poziție în picioare, verticală. Pe de altă parte, suntem vinovați de folosirea ei greșită. *Abusus non tollit usum* („un lucru nu este rău în sine doar pentru că este rău folosit“). Iată-ne confrunțați cu acest factor esențial care este autoîntrebuințarea. Așadar, să studiem poziția verticală și să descoperim împreună erorile pe care trebuie să le evităm când vom fi în picioare, în grădina noastră sau în orice alt loc.

⁶ André Leroi-Gourhan (1911-1986), arheolog, paleontolog și antropolog francez (TEI).

GRAVITAȚIA: AMIC SAU INAMIC?

„...gravitația face ca omul să stea în picioare.”

FÉLIX LE DANTEC

Poziția în picioare a făcut să curgă multă cerneală (și face să curgă în continuare chiar prin textul de față). Numeroși savanți s-au concentrat cu perplexitate asupra verticalității umane. Cum se menține Omul în picioare? Iată marea întrebare. Majoritatea experților sunt de acord cu ideea că poziția în picioare nu este deloc odihnită întrucât ea necesită o luptă constantă contra prezenței apăsătoare a gravitației. Conform acestora, aceasta din urmă ne culcă la pământ, ne micșorează, ne comprimă, ce spun aici, ne zdrobește. Și asta nu e tot; nu numai ca aceasta se presupune a ne comprima dar, în plus, ni se spune că gravitația ne împinge spre înainte. Cu această viziune asupra lucrurilor, gravitația este asemănătoare unui poveri invizibile pe care trebuie să o suportăm toată viața, care ne rănește și ne cauzează deficiențe posturale. Suntem doar niște animale destinate să suporte continuu greaua povară a gravitației? Incontestabil, mediul nostru natural este un mediu foarte ostil!

Pentru a compensa această forță care ne trage în jos și ne apleacă înainte, mușchii noștrii dorsali, numiți „antigravitaționali”, ar părea că rezistă curajoși acestei forțe dezechilibrante. Dar, potrivit acestei teorii, lupta ar fi inegală și noi am fi invariabil marii perdanți – micșorați, aplecați spre înainte, piperniciți. Însă două fapte infirmă această teorie: direcția gravitației este verticală de sus până jos și curbările coloanei fac ca masa corpului să fie distribuită în mod egal între înainte și înapoi. Nu există deci mai multe riscuri de a cădea în față decât de a cădea în spate, astfel încât, pretenșii mușchi „antigravitaționali” nu au de îndeplinit rolul pe care numele lor îl implică. Să încetăm deci de a mai fi „antigravitație” și să devenim mai degrabă „progravitație”. Fără aliata noastră, gravitația, ne-ar fi greu să grădinarim, sau să facem orice altceva (imaginați-vă săpând fără a avea picioarele pe pământ!).

„Un obiect oarecare este în echilibru dacă linia sa de gravitație cade în interiorul bazei sale de susținere.” Iată ce am învățat la școală în timpul plictisitoarelor ore de fizică. Astfel, o lampă de noptieră, o sticlă de apă, un vas ... ilustrează această teorie prin simplu fapt că rămân în picioare. Gravitația menține în loc acest obiecte și le împiedică „să zboare”. Corpul nostru urmează aceeași lege. Atâta timp cât linia noastră de gravitație cade pe baza de susținere formată în jurul picioarelor noastre, ne menținem în picioare. Noi nu trebuie să ne susținem singuri în picioare; gravitația este cea care ne menține în această stare de echilibru. Gravitația nu este o mare mână cosmică ce ne împinge și ne comprimă; ea nu face decât să exercite o slabă presiune, suficientă pentru a evita ca noi să fim într-o levitație perpetuă. Departe de a fi o forță ostilă, ea ne aduce sprijinul său grație căruia noi ne putem asuma, fără efort, verticalitatea noastră, umanitatea noastră și putem participa la toate ocupațiile noastre păstrându-ne picioarele pe pământ.

GRAVITAȚIA PE CĂLCÂIE

Profesorul Delmas, în *Procesele hominizării* (1958), ne spune că „poziția liniei gravitației în raport cu axa corporală variază în funcție de tipul de sprijin: [...] ea îi este paralelă în sprijinul biped și ideală din punct de vedere mecanic atunci când coincide cu axa membrului purtător“. Atunci când acest ideal este realizat, linia gravitației cade la nivelul gleznelor iar greutatea corpului se sprijină aproape exclusiv pe călcâie. Nu este nicio îndoială asupra faptului că *calcaneum*-ul (osul care formează călcâiul) unui adult uman reprezintă 33% sau mai mult din lungimea totală a piciorului, în timp ce la maimuțele mari ele reprezintă doar 20% (F. Wood Jones, 1948). După ce a studiat osatura picioarelor la primate, Volkov (1903) concluzionează că un *calcaneum* lung corespunde unor obiceiuri terestre; unul scurt, unor obiceiurile arboricole. Conaționalul nostru, Yves Coppens, precizează că *talus*-ul și *calcaneum*-ul „suportă de acum înaintea toată greutatea corpului“⁷. Pentru ca aceasta să fie posibilă, corpul trebuie să fie vertical. Vom vedea acum că rareori se întâmplă așa.

Buna autoîntrebuințare în picioare cere imitarea verticalității, alinierea cu aceasta. Echilibrul astfel realizat, la fel ca orice alt echilibru demn de acest nume, nu necesită niciun efort. Rămâne însă problema echilibrării, întrucât, cu o bază de susținere redusă în jurul călcâielor, echilibrul nostru nu este atât de stabil precum cel al cvadrupelelor. Nu putem să le avem pe toate! În aceste condiții de echilibru precar, corpul nostru oscilează puțin de la un moment la altul, în așa fel încât sunt necesare contracții musculare slabe și fugitive pentru a readuce corpul pe calea dreaptă a verticalității atunci când centrul de gravitație este pe cale de a cădea în afara bazei sale de susținere.

În ciuda precarității echilibrului nostru, suntem capabili să ne menținem în picioare în condițiile cele mai adverse grație simțului nostru de echilibru. Și apoi să nu exagerăm, poziția noastră în picioare nu e chiar atât de instabilă. Pentru a ne convinge de aceasta este suficient să observăm o fotografie a acelor păstori care se odihnesc în picioare, într-un singur picior, în poziția cocorului, postură cunoscută și ca „nilotică“, ea fiind comună locuitorilor Nilului superior (dar care poate fi întâlnită și în alte țări și regiuni). Această atitudine limitează și mai mult poligonul susținerii, chiar dacă este adesea susținută ușor cu ajutorul unui baston sau al unei lăncii. Asta nu-i împiedică pe cei care o adoptă să aibă un corp relaxat în verticalitatea lui, recunoscut pentru grația și flexibilitatea sa. Noi, cei care nu am învățat aceasta formă acrobatică de repaus, nu trebuie să uităm că poligonul nostru de susținere, chiar și redus, poate fi mărit la cerere prin depărtarea mai mică sau mai mare a picioarelor și/sau prin plasarea unui picior înaintea. Nimeni n-a afirmat vreodată că trebuie să ne menținem în picioare cu picioarele lipite – poate doar militarii, dar meseria armelor nu este preocuparea noastră.

Luând în calcul toate acestea, precaritatea relativă a poziției noastre în picioare ne este mai curând favorabilă. Datorită ei ne bucurăm de o mare libertate a mișcării și putem schia, patina, dansa pe vârfuri, merge pe un fir. Să nu uităm că suntem făcuți în mod esențial pentru mișcare, dinamism, în mod contrar plantelor pe care le cultivăm, care „au ales“, acum mult timp, imobilitatea, așteptarea pe loc: ele s-au înrădăcinat. Aceasta nu a fost strategia

⁷ Expoziția „Originile Omului“ de la Muzeul Omului, 1976-1977.

aleasă pentru Om și toate celelalte membre ale regnului animal care preferă mișcarea, activitatea, deplasarea spre hrană și alte nevoi vitale. Fără înrădăcinare pentru Om! De aceea, neaparținând regnului vegetal, nici nu avem nevoie de o poziție în picioare dintre cele mai stabile.

UNDE ÎNTÂLNIM ÎNTREBUINȚAREA GREȘITĂ

Cu toate acestea, judecând după modul în care Omul civilizat se ține în picioare, ar părea că el nu este destul de conștient de binecuvântata insecuritate a acestei situații. Cedând tentației de stabilitate, el a deprins nefastul obicei de a-și coborî centrul de greutate deplasându-l spre înainte. În acest condiții, greutatea nu mai cade pe călcâie ci spre mijlocul poligonului de susținere format de aceasta dată în jurul întregi suprafețe a picioarelor.

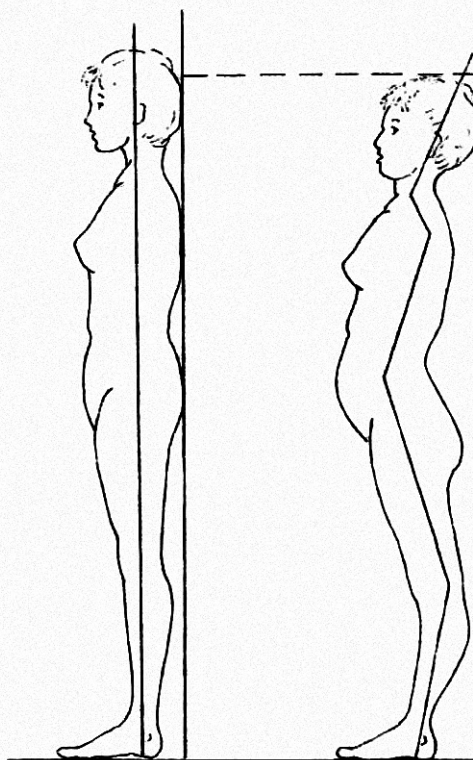
Această atitudine este obținută printr-o simplă deplasare a masei corporale, care se poate organiza în mai multe moduri. În ciuda acestor diverse combinații, întâlnim, *grosso modo*, aproape zilnic, ca o postură comună, procesele următoare: gâtul, partea superioară a spatelui și umerii se apleacă spre înainte; capul, atașat gâtului, permițând și păstrarea orizontalității privirii; restul spatelui se înclină înapoi; bazinul, șoldurile și coapsele sunt deplasate spre înainte, și, în final, piciorul este fie îndepărtat, curbat în spate, rezultând ceea ce numim o formă de „sabie în teacă”, în cele mai multe cazuri, înclinată în față de o lejeră flexiune a genunchilor. Echilibrul astfel obținut este foarte stabil întrucât poligonul susținerii și-a pierdut din restrângere; dar, întrucât centrul de gravitație este deplasat în față, poziția verticală este înlocuită de o poziție oblică spre înainte.

Renunțarea la verticalitate nu se face cu impunitate. Din momentul în care un segment corporal își părăsește poziția normală și se aventurează înainte sau înapoi, acesta declanșează o serie de deplasări compensatorii precum acelea pe care tocmai le-am descris. Este debutul unui proces deformativ. Pentru a înțelege ce se întâmplă, precizăm că coloană vertebrală nu este dreaptă precum coada unei greble. Ea conține curburi, numite fiziologice sau normale: două lordoze (gol) pentru o cifoză (proeminență). Aceasta triplă curbura a coloanei impune acesteia din urmă o formă sinusoidală, serpentină sau în S.

În poziția în picioare oblică spre înainte, curburile coloanei se exagerează, coloana vertebrală își pierde forma sinusoidală armonioasă și corpul descrie, așadar, un profil în zigzag. Statura este pipernicită și mușchii posteriori se micșorează ca măsură adaptativă. Pieptul se lărgeste, sânii coboară, pântecul se slăbește și devine proeminent. Gambele și picioarele nu sunt excluse de la deformare: gambele devin arcuite sau depărtate, vârfurile picioarelor sunt orientate către exterior, arcurile tălpilor se prăbușesc sau se lărgesc prea mult, degetele se orientează în toate sensurile mai puțin în cel prevăzut de natură... Lista nu este, din păcate, exhaustivă.

Corpul, deformat, îndoit, nu mai poate funcționa normal. În mod special, întrucât capul este poziționat în spate față de gât, „controlul primar”, atât de drag lui Alexander, nu-și

POZIȚIA ÎN PICIOARE



În stânga, poziție în picioare corectă: poziție verticală.
În dreapta, poziție în picioare greșită: corp prăbușit
asupra lui însuși, micșorare a staturii.

mai poate îndeplini rolul, în așa fel încât toate mișcările întreprinse din această postură distorsionată vor fi în mod inevitabil prost coordonate. Dorința de a avea picioarele pe pământ, cedând tentației unui echilibru stabil, se plătește cu un preț ridicat, atât în plan estetic cât și în plan funcțional.

Aceasta nu împiedică însă anumiți autori să afișeze o înclinație regretabilă pentru poziția oblică, pe care o califică drept normală. Atunci când povara rănește, ei pretind că gravitația este cauză majoră și inevitabilă a reducerilor musculare și a deformărilor care o urmează. Normalul ar fi patologicul! Alți autori afirmă că nu putem învăța să stăm drepti din lipsa mijloacelor potrivite. Fără a lua în calcul metoda Alexander, pe care o ignoră fără îndoială, sau pe care nu o cunosc (ceea ce înseamnă același lucru). Instruiți în mod corect cu privire la această metodă, aceștia și-ar da seama ca aserțiunile lor sunt incorecte.

Aceste idei eronate reprezintă un bun exemplu a ceea ce am arătat în partea teroretică a acestei cărți, și anume faptul că anormalul este atât de obișnuit încât trece drept normal. *Departe de a fi normală, această poziție în picioare este un exemplu flagrant de proastă*

autoîntrebuințare iar aceasta nu este nici pe departe inevitabilă, întrucât se poate reeduca prin tehnica F.M. Alexander. Cauza mizeriei noastre fiziologice și morfologice nu este postúra în picioare, ci folosirea ei greșită.

Acum, că am combătut teoria illogică ce susține că Omul nu este încă adaptat la poziția în picioare, este timpul să observați maniera în care stați în picioare și să operați schimbările care se impun. La treabă!

REVENIREA LA VERTICALITATE

Pentru a vă educa simțul de observație, vă sfătuiesc să urmăriți cu atenție cum stau în picioare oamenii pe stradă. Mediile propice pentru observarea bipedelor fără pene sunt locurile unde se stă la coadă. Studiați imaginea profilului oamenilor care asteaptă la coadă. Pentru fiecare corp observați, trasați mental o linie verticală plecând de la *tragus* (mijlocul pavilionului urechii) până la pământ. Aveți „firul cu plumb în privire”. Cum se așează și se suprapun unele peste altele diferite etaje ale corpului? Trece linia de gravitație prin șold, genunchi și maleola exterioară (glezna)? Exista motive serioase pentru a paria că nu și că nu veți găsi prea multi fericiți deținători - dacă veți găsi vreunul -, ai unei posturi în picioare cu adevărat verticale. Veți vedea că, pentru cele mai multe dintre corpuri, verticalitatea ideală a fost înlocuită de o linie frântă, în zigzag. Aceasta deformare este și mai mult vizibilă la cei care citesc ziarul pentru că, în general, cititorii aflați în picioare preferă să își reducă înălțimea, să își plieze corpul pentru a-și aduce ochii mai aproape de ziar, mai curând decât contrariul. Astfel, când Omul deformat are de ales dintre autoîntrebuințarea corectă sau greșită, el o alege, de obicei, pe cea greșită.

Această „observație de pe margine” vă va convinge în mod sigur ca autoîntrebuințarea corectă este o marfă rară. Veți avea, deci, tot timpul liber pentru a studia dezechilibrul asamblajului corporal descris mai sus. După această iritare a simțului vederii, sunteți pregătiți pentru o ședință de autoobservare. Fiți imparțiali!

Într-o oglindă mare, de preferință cu trei fețe, priviți-vă din profil, în picioare, fără a încerca să vă corectați. Pentru a vă ajuta să vedeți clar, folosiți-vă de un fir cu plumb și poziționați firul la nivelul trocanterului mare (în vârful părții laterale externe a coapsei): plumbul trebuie să cadă la nivelul maleolei externe. Dacă acesta cade în fața gleznei, gambelor voastre nu sunt verticale precum nu este nici restul corpului. Va trebui să remediați acest lucru. Asigurați-vă că aici nu va fi vorba de eternele „retrageți pântecul, trageți umerii înapoi, strângeți fesele”... Nu doar că aceste sfaturi dure nu rezolvă nimic, în plus, ele obosesc inutil și nu fac decât să agraveze problema.

În mod normal și ideal, învățarea autoîntrebuințării corecte se face luând lecții individuale cu un profesor al tehnicii F. M. Alexander. Din mâinile sale abile, acesta realiniază și resculptează progresiv corpul elevului său, având o atenție deosebită la cap în raport cu corpul, întrucât purtarea acestuia are un efect coordonator și formator (în sensul de „acela

care dă o formă”). Apoi, el ghidează, acompaniază și coordonează mișcările elevului său astfel încât acesta să beneficieze, de câte ori este nevoie, de experiența senzorială a bunei autoîntrebuințări. La început, în timpul execuției acestor mișcări, elevul trebuie să se limiteze la inhibarea obiceiurilor posturale greșite, în special a celor care vizează controlul primar și să se lase în mâna profesorului, ca și cum elevul s-ar mișca prin comandă sau ca și cum ar fi o marionetă manevrată de mâinile profesorului de tehnică Alexander.

Cartea pe care o aveți în mâini are sarcina de a înlocui profesorul absent sau inexistent. Grea sarcină, întrucât cuvintele sunt incapabile să transmită o senzație. În locul mâinilor profesorului, vom introduce lucruri și mijloace care vă vor ghida mișcările, minimizând la maxim riscurile de erori datorate fenomenului de iluzie chinestezică. Vom urmări anumiți pași făcuți de Alexander, din vremea în care se chinuia să scape de problema sa cu vocea, fără a fi nevoiți totuși (datorită lui) să trecem prin etapele sale de încercări și erori.

Pentru a vă recăpăta verticalitatea, aduceți în spate coapsele și bazinul până ce, dacă este posibil, firul cu plumb cade la nivelul gleznei. Atenție, mișcarea de retragere a blocului bazin-coapse trebuie să se facă fără cambrarea părții de jos a spatelui – nu ridicați fesele! Acestea fiind zise, în această nouă poziție veți avea impresia, falsă, că posteriorul vostru este foarte proeminent. Cu cât obiceiul de a proteja bazinul va deveni mai puternic cu atât mai mult veți resimți această impresie. Oglinda este acolo pentru a vă liniști. Este adevărat, însă, că fesele vor recăpăta o alură de fese umane, întrucât poziția în picioare cu bazinul împins înainte are ca efect, cu timpul, aplatizarea și reducerea acestei părți anatomice foarte specifică genului uman. Unul dintre avantajele, niciodată menționat, al bunei autoîntrebuințări, este că va face din voi o persoană voluptoasă (cu fese frumoase)!

LA BAZA PERETELUI

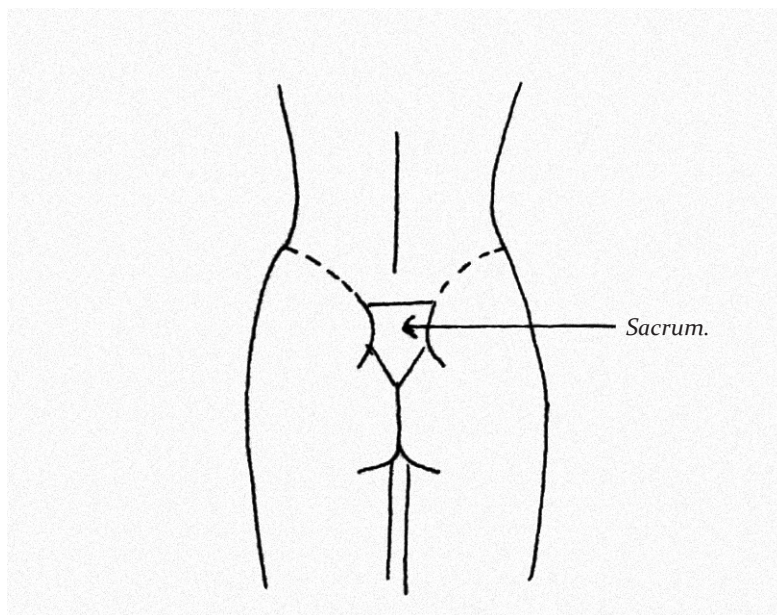
Cum totul este interrelaționat, regăsirea verticalității picioarelor va provoca o deplasare compensatorie a părții superioare a corpului care se va inclina în față, agravând alinierea preexistentă greșită a acestei părți a corpului. Este necesară corectarea acestei compensații, dar este dificil de făcut fără un ajutor exterior. De aceea, veți folosi un perete – pentru că, în principiu, un perete este vertical. Sprijiniți-vă spatele de un perete, cu picioarele paralele și depărtate lejer de acesta, atât cât trebuie pentru ca gambele să fie verticale (verificați cu ajutorul firului cu plumb). Fără îndoială, capul și partea superioară a spatelui vostru nu sunt în contact cu peretele. Retrageți-vă ușor și lent capul până ce acesta atinge peretele. Acum, veți avea cu siguranță impresia, reală de data aceasta, că, în raport cu gâtul, capul vostru este în spate, altfel spus, că bărbia e îndreptată ușor în sus, provocând o lordoză (concavitate) cervicală pronunțată care se poate prelungi spre partea superioară a spatelui, uneori până la omoplați. Această atitudine, contrară corectei utilizări a controlului primar, nu este, în mod evident, recomandabilă.

Păstrându-l în contact cu peretele, mișcați capul spre înainte și în sus. În această mișcare care este greu de explicat, mușchii anteriori ai gâtului se contractă, ceea ce face ca

privirea să coboare și ca bărbia să se retragă spre gât, însă vertexul (vârful craniului), care era anterior întors spre spate și în jos, se va orienta spre înainte (în raport cu gâtul) și în sus. Componenta acestei mișcări spre înainte și în sus are drept consecințe redresarea vertebrelor cervicale, provocând în același timp ridicarea sternului și a părții superioare a cutiei toracice și alungirea regiunii dorsale superioare. Această mișcare este foarte importantă deoarece îți indică direcția în care trebuie să stea capul pentru a corecta raportul dintre cap-gât-spate, când acestea nu sunt pe aceeași axă. E important să ții capul lipit de perete astfel încât mișcarea să fie efectuată corect. Dacă faci bărbie dublă, atunci când împingi gâtul în față, mișcarea de întindere pe care vrei s-o faci nu-ți va reuși.

Datorită acestei mișcări a capului vă veți înălța, reducând totodată și încovoierile coloanei vertebrale. Sternul, care adesea are o poziție apropiată de cea verticală, se va ridica și va regăsi o înclinare aproape normală. Această mișcare a sternului, în față și în sus, coincide cu deschiderea cutiei toracice și îndreptarea părții de sus a spatelui. Totuși, aveți grijă să nu forțați. Mișcați-vă încet, ferm dar nu brusc și nici brutal. Nu vă forțați „piesele ruginite”. Dacă vă străduiți prea tare, regiunea dorso-lombară se va echilibra încovoiindu-se. Pentru a evita să se întâmple asta, aveți grijă să nu vă țineți respirația: expirați, dați aerul afară. Astfel vă coborâți coccisul în jos și în față, altfel spus, vă balansați bazinul spre perete. Este ideal ca pe toată durata exercițiului, capul, regiunea dintre omoplați și sacrum să rămână lipite de perete; brațele trebuie să fie lăsate libere pe lângă corp iar umerii să fie relaxați.

Acest exercițiu, aparent banal, se efectuează cu greu în mod corect. În timp ce-l executați, va trebui să fiți foarte atent la tot ceea ce se întâmplă cu diferite părți ale corpului.



Dacă veți simți că aveți anumite dificultăți, acestea se vor datora morfologiei corpului, mai mult sau mai puțin deformat de anii în care l-ați folosit greșit. Unii, poate chiar mulți dintre voi, nu vor putea atinge peretele cu capul sau vor face asta cu prețul unei lordoze cervicale severe. Dacă faceți parte dintre aceștia va trebui să acceptați un compromis provizoriu, deoarece trebuie neapărat să evitați să dați capul pe spate (a se vedea desenul). Va trebui să

nu vă gândiți la poziția pe care o adoptați, la toate punctele fixe pe care aceasta le implică, ci gândiți-vă, mai degrabă, la direcție, la raportul dintre diferite părți ale corpului, într-un cuvânt, la coordonare.

Nu trebuie să vă fie frică de faptul că, atunci când faceți acest compromis, ați putea să nu învățați corect mișcările de corectare a diferitelor părți ale corpului. Ba, dimpotrivă. Atîngem astfel problema crucială a obsesiei de a avea un anumit scop. Încercând prea mult să atingeți perfecțiunea într-o anumită regiune a corpului, nu faci decât să declanșați o reacție în lanț de compensare și care, în cele din urmă, vă va împiedica să vă însănătoșiți morfologia. Tocmai asta îl făcea pe Alexander să afirme că: „Ce câștigi pe de o parte, pierzi pe de altă parte. De aceea nu trebuie să încerci să obții rezultate propriu-zise”.

Așadar, în loc să vă „rupeti” gâtul încercând cu orice preț să atingeți zidul cu capul, veți începe prin a vă lăsa capul în față (puneți bărbia în piept) pentru ca mai apoi să-l lăsați pe spate și spre zona cervicală, avînd totodată grijă să nu-i schimbi poziția față de gât. Începeți această mișcare de aplecare din înaltul spatelui, vertebră după vertebră. Ridică sternul fără a vă arcui regiunea dorso-lombară și fără a desprinde sacrum de perete. Face-ți în așa fel încât această mișcare simultană a capului și a gâtului să se petreacă fără a lăsa capul mai pe spate decât gâtul. În acest fel, chiar dacă nu atingeți peretele cu capul, oricum veți obține o poziție cap-gât-spate net ameliorată.

După ce ați „făcut peretele” de mai multe ori, puteți să vă îndepărtați și să repetați exercițiul fără să vă sprijiniți de ceva.

NU VĂ PIERDEȚI CAPUL

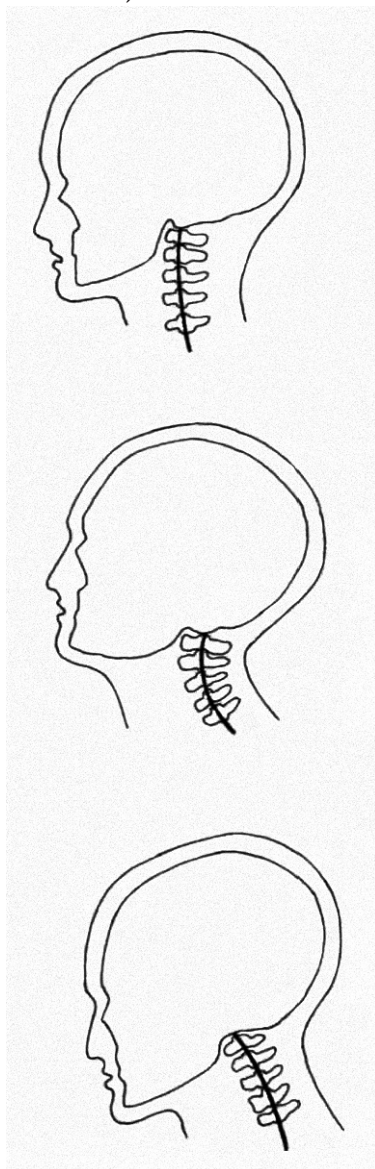
După această mișcare a capului, în sus și în față, pe care tocmai ați executat-o, vă puteți face o idee despre ceea ce Alexander numea „controlul primar”. Dacă veți întreba pe cineva care nu-și ține capul corect, cum trebui să îl ducă în sus și în față, foarte rar va ști cum se face, iar asta dintr-o cauză pe care deja o știți: lipsa fiabilității sensului chinestezic. Persoana respectivă fie își va lăsa și mai mult capul pe spate, fie va coborî întregul bloc cap-gât, fie își va deplasa umerii și spatelul fără să își miște capul. Puțini știu unde se articulează, din punct de vedere chinestezic, capul în raport cu gâtul.

Această neclaritate chinestezică mă duce cu gândul la expresia englezească „a nu ști care-i cotul și care-i fundul”, ce caracterizează familiar persoanele incompetente și ignorante. Există tentația de a folosi expresia aceasta cu umor, în sensul propriu, și de a o aplica tuturor celor ce vorbesc savant, dar aiurea, despre chakre, aure, despre corpuri astrale și alte energii subtile, fără a cunoaște măcar poziția corectă a diferitelor părți ale corpului față de celelalte. Hai să dăm dovadă de umilință și să începem cu începutul: trebuie să învățăm să ne folosim bine de propriul corp. Această lecție este primul pas, o trecere obligatorie până la oricare altă analiză, fie ea de natură fizică, mentală sau spirituală. Dacă ați ratat primul pas, atunci tot ceea ce veți face în continuare va fi greșit.

Zidul vă va ajuta, pe de o parte, să reușiți să simțiți mișcarea numită „cap în spate și în jos“ și, pe de altă parte, să vă familiarizați cu direcția „cap în față și în sus“. Atenție, încă o dată, vorbim aici de direcție, nu de poziție. Când țineți capul corect nu rămâneți într-o poziție fixă, statică. Folosirea în mod corect a controlului primar implică o relație dinamică între cap, gât și spate. De altfel, există ocazii, gesturi, acestea vin de la sine, prin care capul este dat pe spate fără ca asta să însemne neapărat că se folosește în mod greșit controlul primar (spre deosebire de atitudinea cronică de „cap pe spate“, caracteristică folosirii greșite a propriului corp, această mișcare este trecătoare și este realizată pe o coloană vertebrală în extensie).

Atunci când practicați poziția drepti, fără ajutorul zidului, vă veți da imediat seama că cel mai greu e să vă țineți capul în față și în sus. Greșeala întâlnită cel mai des constă în

TREI MODURI ÎN CARE ESTE ȚINUT CAPUL



Sus, bine.

Mijloc, rău: cap lăsat pe spate, ceafă scobită.

Jos, rău: cap și gât îndreptate în față.

aducerea capului și gâtului în față, blocând astfel ridicarea capului și îndreptarea coloanei. Trebuie să reușiți să vă aduceți gâtul și partea superioară a spatelui spre în spate și, în același timp, să aplecați capul în față fără să mișcați și gâtul odată cu acesta.

Mișcarea capului într-o direcție corectă are o influență foarte mare asupra formei și poziției corpului. După mai mult de 10 ani de învățare a tehnicii Alexander, încă mai sunt impresionat de efectul acesteia de formare a modului în care se ține capul. Atunci când, cu propriile mâini, reușesc să îndrum capul unui elev spre în față și spre în sus, ceea ce presupune că acesta trebuie să aibă o atitudine mentală de „ne-intervenție“, spatele lui se întinde, conținutul abdominal pare că e aspirat în sus, tot atunci se aplatizează și burta, bazinul se retrage, centrul de greutate se deplasează spre spate, pieptul se deschide, respirația se schimbă, totul devine ușor, vaporos, elegant.

ETAPA OGLINZII

Deoarece sunteți siguri atunci când învățați și nu vă bucurați de ajutorul unor mâini experte care să vă îndrume pe calea cea bună a folosirii corecte a corpului, atunci trebuie să verificați de o sută de ori în oglindă dacă progresele sunt reale sau dacă nu cumva sunt doar imposturi ale sensului vostru chinestezic. Aduceți-vă aminte că, de îndată ce îi dați ocazia, acest sens perfid vă înșelă cu nerușinare și fățarnicie. Oricât poate părea de paradoxal, nu trebuie să încercați nici o clipă să faceți bine mișcările, să faceți ceea ce vi se pare corect, ceea ce simțiți că ar fi just. Asta ar însemna să aveți încredere în senzațiile voastre care, am văzut în detaliu, nu sunt demne de această încredere. În schimb, citiți cu atenție instrucțiunile din această carte, memorați-le bine și repetați-le în gând în ordinea în care au fost prezentate, verificând în fiecare moment, cu ajutorul zidului, al oglinzii sau al oricărui suport, dacă încercările voastre sunt corecte. Nu trebuie să vă faceți nici un fel de grijă dacă simțiți că noile poziții pe care le adoptați sunt false sau ciudate. Senzația de „normalitate“ ar însemna, în mod cert, că nimic nu s-a schimbat.

Încetul cu încetul, senzațiile voastre chinestezice vor deveni mai fiabile, ceea ce nu înseamnă că vă veți încrede orbește în ele, dar măcar veți putea depăși etapa oglinzii. Încă un motiv să fiți fericit, căci nu-i deloc practic să faci grădinarit înconjurat de sticlă (poate doar dacă vreți să amăgiți vreo ciocănitore, ceea ce ar însemna că nu folosiți cum trebuie oglinda).

Acum, că v-ați reîmpăcat cu verticalitate, aveți destul aplomb pentru a continua să învățați. Să continuăm!

GRĂDINĂRIT ÎN FOTOLIU?

Nu e încă timpul să ieșiți în grădină deoarece, pe lângă oglindă, vom avea nevoie și de un scaun. Știu, de regulă nu facem grădinărit așezați. Scaunul, însă, este unul dintre obiectele cele mai folositoare pentru a descoperi și a demasca folosirea neadecvată a propriului corp. În plus, față de rolul său de scaun, îi vom acorda acestui obiect și funcția de detector al folosirii greșite a propriului corp.

Să admitem că acum, în momentul pauzei, țineți capul cât de cât corect. Este bine, dar nu trebuie să vă odihniți deja lângă dafin sau leandru deoarece, datorită stimulului scaunului, vă veți da seama cât de greu e să mențineți echilibrul dintre cap-gât-spate atunci când începeți să vă mișcați răspunzând la un stimul. În tehnica Alexander există o lecție tipică ce constă, în principal, în a se așeza și a se ridica de pe scaun. Această acțiune, deși aparent pare simplă, nu reprezintă o parte a unui șezlong. Ba din contră, ea le dă profesorului și elevului bătaie de cap și mult de muncă. Vă las să vă faceți singuri o părere.

Stați în picioare, cu scaunul așezat în spatele vostru, în profil față de oglindă – una cu trei laturi, dacă se poate –, sau, și mai bine ar fi să rugați pe cineva (care vă cunoaște scopul) să vă supravegheze în timpul acestei experiențe. Stați drepti, așa cum v-am învățat, picioarele trebuie să atingă ușor scaunul pentru a vă asigura că acesta e în spate. Acum, așezați-vă trăgând, în același timp, cu ochiul la oglindă, pentru a vedea ce faceți cu capul. Dacă nu l-ați mișcat, atunci bravo! Sunteți o excepție. Din păcate, pentru marea majoritate a celor care au încercat, capul nu a stat cuminte la locul său, ci a căzut pe spate: pentru că, fără să-și fi dat seama, s-au luptat cu controlul primar. Relaxați-vă capul și ridicați-vă. Și, din nou, capul cade pe spate ca și cum ar fi atras ca un magnet de spate. Observați totul cu atenție, pentru că totul se petrece foarte repede. Repetați de mai multe ori această acțiune pentru a recunoaște, așa cum trebuie, simptomele elementare ale mișcării greșite.

Dacă aveți trepte în casă, atunci aveți deja un instrument excelent prin care puteți sesiza și detecta mișcărilor greșite care vă vor încuraja să deformați poziția capului, mai ales atunci când urcați câte două scări odată (dar nu pe vârfuri). Un alt test foarte simplu pe care îl puteți face este să întoarceți capul la stânga sau la dreapta: lăsarea capului pe spate în acest moment este un fenomen deseori întâlnit, dar nu prea ușor de remarcat.

Acum, că sunteți familiarizat cu mișcarea „inamică”, va trebui să o anulați, să o preveniți. Acesta este stadiul în care va trebui să scoateți noile „arme” psihologice și mentale: inhibiția și atenția îndreptată exclusiv pe mijloace. Căci, cu cât veți încerca, în mod direct, să vă așezați și să vă ridicați fără să lasați capul pe spate, cu atât mai puțin vă va reuși. Alexander subliniază că „încercarea nu face decât să accentueze ceea ce știm deja”.

Trebuie să faceți la fel ca el, adică să nu mergeți drept la țintă, să refuzați să reacționați automat atunci când vă așezați sau vă ridicați de pe scaun. Înainte de a vă da voie să vă ridicați sau să vă așezați, repetați-vă în minte instrucțiunile preventive referitoare la controlul primar: „Nu lăsați capul pe spate, nu duceți spatele în față...”, de exemplu, și mai ales, continuați să vă repetați aceste mesaje pe toată durata desfășurării acțiunii. E adevărat că e

ușor să le repetați înainte de a trece la acțiune, mai greu e să continuați să o faci de îndată ce ați început acțiunea. Filozoful american John Dewey, care a luat lecții despre buna folosire a propriului corp de la prietenul său Alexander, vorbea, în legătură cu dificultățile de inhibare a folosirii greșite a corpului, despre necesitatea de a gândi odată cu efectuarea acțiunilor, de a gândi în acțiune („*thinking in activity*“).

La început, se întâmplă adesea să cădem pradă a două tipuri de comportamente, ambele inadaptate. Primul constă în a uita să vă inhibați greșelile de folosire a corpului, greșeli cauzate de dorința de a răspunde stimulului ridicării de pe scaun. Această uitare ne face să ne „pierdem capul“, care se duce fără doar și poate în spate, atunci când încercăm să ne ridicăm. Al doilea tip de comportament constă în a nu încerca să vă ridicați deloc deoarece, după ce am reușit să ne opunem controlului primar, suntem parcă paralizați de noile senzații produse de folosirea corectă a corpului, senzații care sunt atât de ciudate și necunoscute încât ni se pare imposibil să ne ridicăm în condițiile date, astfel încât rămânem „lipiți“ de scaun. Altfel spus, fie ne ridicăm și deranjăm controlul primar, fie îl păstrăm, dar atunci suntem „paralizați“ și nu mai îndrăznim să ne ridicăm. E, cum se spune, a fi cu „fundul între două luntii“. Însă nu trebuie să vă faceți griji: cu puțină încredere și aplicare a metodei (Alexander), am reușit întotdeauna să ieșim din această situație nepotrivită și ne-am mișcat fără a afecta noul mod de folosire a propriului corp.

În privința aceasta, Alexander spunea că „Ei [elevii] nu vor încerca să se ridice decât dacă au impresia că au în ei «ceva» ce îi va smulge de pe scaun! Acest ceva e obișnuința lor.“ Tocmai de aceea, el mai spunea și că senzațiile noastre chinestezice ne condiționează ideile, credințele. La începutul reeducării, atunci când reușim să prevenim mișcarea capului spre spate, chiar înainte de a vrea să ne ridicăm (sau să facem orice altă mișcare), se întâmplă adesea să nu trecem pur și simplu la acțiune pentru că asta ni se pare imposibil de realizat cu noile mijloace folosite și senzații trăite.

Imposibilitatea respectivă nu e decât o interpretare a spiritului, dictată de obișnuința noastră care ne-a făcut să asociem unele senzații cu unele fapte. În realitate, nu doar noul mod de acțiune este posibil, ba mai mult chiar, aceasta are nevoie de mai puțin efort și creează o mișcare ușoară și grațioasă.

Priviți-i pe oameni în timp ce se ridică sau se așează. Vă veți simți mai puțin singuri, pentru că veți vedea cât de răspândită este obișnuința aceasta de a lăsa capul pe spate. Astfel, veți înțelege ce se întâmplă cu voi data viitoare când vă veți confrunta direct controlul primar.

După cum am spus și am repetat, poziția capului influențează poziția pe care o are restul corpului. Atunci, hai să ne îndreptăm atenția către spate și să vedem ce se întâmplă atunci când ne ridicăm de pe scaun cu ajutorul unor mijloace neadecvate. Nu doar capul cade pe spate, ba mai mult chiar, fesele se ridică spre spate. Aceste două părți anatomice îndepărtate par a fi atrase irezistibil una de cealaltă. Această atracție reciprocă a capului și fundului este produsă de scurtarea mușchilor dorsali începând cu un punct fix situat la nivelul scapulei (între omoplați). Din acest punct fix, mușchii spatelui trag bazinul în sus, spre spate, ca și cum ne-ar prinde de pielea de pe fund ca să ne ridice de pe scaun. E evident că

această mișcare este absurdă din punct de vedere biomecanic și că reprezintă o foarte mare greșeală de folosire a propriului corp.

Din punct de vedere muscular, am putea spune că folosirea în mod necorespunzător a propriului corp constă în punerea în mișcare a unor mușchi care ar trebui să fie în repaus și în punerea în repaus a celor care ar trebui să lucreze. Astfel, atunci când ne ridicăm de pe scaun așa cum am descris mai sus, ne solicităm mușchii dorsali când, de fapt, aceștia nu ar trebui să se încordeze sau, cel puțin, să nu se încordeze scurtându-se. În general, mușchii situați în partea din spate a corpului sunt cei care vor întotdeauna să facă prea multe iar cei din față se odihnesc forțat. Pentru că sunt mereu înrolați pe nedrept, nu e deloc surprinzător că mușchii dorsali ajung să se scurteze, să se rigidizeze și să se fie prea tonificați. Iar în mod opus și logic, nu e surprinzător că mușchii anteriori, folosiți întotdeauna prea puțin, fiind prea puțin exploatați, ajung să se înmoaie, să se slăbească și să fie slab tonificați. Buna folosire a controlului primar realizează corectarea tonică și împiedică producerea acestei inegalități atunci când musculatura lucrează. În acest fel controlul primar acționează ca un Robin Hood al lumii musculare: „ia“ tonusul de acolo de unde este prea mult (din spate) ca să-l redistribuie acolo unde nu este suficient (în față).

Aceeași eroare de folosire greșită a propriului corp se întâlnește atunci când ne așezăm, însă, cu unele mici diferențe. De exemplu, se întâmplă adesea să nu flexăm suficient articulațiile „mari“ (glezna, genunchiul și șoldul), fiind astfel obligați să curbăm spatele. Găsim capul pe spate și fundul ridicat, acesta din urmă acționând, de fapt, ca un „cap de cercetător“ a cărui țintă este scaunul. Atunci când fundul conduce corpul în locul capului e clar că regulile fundamentale ale bunei utilizări a corpului sunt încălcate.

Brațele se bagă și ele acolo unde nu le e treaba, încordându-se, ridicându-se spre în față, în timp ce umerii se contractă și se ridică dând impresia că gâtul e mai scurt. O adevărată risipă de energie musculară!

Analizați cu atenție aceste greșeli de folosire a corpului; ele sunt clasice și va trebui neapărat să vă dezvățați de ele dacă veți dori să vă folosiți în mod sănătos de voi înșivă.

APLECAREA ÎN FAȚĂ

„Pământul e jos!”

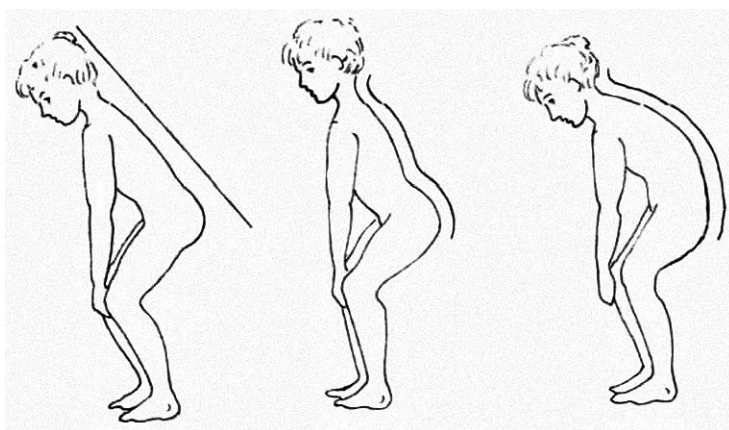
De ce se plânge grădinarul

Pământul este materia primă a grădinarului. Îl scrijelește și îl zgârie, îl crapă și îl răscolește, îl sapă și îl întoarce, îl găurește, îl mută, îl face bulgări și îi scoate pietrele, îl tasează, îl greblează, îl plivește, îl prășește, îl lucrează cu săpăliga, îl însămânțează și îl plantează, îl face mușuroi, îl ameliorează, îl afumă, îl curăță de ciulini... Aproape toate aceste gesturi horticoale îl obligă pe grădinar să se aplece spre în față. Și, după cum știm cu toții, pământul este jos, foarte jos! Iar grădinarii se plâng adesea că ajung cu greu la acest pământ „îndepărtat“ care este, totuși, la pi-

cioarele lor (așadar, și picioarele sunt joase!). Dacă grădinarului îi este greu să se aplece, atunci riscă să fie istovit la sfârșitul zilei, extenuat, cu spatele „rupt“ sau „blocat“ și vom înțelege ușor de ce munca pământului poate să i se pară, uneori, o povară ingrată și apăsătoare.

Probabil că acesta este singurul dezavantaj al statului în picioare: este poziția care ne îndepărtează mâinile de pământul ce ne hrănește. Așa vom învăța că nu vrem să respectăm construcția noastră anatomică și fiziologică ce ne clasează printre animalele care se hrănesc cu fructe. La origine, în „prima(tele)“ fază, noi am fost făcuți să culegem fructe, nu să căutăm viermi. Dar am făcut exces de fructul din copacul cunoașterii Binelui și Răului și a trebuit să plecăm din grădina Edenului care, fără nici o îndoială, era o livadă. Înainte să fim grădinari eram, în esență, consumatori de fructe. Haideți însă să închidem paranteza.

APLECAREA ÎN FAȚĂ



Stânga, folosirea corectă a propriului corp:
alinie corectă cap-gât-spate.

Mijloc, folosirea greșită a corpului: partea de jos este
curbată excesiv, capul este dat pe spate.

Dreapta, folosirea greșită a corpului: partea de jos a
spatelui este curbată (flexiune la nivelul taliei), capul
pe spate în raport cu gâtul.

Acestea fiind spuse, trebuie totuși să observați că nu pentru toată lumea e la fel de greu să se aplece spre pământ. Care-o fi cauza? O fi oare lungimea brațelor, a picioarelor sau a trunchiului? Nici una dintre acestea, pentru că, dacă există, ce-i drept, persoane breviline și persoane longiline, cu picioare, brațe și trunchi mai scurte sau mai lungi, totuși, cu toții suntem cât de cât bine proporționați – fără a mai lua în considerare faptul că picioarele noastre sunt făcute să se îndoie.

Dacă pământul e mai mult sau mai puțin jos, atunci asta este din cauza mușchilor noștri de pe spate. Cu cât aceștia sunt mai rigizi, cu atât ne e mai greu să ne aplecăm iar pământul ni se pare mai jos, chiar inaccesibil. Mușchii de pe spatele corpului sunt ca un elastic întins din cap până-n picioare. Când e prea scurt, acest elastic acționează ca o frână și nu ne lasă să ne aplecăm în față. Folosirea greșită a propriului corp a făcut ca mușchii din spate să

se scurteze, iar o bună întrebuințare a acestuia ne va face să oprim acest proces și chiar să-l inversăm (să desfacem frâna din spate).

Atunci când se execută corect, aplecarea în față este un exercițiu benefic ce întreține, printre altele, elasticitatea articulațiilor. Dacă nu e făcut așa cum trebuie, atunci el reprezintă un dezastru pentru spate. Nu trebuie să ne amăgim, căci adesea această mișcare fundamentală este executată prost; cum pământul este jos, căutăm „scurtături” pe care le găsim imediat sub forma unor înșelătorii și compensații. Aceste scurtături își merită pe deplin numele, este din una dintre accepții, căci nu duc decât la o scurtare și mai mare a mușchilor posteriori, cei care fac ca pământul să fie jos. Să studiem, așadar, arta și modul în care trebuie să ne aplecăm în față pentru a lucra pământul fără a ne distruge spatele. Pentru a face asta, trebuie să ne întoarcem pentru o clipă la scaunul nostru.

GENOFLEXIUNEA

Dacă, privind filmul acțiunii de așezare, apăsăm „stop” pe imagine chiar atunci când ea se derulează, vedem că suntem într-o poziție mai mult sau mai puțin aplecați în față. Acțiunea așezării nu e atât de neînsemnată pe cât pare. Descompusă, oprită în anumite faze ale execuției, această mișcare ascunde și reliefează poziții folosite adesea în viața obișnuită, în general, și în grădinărit, în special.

Primul lucru care trebuie făcut atunci când ne așezăm este să flexăm genunchii. Flexează genunchii! De câte ori nu ni s-a spus să facem asta pentru a ne proteja spatele? Este un sfat bun, însă, atunci când ne-am deprins cu obișnuințe motrice greșite, flexarea genunchilor nu mai este un gest atât de simplu pe cât am putea crede. Mai întâi, păcătuim printr-o flexare a genunchilor întreruptă în cursul execuției. Astfel, atunci când ne așezăm, începem prin a-i îndoi, dar imediat vedem această mișcare oprindu-se și inversându-se sub influența bazinei care se duce spre în spate, ca și cum fundul nostru ar fi prea grăbit să se așeze pe scaun. Acest recul al bazinei, simptom al unei preocupări prea mari pentru țel, reprezintă una dintre cauzele nedorite ale contracției mușchilor dorsali și de arcuirea spatelui cu capul aplecat. Este obligatoriu să învățăm cum să îndoim corect genunchii fără a efectua mișcări parazite, să-i îndoim cu adevărat și nu doar să „facem impresie”, dacă vrem să reușim să coborâm corpul spre pământ.

Începeți prin a îndoi genunchii, păstrând totodată trunchiul drept pe verticală. Aveți grijă să nu se „încovoie”, adică genunchii nu trebuie să nu se întoarcă spre interior. Și mai fiți atenți ca aceștia să nu se îndepărteze unul de celălalt, greșeală pe care o facem deseori, de îndată ce ne aplecăm în față. Această mișcare inconștientă este una din înșelătoriile despre care vă spuneam mai sus, care completează lipsa lungimii din mușchii posteriori. Depărtarea genunchilor ne face să încovoim spatele spre interior în regiunea dorso-lombară, chiar deasupra taliei. Când facem asta, nu mai inclinăm pur și simplu trunchiul pe șolduri, ci îndoim coloana vertebrală în două sau în patru (deoarece capul va fi lăsat pe spate), iar trunchiul, în loc să își păstreze lungimea, se deformează la fel ca și în poziția dreaptă, pretinsă a fi norma-

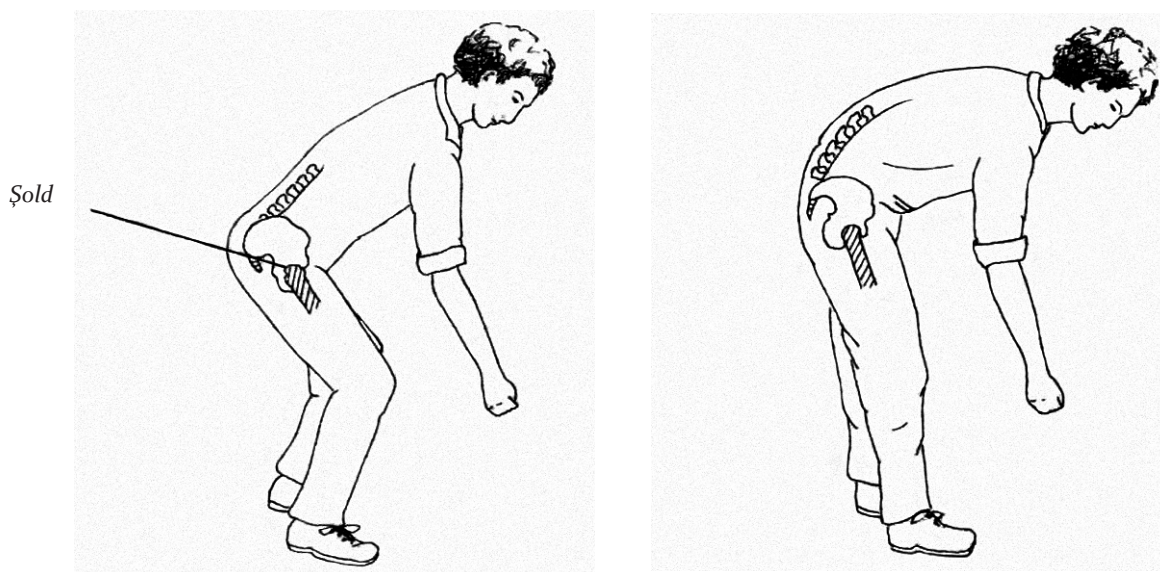
lă. Atunci când genunchii sunt depărtați, nu numai că spatele se încovoiaie spre interior, ceea ce e logic, dar burta se relaxează și iese în afară. Dacă te-ai obișnuit așa, antrenează-te să ții genunchii aliniați pe aceeași linie cu mijlocul labelor picioarelor (al doilea deget de la picior, după degetul mare) și vei constata că mușchii tăi abdominali se vor contracta automat.

De asemenea, atunci când îndoii genunchii, aveți grijă să nu duceți bazinul spre în față. Ca să învățați să vă dați seama de această greșală obișnuită, vă invit să părăsiți scaunul și să vă reîntoarceți la peretele care ne va ajuta, din nou. Lipiți-vă cu spatele de el la fel ca în exercițiul de aplomb, însă, de data aceasta, îndepărtând puțin mai mult picioarele de perete. Atunci când îndoii genunchii și gleznele se îndoiaie, așa vă veți da poate seama că sunt prea rigide și nu prea vor să facă această acțiune. Făcând-o, treziți în ele posibilități ascunse. Apoi, ținând totodată fundul lipit de perete, aplecați-vă în față îndoind șoldurile. Aici începe cu adevărat partea dificilă.

ȘOLDURI

Cea mai mare articulație implicată în mișcarea de aplecare este articulația șoldului. Merită, așadar, să o cunoaștem foarte bine. Nu e nici pe departe cazul de așa ceva. Handicapați din cauza unui simț chinestezic tocit, mulți confundă șoldurile cu talia, ceea ce reprezintă o greșală... enormă! Iar asta are consecințe tragice pentru partea de jos a spatelui. E ușor să stabilești unde-i talia, locul acela anatomic unde îți pui cureaua, în schimb, să găsești cu precizie unde sunt situate șoldurile, asta e mult mai dificil. Și ne dăm clar seama de asta, mai ales când trebuie să ne folosim de lipsa cunoștințelor despre șolduri.

APLECARE ÎN FAȚĂ



Stânga, folosirea corectă a corpului: aplecarea trunchiului datorită flexării șoldurilor.
Dreapta, folosirea greșită a corpului: flexare la nivelul taliei cu partea de jos a spatelui curbată, ceafă scobită și capul lăsat pe spate în raport cu gâtul.

Ca să ne aplecăm corect în față, trebuie să îndoim cele trei articulații mari (șoldurile, genunchii și gleznele) și să păstrăm spatele întins ca o sfoară, altfel spus, să păstrăm alinierea obținută odată cu exercițiul făcut cu spatele la perete. Din păcate, nu se întâmplă așa atunci când ne folosim greșit propriul corp. În loc să îndoim destul șoldurile, noi creăm o pseudo-încheietură în spatele coloanei vertebrale (la nivelul taliei) pe care o îndoim și care ia o formă convexă, rotunjită. Bineînțeles, coloana vertebrală e formată din vertebre așezate una peste alta care formează articulații între ele, însă acestea sunt articulații mici care preferă să acționeze împreună, în mod uniform. Atunci când îndoim spatele la nivelul taliei obligăm una sau două vertebre să joace rolul de încheietură, de articulație majoră, rol pentru care natura nu le-a creat.

Dacă vă aplecați în față, îndoindu-vă la nivelul burții, partea de jos a spatelui se încovoiește, acesta fiind supus unor puternice presiuni mecanice care-i brutalizează articulațiile (ligamentele, mușchii, discurile intervertebrale, etc.). Această regiune, care este atât de abuzată în această postură, ajunge imediat să sufere... și să vă facă să suferiți. Și cum toate au o legătură, nu numai partea de jos a spatelui își pierde forma originală. Încovoierile naturale ale coloanei vertebrale devin exagerate și se deplasează. Astfel, lordoza, sau concavitatea normală a părții de jos a spatelui, este împinsă în sus și, bineînțeles, spatele este lăsat spre înapoi. „Rezultatul curselor”: spatele este cocoșat, pare mai mic iar mușchii parcă s-au scurtat. Dacă v-ați obișnuit să vă aplecați așa, nu trebuie să fiți surprinși că vă doare spatele. Iar dacă nu vă doare, nu va mai fi așa pentru multă vreme.

Dacă e să facem ceva rău, e bine de știut că nu numai atunci când ne aplecăm ne deformăm spatele. În poziția așezată, numită și poziție confortabilă, dar cu toate acestea deformată, bazinul este lăsat pe spate, antrenând totodată partea de jos a spatelui care se curbează. Odată cu timpul pe care îl petrecem, în societățile noastre moderne „cu fundul pe scaun”, nu e deloc surprinzător că ne aplecăm greșit și că pseudoarticulația o înlocuiește încetul cu încetul pe cea adevărată, adică, pe cea a șoldului. Trebuie să știți, între paranteze fie spus, că poziția deformată despre care am vorbit nu se poate instala atunci când capul este orientat corect în spațiu și față de restul corpului.

Hai să dezmoțim șoldurile și să le redăm mobilitatea pe care nu ar fi trebuit să-o piardă niciodată. Pentru asta, trebuie să luăm în considerare obstacolele pe care va trebui să le depășim înainte de a ne putea apleca corect în față. *Trebuie să înțelegem foarte bine ceea ce vrem, trebuie să aplecăm trunchiul în față (la nivelul șoldurilor), nu să-l curbăm.* Altfel spus, spatele trebuie să se lase în jos cu totul fără să-și piardă forma, la fel ca o ușă care, atunci când se rotește în balamale, evident că nu se balansează. Șoldurile sunt aici balamalele, iar spatele se rotește în jurul lor, păstrându-și încovoierile naturale și, deci, lungimea.

Bineînțeles, spatele nu este o ușă, iar tija osoasă articulată, formată din 33 de vertebre, poate foarte bine să se curveze în față, în spate, în lateral și să se îndoiește. Însă, aplecare în față a trunchiului prezintă foarte puțin interes pentru noi, grădinarii. Tocmai aplecarea coloanei vertebrale în față constă în estomparea concavităților spatelui pentru a forma o încovoială convexă mare în spate, mai mult sau mai puțin regulată, în funcție de rigiditatea propriului corp. Dacă am apleca în față trunchiul îndoit în acest mod, atunci ochii noștri ar fi

îndreptați către picioare, ori, pe noi nu ne interesează picioarele ci pământul, iar pentru a-l privi ar trebui să ne dăm capul pe spate, adică să adoptăm o poziție pe care vrem să o evităm cu orice preț. Ne este folositor să știm cum să ne aplecăm în față fără să curbăm coloana vertebrală, fără să o deformăm, fără să o scurtăm.

Să revenim, însă, la poziția în care v-am lăsat înainte de a-mi începe lunga pledoarie despre umeri. Așadar, erați cu spatele la perete, ați îndoit genunchii și ați aplecat trunchiul în față începând cu umerii, fără ca fundul să se desprindă de perete. În schimb, spatele vi s-a desprins de el, iar acum nu mai aveți nici o referință, nici o îndrumare care să vă spună care-i poziția lui reală. Nu trebuie să vă panicați din această cauză; trebuie să știți că, *ținând capul la locul lui, spatele nu poate să se deformeze* (doar dacă asta doriți), pentru că atunci când e bine folosit, controlul primar reprezintă garanția unui spate sănătos. Așadar, înainte de a vă apleca în față, repetați-vă în minte mesaje de prevenție referitoare la trioul cap-gât-spate și continuați să faceți asta și pe toată durata executării mișcării propriu-zise.

O BARĂ ÎN SPATE

Din păcate, dat fiind că senzațiile voastre chinestezice nu sunt încă demne de încredere, vă va fi greu să știți cu adevărat în ce poziție vă țineți capul. Pentru a atenua această problemă vă propun să folosiți următoarea metodă: căutați un leaț⁸ drept și de preferință plat, pe care să vi-l puneți de-a lungul spatelui ca să joace rolul zidului. Legați leațul de spate cu o chingă, de exemplu, sau mai bine, găsiți un „asistent” care să fixeze leațul (în acest caz, o coadă veche de mătură va fi perfectă). Leațul trebuie să fie la fel de lung ca trunchiul vostru și să ajungă inclusiv până la cap. La fel ca și la exercițiul zidului, leațul trebuie să fie în contact cu spatele craniului, cu partea spatelui de la nivelul omoplaților și cu sacrum. De asemenea, dacă nu puteți atinge leațul cu capul fără să îl dați pe spate, faceți compromisul despre care am vorbit deja și sacrificați perfecțiunea. Nu faceți însă nici un compromis la nivelul sacrumului și al spatelui!

Dacă vă este cumva teamă că veți arăta ca o sperietoare de ciori și vă e frică de ridicol din cauza leațului de pe spate, ar trebui să știți că ridicolul nu dă dureri de spate, pe când întrebuintare greșită a propriului corp, nu vă iartă. În plus, nu vă recomand să practicați acest exercițiu în curte, ci în casă, ferit de privirile indiscrete și curioase. Leațul vă va face să vă dați seama cum vă mișcați spatele și veți fi surprinși să vedeți cât de mult „îi place” să se scobească ori să se cocoșeze. Așadar, aplecați-vă în față păstrând poziția capului (amintiți-vă că acesta trebuie să conducă întreaga mișcare), ceea ce vă va obliga să vă aplecați din umeri și să vă păstrați lungimea spatelui. Aveți grijă să nu vă aplecați de la nivelul taliei sau a părții inferioare a sternului. Senzațiile de contact cu leațul vă vor face să înțelegeți dacă greșiți.

⁸ Bucată lungă și subțire de lemn, în patru muchii; șipcă (TEI).

Împiedicând astfel scurtarea mușchilor posteriori îi veți obliga, în același timp, să lucreze și pe cei anteriori. De exemplu, aplecându-vă de la șolduri, veți simți cu siguranță contracția puternică a mușchilor de pe partea din față a coapselor, în timp ce aceia din spate, mușchii ischiogambieri, se vor întinde, ceea ce le va face foarte bine, deși va fi puțin dureros (într-adevăr, scurtarea mușchilor ischiogambieri este de vină pentru greutatea cu care ne aplecăm la nivelul șoldurilor, iar folosirea neadecvată a propriului corp și obișnuința de a sta pe scaun sunt cele care au făcut ca acești mușchi să se scurteze). Și, dacă aplecați trunchiul în față fără să deviați capul, chiar și mușchii abdominali se vor forța să lucreze, mai ales cei subombilicali, adică cei din zona abdominală care dau atât de multe bătăi de cap culturistilor.

Puteți compara foarte ușor efectele folosirii corecte sau greșite a propriului corp analizând forma acestuia și tonusul diferitelor grupe musculare. Trebuie să vă permiteți, în numele științei, să faceți următoarele greșeli: aplecați-vă în față fără să vă îndoiiți genunchii, lăsându-vă capul să cadă pe spate și aplecând trunchiul la nivelul taliei. Priviți-vă burta în oglindă sau palpați-o: e fleșcăită, moale și dă pe dinafară. Acum, dacă faceți din nou aceeași mișcare, dar corect de această dată, veți vedea sau veți simți că burta s-a aplatizat și că mușchii abdominali sunt încordați, contractați. Dacă nu observați aceste diferențe, atunci fie că vă foloseați deja corect de propriul corp, fie, fără să vă dați dai seama, ați repetat unele greșeli.

SPATE SCOBIT SAU COCOȘAT: ACEEAȘI LUPȚĂ

Am insistat, cu privire la importanța îndoirii trunchiului în partea de jos a spatelui, că nu trebuie să ne cocoșăm. Există însă și pericolul opus: să scobim partea de jos a spatelui. Am spus deja faptul că, la nivelul coloanei vertebrale, există anumite încovoieri. Astfel, poziția noastră bipedă nu s-ar fi putut realiza fără formarea unei scobituri sau a lordozei lombare. Cum aceasta este absentă, sau de-abia dacă e pronunțată la celelalte primare, lordoza lombară, la fel ca și poziția verticală care a precedat-o, este specifică omului. Dar ce-i prea mult strică! Există cazuri în care, chiar și aplecat în față, curbura lombară se adâncește prea tare și ajunge să se întindă chiar și până la vârful inferior al omoplaților.

Leațul de pe spate vă poate ajuta să știți, și în acest caz, dacă scobți sau nu spatele. La fel ca și în poziția în picioare cu spatele la perete, trebuie să aveți grijă să nu încordați mușchii din partea de jos a spatelui și să coborâți mental sacrum, în direcția opusă direcției capului.

POZIȚII DEPĂRTATE: ÎNDOIRI ȘI FANDĂRI ÎN FAȚĂ

Aceste poziții obținute fie prin îndepărtarea unui picior în lateral, fie oblic sau drept în față, au ca scop creșterea bazei de susținere și, prin urmare, și a stabilității corpului. Acestea vor fi atitudini de bază în executarea a numeroase gesturi horticoale, cum ar fi cositul ierbii, ridicarea unui obiect, împingerea sau tragerea unei unelte de lucru ori ambele acțiuni.

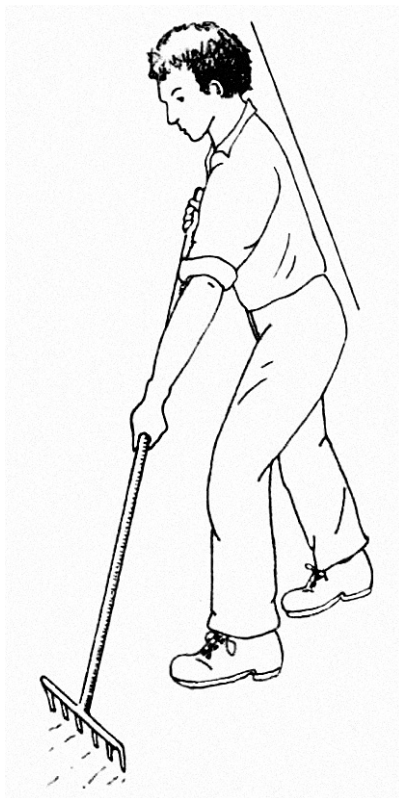
Pentru mișcarea numită de „îndoire“, depărtați-vă mult picioarele, cu vârfurile ușor întoarse spre exterior. Îndoiiți genunchii fără să aplecați trunchiul, care trebuie să rămână vertical. Aveți grijă ca genunchii să nu-și schimbe axa, întorcându-se, de exemplu, spre interior în timpul flexării. Astfel, axa șoldului trebuie să se alinieze cu axa care trece prin mijlocul piciorului (al doilea deget după degetul mare) pentru că în acest caz tibia nu se înclină în lateral. Reveniți apoi în poziția cu piciorul întins, fără a uita că cel care conduce mișcarea este capul. Această îndoire nu e decât o încălzire care să vă pregătească pentru poziția următoare.

Executați acum o „jumătate de îndoire“ însoțită de o fandare laterală: îndoiiți doar un genunchi și deplasați-vă corpul în lateral, spre genunchiul flexat. Reveniți pe verticală, apoi îndreptați-vă spre cealaltă parte. Această mișcare, de exemplu, vă va fi de folos atunci când veți grebla.

Ca să faceți fandări în față trebuie să stați drept, cu picioarele depărtate la o distanță aproximativ egală cu mărimea propriului bazin, apoi deplasați greutatea corpului pe piciorul drept astfel încât să duceți piciorul stâng în față, într-o direcție oblică sau dreaptă. Țineți genunchiul drept întins și lăsați vârful piciorului pe spate să se îndepărteze spre exterior. Încearcați să țineți călcâiul din spate în contact cu solul, ceea ce vă va face, probabil, să simțiți durere în mușchii gambei și în spatele genunchiului. Acum îndoiiți genunchiul stâng, fără să îl lăsați să se întoarcă spre interior. Bazinul trebuie să rămână drept. Ca să vă puteți da seama dacă se deplasează, faceți fandarea cu fața la perete. Bazinul trebuie să rămână paralel cu peretele și nu trebuie să se coboare sau să se ridice în vreuna din părți; trebuie să rămână paralel cu solul. Țineți îndoit genunchiul stâng și aplecați trunchiul în față, astfel încât să fie pe aceeași axă ca piciorul din spate. Nu lăsați coloana să se înmoaie: spatele trebuie să-și păstreze forma alungită, ceea ce se va întâmpla dacă nu uitați instrucțiunile cu privire la raportul dintre cap-gât-spate. Lăsați mâinile pe lângă corp.

Acum aduceți trunchiul pe verticală, fără să curbați partea de jos a spatelui, apoi întindeți genunchiul din față și flexezați-l ușor pe cel din spate, păstrând bazinul mereu drept. Repetați de mai multe ori aceste manevre, de ambele părți, până când vă devin familiare. Nu uitați nici un moment de controlul primar. Aceste atitudini de bază sunt mai greu de realizat în mod corect, decât par.

Putem varia la infinit aceste îndoiri și fandări în față, depărtând mai mult sau mai puțin picioarele în față în spate sau/și de la stânga la dreapta, îndoind ambii genunchi sau unul singur și aplecând, cât de cât, trunchiul în lateral, în față sau chiar în spate. Realizate așa cum trebuie, aceste mișcări de înclinare se aseamănă cu cele practicate în tai chi și în alte arte marțiale, mai puțin în exotism.



Greblat cu fandare în față.

STÂND PE VINE

Cu cât mușchii voștri posteriori sunt mai rigizi, atunci când vă aplecați în față ca să lucrați pământul, cu atât va trebui să flexați mai mult gleznele, genunchii și șoldurile, dacă vreți să ajungeți la pământ fără să scurtați mai mult acești mușchi și să vă deformați forma spatelui. De asemenea, gradul de înclinare în față a corpului poate să depindă de munca pe care o faceți. Când vă aplecați, puteți să ajungeți chiar să stați pe vine. Poziția completă în care se stă pe vine, mai exact atunci când tălpile sunt așezate cu totul pe pământ, este în general imposibilă pentru noi, occidentalii, odată cu trecerea copilăriei, iar asta este din cauza rigidității mușchilor provocată, mai ales, de dependența și aservirea noastră față de scaun și a proastei întrebuințări a propriului corp atunci când suntem așezați pe scaun. Bineînțeles că este posibil să lucrați din poziția de stând pe vine fără ca călcâiele să nu fie așezate pe pământ, însă această poziție nu e la fel de stabilă ca statul pe vine în totalitate (călcâiele pe pământ) și face ca alinierea corectă a spatelui să fie și mai dificilă.

Fiind una dintre pozițiile cele mai folositoare atunci când lucrați în grădină, vă prezint un exercițiu care vă va ajuta să vă regăsiți flexibilitatea necesară practicării ei. Stați drept, cu picioarele depărtate până la nivelul șoldurilor sau a umerilor, așezați în fața unei uși întredeschise; puneți-vă mâinile pe clante ținând brațele întinse și aveți totodată grijă să nu țineți coatele în hiperextensie. Imaginându-vă că vă împingeți capul în sus și în față, ținându-vă spatele și umerii drept, îndoiți-vă genunchii și lasăți-vă corpul să coboare cât mai mult po-

sibil fără să luați călcâiele de pe pământ, iar trunchiul să fie aproape pe verticală. Nu cedați tentației de a vă lăsa capul pe spate! Fiți atenți ca genunchii să nu se curbeze, după cum bine știți, spre interior. Nu trageți de clanțe, ba dimpotrivă, ține brațele întinse, astfel încât trunchiul vostru să rămână aproape drept și să coboriți mult, fără să cădeți pe spate. Dacă ușa iese din balamale sau clanțele sunt dezaxate atunci înseamnă că, fie trebuie să vă mutați la altă ușă, fie trebuie să mai slăbiți. Faceți această mișcare ușor, prudent și fără să ajungeți să simțiți o durere nesănătoasă (veți avea ceva dureri).

Când v-ați săturat de stat pe vine, ridicați-vă în picioare. Adesea, ridicarea este mai grea decât coborârea. Vă ridicați de pe vine cu ajutorul coapselor și nu al brațelor. Nu uitați că cel care conduce mișcarea este capul.

Până ajungeți un maestru în arta și în știința statului pe vine, puteți totuși să trișezi puțin și să vă așezați un leaț sub călcâie, atunci când, în grădină, aveți nevoie să lucrați în această poziție. Astfel va fi anulată rigiditatea articulațiilor și vă veți asigura stabilitatea și echilibrul. O altă soluție ar fi să purtați tocuri! Ar fi cu siguranță singura dată când tocurile ar fi bune și la altceva decât la distrugerea și urâtirea corpului. Nu vă faceți griji, glumesc, nu intenționez să vă cer să lăsați sabotii pentru pantofii cu tocuri cui, care de altfel s-ar afunda în pământ iar efectul de înălțare ar fi anulat.

Statul pe vine ilustrează foarte bine strânsa legătură existentă între modul în care este folosit propriul corp și forma acestuia. Într-o cărtică publicată în 1943, intitulată *Habit and Heritage (Obiceiuri și moșteniri ereditare)*, profesorul Frédéric Wood Jones, un specialist în anatomie pe care l-am întâlnit deja la începutul acestui capitol, remarcă faptul că, în țările în care oamenii se odihnesc stând pe vine, glezna prezintă unele fațete articulare ce nu există și la cei care sunt obișnuiți să stea pe scaun sau pe orice altfel de obiect de ședere. Mai mult chiar, forma și dispunerea acestor fațete sunt condiționate de felul în care se stă pe vine. Astfel, fațetele aborigenilor australieni sunt diferite de cele ale asiaticilor, deoarece aceste două populații nu stau pe vine în același fel, ceea ce face ca forma corpului să fie adaptată modului în care acesta e folosit.

Aceste „fațete specifice poziției de stând pe vine” sunt prezente la oasele fătului și ale nou-născutului cu mult timp înainte de învățarea poziției de stând pe vine, însă sunt absente la cei care se trag din populațiile ce folosesc obiecte de ședere. Pentru F. Wood Jones acest fenomen poate fi explicat doar de transmiterea ereditară a caracteristicilor dobândite. Ceea ce amintește de Lamarck⁹! Lamarckism sau darwinism, avem pur și simplu dovada faptului că modul în care ne folosim corpul exercită o influență considerabilă asupra formei corpului.

Oricum, puteți să vă lipsiți de poziția de stând pe vine dacă este prea grea sau dacă vă este frică să nu rămâneți blocat pe vine. Când grădinăriți și faceți o genuflexiune înseamnă că vă așezați pe vine, iar odată ce sunteți în genunchi, imediat v-ați așezat și în patru labe (de fapt în trei labe, pentru că trebuie să aveți o mână liberă), o poziție atât de îndemânică și comodă. Este, cu siguranță, o plăcere de netăgăduit să stați în patru labe în grădină, foarte

⁹ Jean-Baptiste Pierre Antoine de Monet, Cavaler de Lamarck (1744-1829), biolog francez, inventatorul cuvântului biologie și autorul teoriei evoluționiste (TEI).

aproape de pământ, cu nasul în florile de păraluțe, mai ales când sunteți în mijlocul plantelor aromatice.

Atunci când stați în genunchi, fiți atenți să nu vă încovoiați partea de jos a spatelui și nici să nu vă deformați corpul. Aplecați trunchiul bine, de la nivelul umerilor, și nu uitați de poziția capului. Dacă umerii dau dovadă de nesupunere față de această flexiune, atunci puteți înlocui „bi-genuflexiunea” cu o semiflexiune, punând doar un genunchi pe pământ și executând astfel „poziția cavalerului curtenitor”.

Puteți să vă așezați astfel într-o poziție hibridă: stând pe vine „grefată” pe o fandare în față sau, altfel spus, un fel de cavaler curtenitor fără să sprijiniți genunchiul pe pământ. Ceea ce este important în toate aceste gesturi este să respectați o bună coordonare și cooperare între diferitele părți ale corpului, obținute, așa cum bine știți, datorită întrebuirii înțelepte a controlului primar.

Dacă și voi stați adesea în genunchi prin grădină, la fel ca și mine, vă sfătuiesc cu promptitudine să începeți să purtați genunchiere. Tocmai pentru că pământul nu este întotdeauna moale, uscat, cald și fără pietre (dacă în gramatică¹⁰ genunchii și pietrele se înțeleg, nu același lucru se întâmplă și în grădinarit). O suprafață tare, pietroasă, umedă și rece vă va face să nu vă mai placă să stați în genunchi. Genunchierele sunt „papucii” genunchilor, permițându-vă să lucrați confortabil chiar și în cele mai proaste condiții.

A SE ÎNDREPTA

*„... când ne îndreptăm după ce lucrăm (atunci când lucrăm pământul)
și ne odihnim pentru o clipă, proptiți în coada hârlețului...”*

JEAN GIONO, *Povara cerului*, 1938

Nu puteți să stați cu capul în jos toată ziua și, la un moment dat, trebuie să vă ridicați ca să stați în picioare. Iar pentru ca să faceți așa cum trebuie această mișcare, nu trebuie să începeți prin a vă îndrepta genunchii ci, mai degrabă, să vă ridicați trunchiul, lăsând totodată capul să ghideze ridicarea și, bineînțeles, evitând ca acesta să se lase pe spate. Picioarele vor urma acest impuls și se vor înțelege între ele, în mod reflex.

Dacă, din păcate, ați stat mult timp aplecați în față cu partea de jos a spatelui curbată, cu siguranță veți avea ceva dificultăți și dureri când vă veți ridica. Tocmai acesta este și momentul în care îl vedem pe grădinar punându-și mâinile în partea de jos a spatelui ca să-l împingă în față în timp ce își apleacă în spate restul trunchiului, mișcare care trebuie să refacă arcuirea pierdută a coloanei. Modul acesta de a acționa, ce constă în exersarea unei presiuni perpendiculare pe axa longitudinală a coloanei vertebrale, nu este recomandabil, deoarece nu lungește coloana, ba chiar mai mult, provoacă un efect de forfecare. Partea de

¹⁰ Joc de cuvinte plecând de la două din cele șapte excepții din gramatica franceză care formează pluralul în „oux” și nu în „ous”, printre care și „genoux” (genunchi), „cailloux” (pietre) (TEI).

STÂND PE VINE



Sus: folosirea corectă a corpului cu o bună aliniere cap-gât-spate.

Jos: folosirea greșită a corpului: trunchiul este aplecat iar capul este lăsat pe spate.

jos a spatelui este forțată să treacă dintr-o poziție exagerat de curbată într-o poziție exagerat de scobită. Este de preferat să vă ridicați ușor, așa cum am arătat mai sus, apoi să vă întindeți talia având grijă să vă îndreptați capul spre în față și în sus, la fel ca și la exercițiul cu perețele. De altfel, dacă în grădină aveți un perete sau un stâlp, folosiți-l din când în când pentru exercițiile de autoalungire, ceea ce vă va permite să vă recapătați lungimea spatelui pe care nu ezitați să o pierdeți în timp ce lucrați grădina, cel puțin atunci când începeți să învățați.

MÂINILE SUS

*„... pare a fi nedemn că strămoșii omului modern erau
fie maimuțe cățărătoare, fie maimuțe de talie mare.”*

BERNARD G. CAMPBEL, *Human Evolution*¹¹

Dacă pământul e jos, în schimb gardul viu și copacii sunt deseori înalți. După ce am învățat cum să ne aplecăm în față, acum vom fi preocupați de mișcarea opusă, adică, de ridicarea brațelor. Aceasta vă va folosi atunci când veți avea de tăiat garduri vii și copaci, când veți curăța, tăia crengi, grefa, strânge fructe și alte activități pe care, cu siguranță, le-am uitat.

De când am abandonat viața în copaci și ne-am pierdut cunoștințele instinctive de a folosi corect propriul corp, nu putem să ne lăudăm că am fi la fel de elastici la nivelul umerilor ca și maimuțele care sar din creangă în creangă, așa cum sunt gibbonii. Din moment ce am renunțat la acest mod de locomoție propriu lui Tarzan, atunci brațele noastre care, cel mai adesea, atârnă pe lângă corp, nu au ocazia prea frecvent să fie ridicate până la urechi. Pe de altă parte, din cauza folosirii greșite a propriului corp, mușchii care prind brațele de trunchi ajung mereu să se scurteze. În aceste condiții, ridicarea brațelor în față (sau în lateral) se face rareori fără dificultate.

Această scurtare musculară este cauza furnicăturilor pe care mulți le simt mai ales în degete (în cel mare și în arătător) după ce au dormit sau au lucrat ținând un braț ridicat la nivelul urechii. I. S. Wright¹² a studiat acest fenomen în urma unor experimente efectuate în 1945 și a descoperit că la aproximativ 82% din subiecții „normali”, o asemenea hiperabducție (ridicare extremă) a membrului superior provoacă o obstrucție a pulsului branhial sau, într-un limbaj clar, blochează circulația sângelui în braț. Din cei 150 de subiecți analizați, doar 7,4% nu prezentau sindromul de hiperabducție. Raymond Dart, pe care l-am menționat deja, constată în urma acestui studiu că „aproape 90% din tinerii adulți «normali» din America au o postură greșită [...] în raport cu membrele lor superioare și cu circulația*“.

Rigiditatea musculară, corelată cu folosirea greșită a propriului corp, este responsabilă și de umerii blocați, ca și de alte periartrite fibroase, de alte dureri puternice și neputințe derivate. Dacă aceste simptome par a apărea dintr-o dată, fără să ne atragă atenția, asta e din cauză că lentoarea procesului de scurtare a mușchilor ne lasă tot timpul necesar ca să ne adaptăm, să ne obișnuim, să ne acomodăm și să-l tolerăm prin mijlocirea înșelătoriilor și a compensațiilor. Vă propun să analizăm tocmai aceste subterfugii.

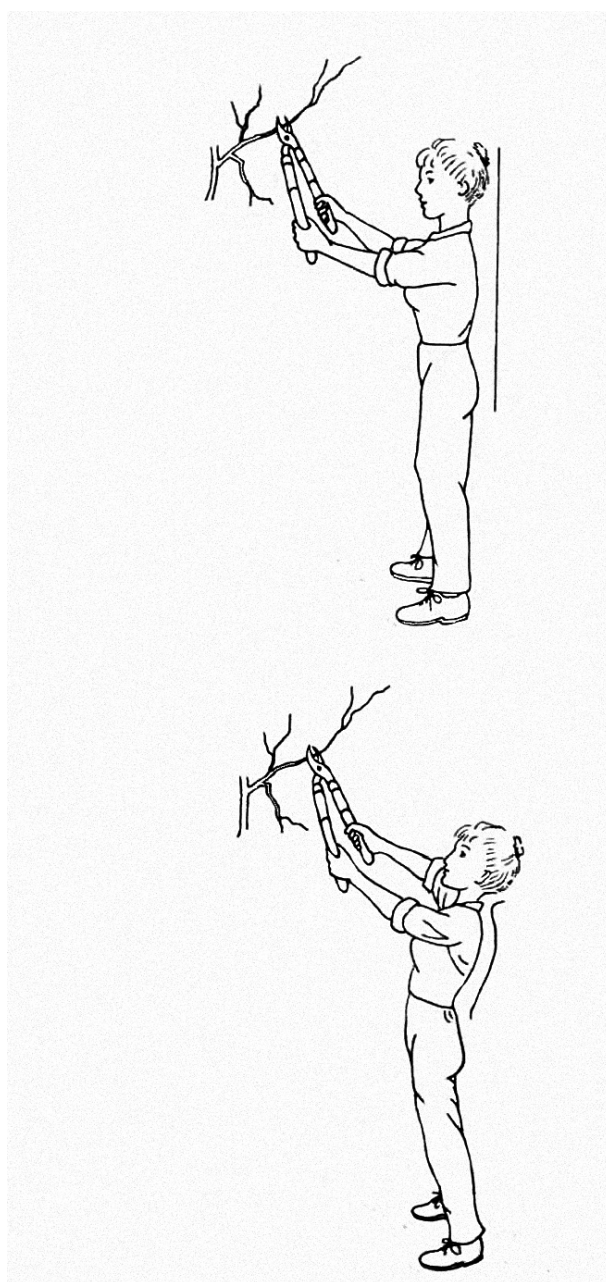
Atunci când rigiditatea musculară ne împiedică să ridicăm brațele în mod natural, adică fără nici o jenă, în acel moment adoptăm inconștient strategii posturale de care să ne folosim ca și cum nu ar fi nimic anormal. Un exemplu simplu ar fi coafatul: dacă pentru o persoană sănătoasă mișcările specifice nu sunt deloc acrobatice, ele creează însă multe probleme persoanei care, atunci când ridică brațele, are mișcările frânate de mușchii ce se

¹¹ Aldine Publishing Company, Chicago, 1976.

¹² The Attainment of Poise, Human Potential, vol. III, toamna 1970.

împotrivesc oricărei alungiri. Ca să atingă vârful capului cu pieptenele, persoana care are umerii rigizi va ridica brațul atât cât va putea, altfel spus, nu-l va ridica destul, după care va camufla lipsa lungimii mușchilor prin aplecarea capului și ghemuirea corpului. Farsa a fost jucată, părul este pieptănat, scopul a fost atins. Numai că brațul a fost ridicat doar pe jumătate, iar corpul a făcut restul, închircindu-se astfel încât mâna să-și atingă ținta. Mijloacele alese (inconștient) nu sunt bine adaptate scopului iar problema reală trece neobservată, ceea ce permite cauzei (scurtarea) și simptomelor să se agraveze până în ziua fatidică în care rigiditatea va atinge un asemenea nivel încât articulația umărului nu va mai permite realizarea nici unei mișcări.

RIDICAREA BRAȚELOR



Sus, corect.
Jos, incorect.

Reveniți la oglindă și așezați-vă în așa fel încât să vă vedeți din profil. Întindeți mâna în față cât de sus puteți și fi atenți la ce se întâmplă. În funcție de nivelul rigidității, veți vedea că, la un moment dat, brațele nu se mai ridică ci le ridică puțin spatele, atunci când se curbează. Pentru a câștiga ceva alonjă și a-și atinge ținta, corpul se scurtează; nu vă faceți iluzii, pentru că atunci când vă încovoiați spatele de fapt îl scurtați, îi scurtați mușchii. Pe de altă parte, veți vedea cu siguranță că umerii însoțesc mișcarea brațelor, ridicându-se chiar dacă nu ar trebui să se întâmple asta, iar efectul este lăsarea capului pe spate și ghemuirea lui între umeri. Iată care sunt principalele două simptome ale folosirii greșite a corpului atunci când sunt ridicate brațele.

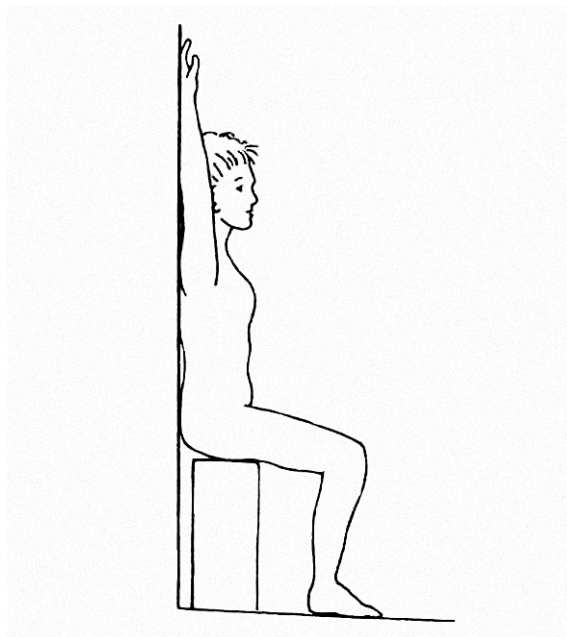
Ca să recunoașteți așa cum trebuie aceste greșeli, și ca să le preveniți, vom folosi din nou peretele. Cu spatele la perete, la fel ca și atunci când ați învățat să stați în picioare, ridicați iar brațul, încet, având grijă să nu vă lăsați capul pe spate, să nu vă scobiți spatele și să nu vă țineți respirația. Dacă respectați aceste condiții veți constata că brațele nu se ridică la fel de sus ca mai devreme. Bineînțeles, la început veți avea mai puțină alonjă dar, făcând acest exercițiu, veți stopa procesul de scurtare a mușchilor și, dacă veți continua pe calea cea bună, veți câștiga elasticitate, suplețe și, deci, veți câștiga alonjă. Trebuie să pierdeți ceva teren înainte să câștigați mai mult.

Acum, faceți mișcarea asta fără să mai stați cu spatele la perete. Ca să vă asigurați bine echilibrul, lărgiți-vă baza de susținere depărtând picioarele până la nivelul umerilor și pașiți ușor cu un picior înainte. Amintiți-vă sfaturile primite pentru poziția de drepti. Începeți prin a vă spune în gând mesajele preventive referitoare la controlul primar: „Nu lăsa capul pe spate și nu împinge în față partea de sus a spatelui“. Ridicați brațele în față, fiind totodată atenți la poziția capului și ținând gâtul decontractat. La un moment dat, veți simți cum partea de jos a spatelui și bazinul se duc în față. Acesta e momentul în care trebuie să vă opriți din ridicarea brațelor și chiar să le coborâți. Când știm să ne recunoaștem greșeala trebuie să ne permitem să facem câte una, pentru a o putea preveni mai bine data viitoare. Repetați acest exercițiu ținând bine minte că nu este unul de gimnastică ci unul de inhibare a reacțiilor posturilor indezirabile. Nu e important să ridicați brațele la o anumită înălțime, ci să inhibați posturile compensatoare și să vă opriți din ridicat atunci când nu mai puteți să le inhibați; nu finalul este important (să atinge înălțimi imposibile) ci mijloacele (folosirea corectă a propriului corp).

Dacă trebuie să ridicați doar unul dintre brațe, fiți atenți ca, în afară de greșelile pe care tocmai le-am pomenit, să nu duceți capul spre brațul înclinat.

Urmează un exercițiu scurt care vă va ajuta să aveți umerii mai zvelți. Așezați-vă pe un taburet cu spatele la perete. Așezați brațele în forma unui candelabru, adică ridicați brațele la nivelul umerilor iar antebrățele să formeze un unghi drept cu brațele. Forțați-vă, dar fără brutalitate, să duceți brațele, antebrățele, coatele și mâinile (fața dorsală) la perete. Nu uitați, mai ales, să fiți atenți la ce vă face spatele în timp ce vă poziționați brațele. Raportați-vă la poziția drepti cu spatele la perete pentru indicațiile privind capul, gâtul și spatele. Nu vă țineți respirația, răsuflați energic, contractându-vă mușchii abdominali ca să preveniți orice curbare excesivă. Repetați aceeași manevră cu brațele puțin mai sus, astfel încât acestea să

formeze un unghi de 45° de la orizontală, apoi cu brațele ridicate cât mai sus posibil, fiind mereu în contact cu peretele.



Exercițiu prin care umerii devin mai zvelți.

Fiecărei poziții a brațelor îi corespunde întinderea unor mușchi diferiți. Aceste exerciții nu au nici o treabă cu tehnica Alexander, deoarece aceasta nu este o formă de gimnastică, este însă important să-i urmăm principiile dacă vrem să obținem beneficii reale de pe urma acestor întinderi.

Nu rămâneți cu brațele în aer, am terminat inventarierea pozițiilor fundamentale. Asta înseamnă că, în sfârșit, a venit momentul oportun pentru a merge în grădină și a vă testa, în focul acțiunii, cunoștințele în arta și maniera de a folosi corect propriului corp. Permiteți-mi ca înainte să vă duceți să vă cultivați grădina, să fac unele observații și să vă dau câteva sfaturi referitoare la o altă formă de cultură, cea a câmpului conștiinței.

CULTIVAREA CÂMPULUI CONȘTIINȚEI

Atunci când am descris mișcările de bază am insistat foarte mult pe importanța coordonării psihice, care este, într-o oarecare măsură, o formă de cooperare între diferite părți ale corpului. Reinheimer, un biolog specialist în fenomenul simbiozei, a spus pe bună dreptate că organismul este un monument al cooperării. Iar folosirea greșită a propriului corp e ca un câine printre popice, seamănă zizanie în tot corpul și distruge parteneriatul anatomic. Neînțelegerea ia locul cooperării, dezordinea pe cel al coordonării.

Dintre toate părțile corpului, capul figurativ (mintea) este cel care joacă cel mai bine rolul de perturbator. Prin numeroasele sale capricii și dorințe, mintea excelează în tulburarea și deranjarea bunului mers al mașinii umane. Dacă, așa cum s-a spus, „Omul este o

trestie gânditoare¹³, dar, dacă gândește prea mult, este și o trestie casantă, fragilă, supus funcționării greșite. Cu toate acestea, capul este acela care are privilegiul să facă o întoarcere la armonia originară.

În fața necoordonării și a dezordinii care stăpânește corpul, mintea este, mai întâi de toate, pierdută: nu mai știe încotro s-o apuce. De unde să înceapă? Cu capul sau cu picioarele? Cu brațele sau cu spatele? Cu genunchii sau cu gâtul? Pusă în fața acestei dileme, mintea tinde să se folosească de capacitatea sa de concentrare. Se fixează pe o parte a corpului și le exclude pe altele. Își îngustează câmpul conștiinței și își pierde viziunea de ansamblu, atât de necesară restabilirii coordonării fizice. Concentrare este sinonim cu tensiune, efort și se asociază adesea cu o blocare a respirației. Morala: nu te concentra absolut deloc!

Există o capacitate numită atenție, confundată adesea, pe nedrept, cu concentrarea. Dacă concentrarea ar putea fi definită ca o conștientizare îngustată, redusă, strâmtă, verișoara sa, atenția, se distinge prin întinderea și complexitatea spiritului. Pentru a finaliza cu succes perioada de studiu, trebuie să vă lărgiți câmpul conștiinței până în momentul în care acesta se integrează în lumea interioară și în cea exterioară. Imaginați-vă că acest câmp al conștiinței este un cerc în centrul căruia să află capul și gâtul. Focalizați-vă atenția asupra acestei regiuni a corpului și dați libertate acestui centru să se extindă până ce va integra și restul corpului, dar și spațiul din apropierea ta. Faptul că poziția capului acționează ca un regulator central al tonusului din corp face ca această lărgire a câmpului conștiinței să fie mai ușoară. Când veți reuși să obțineți relaxarea, acea libertatea de mișcare a mușchilor gâtului atât de necesară ținerii corecte a capului, și când veți fi capabili să mențineți această destindere musculară în timpul unei mișcări oarecare, veți vedea că acestea se răsfrâng și asupra spatelui și membrelor.

¹³ Blaise Pascal (1623-1662), matematician, fizician și filosof francez (TEI).



GESTURILE GRĂDINARULUI

„Unealta [...] nu poate fi separată de gesturi; datorită acesteia gesturile capătă eficiență și, tocmai de aceea, studierea uneltei în sine nu are decât o însemnătate muzeografică sau de morfologie funcțională.”

A. LEROI-GOURHAN, *Le Comportement technique chez l'animal et l'homme*

DIN PUNCT DE VEDERE PRACTIC, tot ce era esențial a fost deja spus în capitolul precedent. V-am prezentat mijloacele necesare pentru a învăța cum să vă folosiți în mod corect de propriul corp atunci când vă lucrați grădina sau când faceți orice altă activitate. Totuși, nu vă voi părăsi încă: mi-am propus să vă urmăresc și să vă fiu alături pândindu-vă gesturile și faptele (la fel ca un măcăleandru¹) ca să vă îndrum atunci când e cazul, în timp ce exersați în situ gesturile de horticultor.

Amintiți-vă că scopul acestei cărți nu este acela de a vă învăța cum să vă folosiți de unelte (se presupune că știți deja), ci cum să vă folosiți corect propriul corp în timp ce le mânuiți. Toate acestea fiind spuse, unealta influențează, chiar impune, într-o oarecare măsură, gesturile celui care o folosește. Întrucât manipularea uneltelor și folosirea propriului corp se suprapun și se îmbină, vom discuta, când și când, despre felul în care se folosesc uneltele.

Panoplia uneltelor grădinarului este mult prea bogată pentru a le putea studia, una câte una, cât și gesturile care le însoțesc. De altfel, asta m-ar face să mă repet. În schimb, unele unelte diferite fac apel la o întrebuințare ușor asemănătoare. Uneltele pe care le vom studia vor fi, așadar, clasate în funcție de gesturile făcute atunci când le folosim.

Veți avea nevoie de unelte și de obiecte pe care să le ridicați (stropitoare, roabă, pietre mari, etc.), pe care „să le împingeți cu piciorul” (hârleț, furcă, grelinetă), de unelte de săpat sau de percutat (greblă, sapă, săpăligă, plivitor, topor), de unelte de tras și/sau de împins (furcă, cultivator, plug manual, greblă, fierăstrău), de unelte care se mânuiesc în lateral (coașă, seceră), de unelte ce se ridică (clește, foarfece etc.).

¹ Zis și „gușă roșie”, „rouge-gorge” (fr.) (*Erithacus rubecula*, fam. *Muscicapidae*), pasăre insectivoră, întâlnită și în România tot timpul anului (TEI).

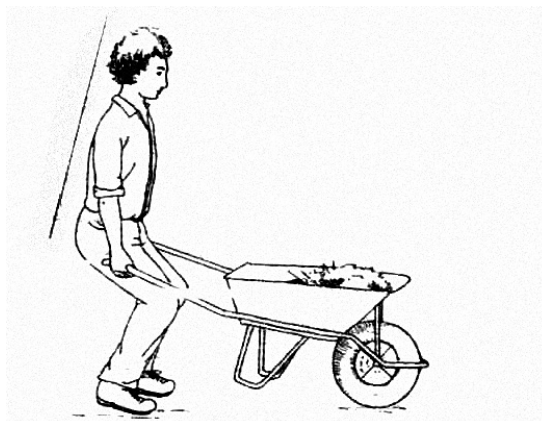
RIDICATUL

„Cred că toți halterofilii ar trebui să se familiarizeze cu tehnica Alexander...”

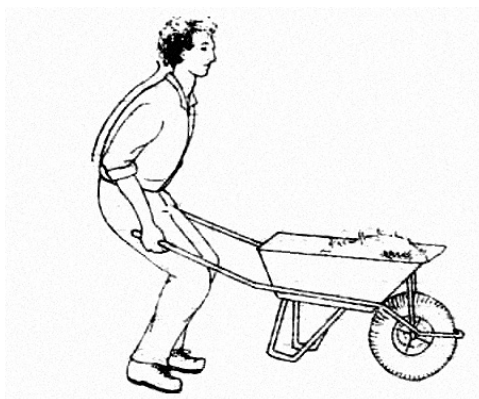
THOMAS D. FAHEY²

• Roaba

Căutați o roabă și puneți în ea toate uneltele de grădinarit preferate. Cum veți „conduce” roaba? Mă uit la o hârtie decupată dintr-o revistă cunoscută de grădinarit, în care este ilustrat, cu două poze, modul corect și cel greșit în care se ridică o roabă. În poza din stânga este o persoană care ține o roabă cu picioarele în tensiune, spatele încovoiat, capul pe spate... ce să mai, totul e greșit. În cealaltă poză în care ar trebui să fie reprezentat modul corect de folosire a roabei este o persoană care ține genunchii îndoiți. E bine să îndoi genunchii... dar nu e suficient, pentru că, dacă ne uităm la partea de sus a corpului persoanei care duce roaba, observăm imediat că a lăsat capul pe spate! Iar dacă ne uităm cu atenție putem să observăm de asemenea (era de așteptat) cum gâtul și partea de sus a spatelui sunt scobite, în timp ce partea de jos e puțin încovoiată. (Este regretabil, însă trebuie să recunoaștem că majoritatea pozelor din revistele de grădinarit în care sunt ilustrați grădinari în timp ce muncesc, ar trebui să conțină și avertismentul: „Atenție, această poziție poate afecta grav sănătatea spatelui dvs.!”)



Folosirea corectă a propriului corp.



Folosirea greșită a propriului corp: genunchii sunt îndoiți, însă capul este lăsat pe spate.

² Profesor de educație fizică și director al Laboratorului de Fiziologie a Exercițiului de la California State University, Chico (Statele Unite).



Folosirea corectă a propriului corp.

Sper că nu veți face la fel. Acum aveți toate cunoștințele necesare pentru a evita să faceți o greșeală atât de mare, care nu e demnă decât de o persoană ce ignoră toate regulile de folosire corectă a propriului corp. Da, îndoiiți genunchii, dar nu uitați mai ales de poziția capului. De altfel, indicațiile referitoare la mijloacele prin care se face corect această acțiune, sau oricare alta, privesc în special „triumviratul“ cap-gât-spate.

În timp ce încărcăți roaba, nu uitați să puneți mai multă greutate „pe roată“, adică în față, astfel va fi mai ușor de ridicat și de împins. Când împingeți roaba, țineți brațele întinse și nu încovoiați spatele; mergeți cu capul (vertexul) sus. Dacă este nevoie să aplecați corpul, atunci asta trebuie să se întâmple cu totul, fie la nivelul gleznelor, fie la nivelul coapselor, însă spatele trebuie să rămână drept. E de preferat să mergeți cu picioarele în paralel. Hai în grădină!

• *Stropitoarea, coșul*

Metoda clasică prin care se ridică de jos un obiect ușor constă în adoptarea poziției „cavalerului curtenitor“ care, vă reamintesc, nu e decât o formă modificată a fandării scrimerului, în care piciorul din față și cel din spate sunt flexate, genunchiul piciorului din spate atinge solul iar spatele rămâne drept. Ridicarea poate pune unele probleme. Trebuie evitate două greșeli principale: întoarcerea către interior a genunchiului piciorului din față atunci când îl întindeți și, sper că vă așteptați la asta, lăsarea capului pe spate. Grădinarul are avantajul că rareori nu are o unealtă în mână: poate să se folosească de mânerul acesteia ca de un punct de sprijin cu ajutorul căruia să se ridice și să-și țină echilibrul. Dar dacă unealta este una de plantat sau de transplantat? Atunci, ghinion! În cazul acesta apasă ușor pe coapsa piciorului din față. Atenție, sprijinirea în mânerul uneltei sau pe coapsă nu trebuie să fie o scuză ca să lăsați spatele moale, să vă încordați gâtul și să vă ridicați umerii! Sprijinirea trebuie să fie cât mai ușoară, suficient cât să poată ajuta la începerea ridicării atunci când forța picioarelor nu este suficientă.

Nu recomand această metodă în cazul obiectelor grele pe care le ducem, totuși, într-o mână, cum sunt, de exemplu, stropitoarea și coșurile (pline). Metoda mea, iată, nu e una ortodoxă, dar e foarte ușor de folosit și nu pune în nici un fel de pericol spatele, așa că dă-o

naibii de corectitudine! Stați drepti cu fața la obiectul pe care trebuie să-l ridicați, depărtați picioarele la nivelul bazinului sau chiar mai mult, aplecați-vă în față așa cum e descris în capitoul precedent. Apucați obiectul cu ambele mâini, ridicați-vă și, odată ce ați revenit în poziția drepti, luați una dintre mâini de pe obiect și lăsați mâna în care a rămas acesta să revină pe lângă corp.

Oricum, transportarea unei greutate într-o singură mână favorizează unele compensații asimetrice și provoacă tracțiuni la nivelul gâtului și a părții de sus a spatelui. De aceea (și din această greutate) e de preferat ca, de câte ori e posibil, să vă împărțiți greutatea în două, câte o parte pentru fiecare mână, de exemplu să aveți două coșuri sau două stropitori în loc de una singură. Astfel, veți evita să vă aplecați în lateral.

Totuși, acest mod de a căra, chiar și cu câte o greutate pe fiecare parte, nu e ideal. Greutatea trage de brațe și, dacă nu suntem atenți, va trage umerii și partea de sus a spatelui spre în față și în jos, iar capul spre în spate. Mai mult ca oricând, trebuie să rezistați acestei forțe care vă tentează să vă folosiți greșit de propriul corp, ținând hotărât capul drept în sus și în față și stând cu spatele drept, în plan vertical.

Fără îndoială că, pentru a evita să aveți brațele prea lungi și gâtul prea scurt, ar trebui să militați pentru întoarcerea la modalități de a căra mult mai adaptate morfologiei umane, cum sunt căratul a două greutăți la extremitatea unui baston așezat de-a lungul ambilor umeri (ca o balanță) sau doar pe un umăr ori, și mai bine, pe cap, așa cum face Perette din Fabulele lui La Fontaine:

*„... ducând pe cap un urcior cu lapte
Așezat pe un coltuc...”*

• Obiecte grele

Ca să ridicați o piatră mare, un ghiveci, un sac de compost..., cel mai bine e să adoptați poziția stând pe vine, sau doar cu un picior îndoit, chiar dacă nu stați perfect, cu picioarele bine depărtate. Tocmai acestea sunt ocaziile în care articulațiile suple sunt o binecuvântare. Folosiți obiectul ca o contragreutate, astfel veți putea să aduceți cu ușurință greutatea mai aproape de corp, ținând totodată trunchiul cât mai drept pe verticală. Țineți bine spatele drept, păstrând curbura naturală a coloanei vertebrale.

RIDICAREA UNEI GREUTĂȚI MARI



Folosirea corectă a propriului corp.



Folosirea greșită a propriului corp.

RIDICAREA UNUI SAC



Folosirea corectă a propriului corp.



Folosirea greșită a propriului corp.

Dacă greutatea este foarte mare și sunteți foarte înalt, probabil că picioarele nu vor avea forța necesară pentru a vă ridica. În acest caz, trebuie să flexați mai puțin genunchii și mai mult coapsele, trunchiul nu va mai avea poziția verticală însă, sub nici o formă, nu trebuie să se curbeze. Ridicarea unei greutăți ținând partea de jos a spatelui încovoiată este strict interzisă, dacă vreți să nu aveți dureri de spate.

Ridicați obiectul la nivelul burții și ridicați-vă, dezdoind genunchii, ținând spatele tot timpul drept și capul în poziția corectă. Odată ce sunteți în picioare, evitați să duceți bazinul spre în față.

Dacă trebuie să luați un obiect greu din roabă, în loc să-l apucați cu brațele întinse, aplecați-vă în față (genunchii și coapsele să fie flexate, însă spatele drept) ca să vă apropiați cu corpul de obiectul respectiv. Dacă nu puteți îndoi ambii genunchi pentru că nu aveți loc (de exemplu, în cazul în care marginea roabei vă împiedică să faci asta), atunci adoptați poziția cu fandare în față.

A ÎMPINGE CU PICIORUL

• Hârlețul și furca

„Atunci când sap grădina, n-aș lăsa locul asta nici pentru un imperiu.“

E. MOSELLY

În țările occidentale, hârlețul este unealta emblematică a grădinaritului. În mod tradițional, săpatul grădinii este acțiunea cu care începe ciclul grădinaritului pentru a pregăti pământul de fecundare. Căci, în grădinarit, la fel ca și în domeniul sănătății, terenul este totul. Nu e de glumit însă cu săpatul care este o activitate obositoare, dificilă și periculoasă pentru spate, atunci când nu ne folosim corect propriul corp în timp ce mânuim hârlețul. Nu este deci surprinzător faptul că unora, în special grădinarilor de week-end, săpatul li se pare neplăcut și, nu rareori, o ședință activă de muncă a pământului se termină cu un lumbago sau o „durere insuportabilă de spate“.

De aceea, dintotdeauna, am căutat viclenii și gadgeturi care să diminueze din dificultatea inerentă săpatului, așa cum este de exemplul, săpatul în doi. Această tehnică, prea puțin cunoscută, presupune ca una dintre persoane să înfigă hârlețul în pământ iar cealaltă persoană, care o ajută, așezată în față, să tragă de hârleț cu ajutorul unei corzi legate de coadă. După părerea lui Anthony Huxley, această tehnică ar fi originară din China și ar fi dus la inventarea, cu 5000 de ani î.Hr., a plugului chinezesc. Nu am încercat niciodată acest sistem cooperativ de săpat, dar s-ar părea că e foarte eficient odată ce mișcarea de du-te-vino pe care o presupune este stăpânită și realizată la un anumit ritm și cu înțelegere. Este cu siguranță o modalitate preferată de cuplurile inseparabile sau pentru cei care vor să-și însușească virtuțile muncii în echipă, cu o singură condiție: rolurile să mai fie schimbate din când în când ca să nu fie nimeni gelos.

Există, de asemenea, și diferite modele de hârlețe automatizate ori articulate, dotate cu o pedală sau cu un levier care întoarce pământul în locul grădinarului, astfel că, teoretic, sunt folosite brațele și picioarele utilizatorului, nu și spatele lui. Deși am un astfel de hârleț, un model vechi, nu l-am folosit niciodată, asta și din cauză că am îndoieli cu privire la eficacitatea și la utilitatea lui; îl privesc mai mult ca pe o piesă comică de muzeu.

Printre modelele de hârleț care se vor a fi prietenoase cu utilizatorul trebuie să amintim de culbutocultor și lopata curbă. Creat de Emmanuel Rolland (invenție pentru care a obținut o medalie de aur la concursul Lepine), culbutocultorul este un hârleț cu trei fețe

care permite întoarcerea pământului fără ca unealta să mai necesite a fi întoarsă, fiind astfel evitată oboseala și durerea de spate. Lopata curbată este un „hârleț” de forma unei lopeți sau o lopată pe care parțial o folosim la fel ca și un hârleț, adică o înfigem în pământ cu piciorul, după care tragem în spate de coadă, fără a avea nevoie să ne aplecăm.

În ciuda dificultății săpatului, unora le place. În această situație este, de exemplu, și Colette³: „A ridica, a penetra, a sfărâma pământul este o muncă - o plăcere - care nu se poate să nu te facă să exalți, așa cum nu se va întâmpla în nici un exercițiu de gimnastică sterilă⁴”. Oximoronul⁵ „muncă” - „plăcere” arată foarte bine paradoxul săpatului: poate să ne placă și totodată să-l respingem. Orice ar fi, un lucru e sigur: săpatul și folosirea greșită a propriului corp nu se au prea bine împreună pentru că reprezintă, fără nici o îndoială, activitatea agricolă cea mai grea pentru spate.

Respectarea regulilor după care vă folosiți corect de propriul corp vă va permite să sapați, cu moderație, fără nici o pedeapsă. Iată care sunt mijloacele ce trebuie folosite pentru a ieși nevătămat după o repriză de săpat. (Gesturile ce urmează a fi descrise sunt caracteristice pentru dreptaci.) Înfigeți perpendicular hârlețul în pământ cu ajutorul piciorului stâng (sau drept dacă ți se pare mai ușor). Împingeți puțin în față ca să desprindeți bucata de sol tăiată de hârleț. Apoi, trageți coada în spate (spre voi) ca să ridicați și să întoarceți hârlețul. Ca să faceți această ultimă acțiune fără să depuneți un efort inutil, folosiți-vă de hârleț ca de un levier. La începutul mișcării, pământul este punctul de sprijin al hârlețului, acolo unde se îmbină fierul cu lemnul, apoi, acest rol e îndeplinit de șoldul tău drept.

E momentul să puneți niște „ulei de cot” pe articulațiile mari, adică pe gleznă, genunchi și pe șolduri. Pentru a împiedica curbarea coloanei vertebrale, situație pe care trebuie să o evitați cu orice preț, îndoiiți genunchii și șoldurile astfel încât coada uneltei să se poată sprijini pe coapsa dreaptă. Mâna dreaptă așezată spre capătul cozii împinge în jos, iar mâna stângă, așezată aproape de partea metalică a uneltei, controlează mișcarea și, pentru aceia care vor să întoarcă pământul, face o rotație a cozii. Aceasta din urmă trebuie să aibă o lungime destul de mare încât să vă puteți folosi de ea ca și cum ar fi un levier, sprijinind-o pe coapsa care servește drept resort. Voi reveni cu mai multe detalii privind cozile. Dacă trebuie să faceți ceea ce se cheamă sfărmat (sau săpatul dublu), va trebui să vă aplecați și mai mult, uneori chiar să puneți un genunchi pe pământ sau să ajungeți să stați pe vine, deși uneori nu e prea corect. În condiții dificile de săpat, brațul stâng poate, de asemenea, să fie pe post de levier atunci când e sprijinit pe piciorul stâng.

Acțiunea combinată prin care se îndoie picioarele și se apasă pe capătul cozii permite ridicarea solului fără a obosi spatele. Dimpotrivă, atunci când țineți picioarele drepte și nu folosiți sistemul de levier coapsă-hârleț sunteți obligat să lucrați mai mult cu brațele și cu spatele încovoiat, ceea ce provoacă multe necazuri. E absolut de evitat. Săpatul e o excelentă oportunitate pentru a practica ceea ce ați învățat din capitolul precedent.

³ Sidonie-Gabrielle Colette (1873-1954), prozatoare și actriță franceză (TEI).

⁴ Nașterea zilei, 1928, 1984, Flammarion.

⁵ Figură de stil care combină doi termeni contradictorii; cuvând provenit din greaca veche, din îmbinarea „oxus”, ascuțit, inteligent, și „moros”, tocit, prost; ex.: „suferință dulce” (Eminescu) (TEI).

SĂPATUL



Sus, înfigerea hârlețului cu piciorul, folosirea corectă a propriului corp.

Mijloc, ridicarea pământului, folosirea corectă a propriului corp: aliniere corectă cap-gât-spate, genunchii și șoldurile sunt îndoite și este folosit sistemul de levier.

Jos, ridicarea pământului, folosirea greșită a propriului corp: picioarele întinse, partea de jos a corpului este încovoiată deoarece flexiunea se face la nivelul taliei, ceafa scobită și capul lăsat pe spate, lopata este ținută cu brațele fără a se sprijini pe coapse.

Cantitatea de pământ ridicată atunci când săpăm este un alt factor important pentru toți cei care vor să sape timp îndelungat fără dureri. Nu fiți hapsâni! E mai bine să luați cantități mai mici de pământ și să puteți săpa timp îndelungat, decât să încărcăți mai mult hârlețul, să vă epuizați repede și să riscați dureri de spate. Asta fiind zise, dacă sunteți de obicei sedentari și începători în a săpa, este indicat, pentru început, să nu săpați mai mult de o oră sau două.

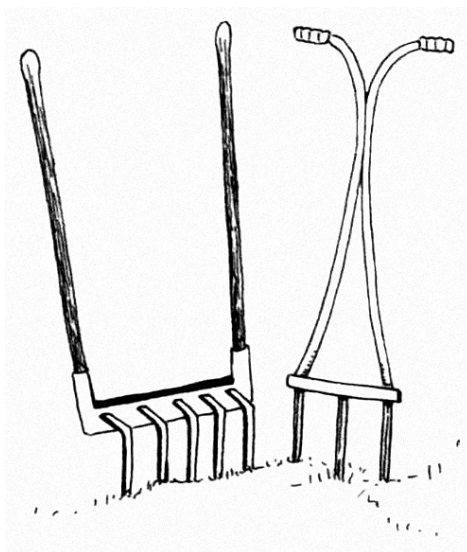
Începeți ușor, încet, dând mare atenție modului de a vă folosi de voi înșivă. Atunci când ați dobândit suficient control, puteți accelera ritmul până îl găsiți pe cel bun, corespunzător

vouă. Nu vă gândiți la finalul acțiunii (de exemplu, o anumită suprafață de teren pe care vreți să o săpați, într-o anumită perioadă de timp), dimpotrivă, concentrați-vă pe fiecare moment, ocupați-vă mai curând de modalitatea de lucru și sfârșitul va veni el singur. Odată aceste condiții îndeplinite, puteți ajunge să faceți parte dintre aceia pentru care săpatul e o plăcere și o relaxare.

Dacă, din cauza unor motive de sănătate sau altceva, nu vă simțiți în stare să săpați, nu fiți dezamăgiți. Puteți foarte bine să aruncați hârlețul în urzici, fără să compromiteți calitatea și fertilitatea solului. Nu numai că săpatul nu este indispensabil, mai mult chiar, veți avea mai multe avantaje atunci când nu săpați sau scormoniți pământul. Dar asta este o altă poveste, căreia merită să-i consacram numai ei o carte întreagă.

• *Grelineta și însoțitoarele ei*

Grelineta, bio-furca și celelalte instrumente de afânare sunt unelte de lucru ingenioase care vă ajută să lucrați pământul fără să-l săpați, fără să vă aplecați, nu mai mult decât o înclinare a trupului din sold. Aceste trei unelte, cu mici diferențe, sunt apropiate. Fac parte din aceeași mare categorie a furcilor cu dinți drepți (între trei și cinci) și cu două mânere. Cu aceste unelte descurcărețe putem munci din picioare, fără a avea probleme de spate, adică dureri. E destul să înfigem unealta vertical în sol cu piciorul, apoi să tragem de cele două mânere în spate și să le imprimăm o mișcare alternativă de la stânga la dreapta, ridicând-o apoi din pământ.



Grelinetă și furca de săpat.

Preferata mea este grelineta, pentru că cele două mânere sunt depărtate (mânerele celorlalte două unelte menționate se unesc în vârf în formă de ghidon), ceea ce facilitează coborârea lor către utilizator. Mânuirea grelinetei va permite exersarea poziției înclinat înainte, cu corpul lăsat spre spate.

Singura problemă cu grelineta este aceea că, având o greutate de 7 kg, nu merită alintarea cu sufixul diminutival „-ta”. Din cauza acestei greutăți deloc de neglijat, a scoate greli-

neta din pământ pentru a o pune alături, făcând toate acestea cu brațele poate să fie neplăcut pentru spate. În timpul acestor operații, băgați de seamă să nu îndoiți spatele. Atenție, mâinile și brațele sunt cele cu care scoateți unealtă din pământ, nu cu umerii. Lăsați umerii în jos și păstrați o corectă poziție a capului. Vestea bună pentru cei care găsesc că această grelineta este prea grea sau prea stânjenitoare: există o altă grelineta cu trei dinți care nu cântărește decât 3,6 kg.

E bine de știut că puteți să folosiți furca de săpat (furcă cu dinți drepți) aproape în același fel ca și cele trei unelte pe care tocmai le-am descris. Înfingeti-o dreaptă în pământ și împingeți coada înainte, apoi trageți-o în spate mișcând-o de la stânga la dreapta. În cel mai bun caz, aceasta va fi destul pentru a mărunți și a afâna mulțumitor pământul.

Sper că n-ați urmat cuvânt cu cuvânt sfatul meu de a arunca hârlețul în urzici, pentru că, dacă alegeți soluția de a nu săpa, vor fi întotdeauna ocazii în care va trebui să scoateți hârlețul de la locul lui chiar și numai pentru a face gropi pentru plantat. De asemenea, dacă trebuie să transformați o pârlă în grădină, hârlețul este unealta aleasă pentru a extirpa bălăriile, precum iarba-cainelui și rochița-rândunicii (hârlețul nu face decât să taie tulpinile și rădăcinile și deci favorizează înmulțirea prin butășire a acestor plante nedorite). În toate aceste ocazii, folosirea propriei posturi și a ținutei este aceeași ca și atunci când săpăm.

A LOVI, A SĂPA

„...cel mai vechi gest este acela de a lovi.“

JEAN-NOEL MOURET, *Unelte străbunilor noștri*⁶

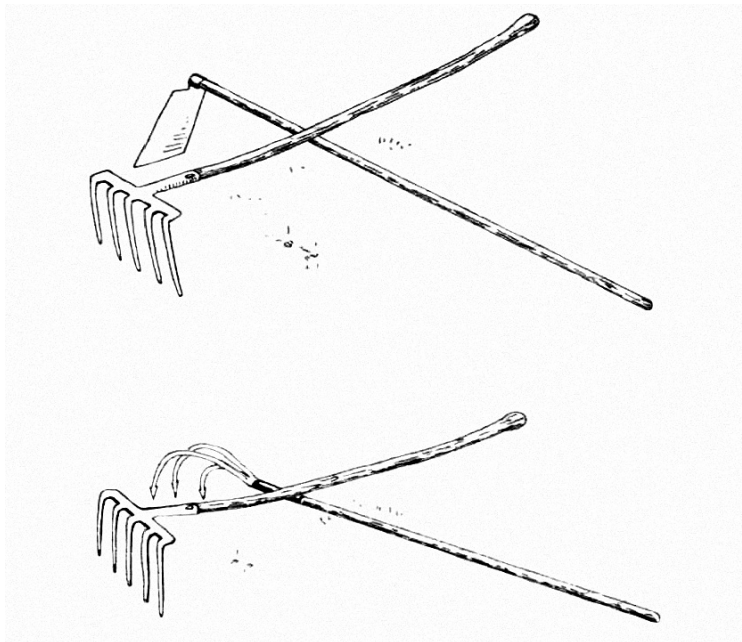
Vom trece în revistă uneltele de grădină pe care le folosim cu o mișcare de „lovire-aruncată“. Cuvântul „aruncată“ aici are înțelesul de a pune în mișcare, de a imprima un elan și nu de a trimite departe de tine, „a azvârli“. Aceste ultime gesturi nu le întâlnim în grădinărit, din câte știu eu, doar numai atunci când, cu un gest maiestuos, semănăm grânele prin aruncare. A tăia lemne cu secura, a săpa pământul cu hârlețul, cu săpăliga sau cu sapa, toate acestea folosesc metoda mai sus enunțată, „lovire-aruncată“. Și asta deoarece mișcarea de lovire este gestul cel mai vechi și plăcut de executat atunci când îl stăpânim..

• Sapele și furcile de săpat

Dacă hârlețul este simbolul grădinăritului în țările așa-zis dezvoltate din emisfera nordică, nu același lucru putem spune despre restul lumii, unde unealta-rege a grădinarului este sapa, cu diferitele ei forme. Chiar dacă îi spunem azada în Spania, jembes în Kenya, mekoferia în Etiopia, fie în Portugalia, în China, în America de Sud sau în India, sapa este folosită pentru a defrișa, a cultiva, a grădini, a iriga, a planta, etc. Este o alegere excelentă, deoarece sapa este o unealtă multifuncțională, polivalentă și mult mai blândă pentru spatele nostru decât hârlețul tradițional. La fel este și pentru cârlig, care este foarte bine adaptat grădinilor

⁶ Hatier, 1993.

de cultură biologică, unde pământul poate să se mulțumească cu această unealtă, fără a avea de îndurat jignirile hârlețului cu toate răsturnările abuzive de pământ. Aceste două unelte, când sunt înzestrate cu cozi lungi, permit grădinarului să muncească pământul fără să-și miște prea mult corpul înainte.



Furcă de săpat, sapă și cultivator.

Iată cum trebuie folosite aceste unelte pentru a nu „trage unul hăis și altul cea”⁷. Am văzut că săpatul constă în acțiunea de ridicare și întoarcere a pământului, păstrând o poziție curbată (postură care lăsa de dorit din punct de vedere ergonomic). Nimic din toate astea în ceea ce privește sapa și furca de săpat, unde ar trebui să cerem ajutorul gravitației, această forță căreia unii nu-i acordă nicio valoare.



„Aruncând” furca de săpat.

⁷ Joc de cuvinte al autorului plecând de la omonimia „houe” (săpăligă) și hue (interj. „dii”), în original „tirer à houe (sic) et à dia”, „dia” fiind interj. „hăis” (TEI).

Stând drept, cu picioarele depărtate și piciorul stâng în față (pentru un dreptaci), puneți lama uneltei voastre pe pământ, aproape de piciorul stâng, cu mâna dreaptă strângând bine coada spre vârful ei, iar mâna stângă aproape de mijlocul acesteia. Pentru a ridica partea metalică a uneltei, e destul să folosim principiul levierului, apăsând cu mâna dreaptă pe vârful cozii. Ridicați unealta în sus, mai sus de umărul stâng. Pentru a imprima mișcarea uneltei către pământ, trageți mâna dreaptă spre înapoi. Unealta este acum „aruncată” și va atinge la sfârșitul traiectoriei pământul, fără efort din partea ta: greutatea uneltei plus mișcarea lucrează pentru tine. Spre sfârșitul mișcării, înainte ca lama să „ajungă” pe pământ, slăbiți strânsoarea mâinii stângi și lăsați ca mâna să alunece pe coada, înainte de a regla distanța până unde vreți să „aruncați” unealta. În orice caz, este bine să slăbiți strânsoarea ambelor mâini înainte de sfârșitul acțiunii și să îndoii ușor genunchii, pentru a evita orice zdruccinătură.

E inutil să apăsați pe coadă și să loviți, să chinuiți pământul, exceptând cazul unui teren mai deosebit, care este foarte bătătorit și îndesat. În aceste condiții, este mult mai avantajos să lucrați pământul cu o unealtă grea, care, datorită acestui fapt, va pătrunde mult mai ușor în pământ. Odată ce această unealta mușcă din pământ, nu va rămâne decât să trageți de coadă spre voi, utilizându-vă greutatea corpului, deci fără prea mult efort pentru mușchii brațelor.

Dacă mânerul uneltei are o lungime adecvată și dacă pământul lucrat este ușor afânat, puteți folosiți cârligul și hârlețul, fără să vă mai aplecați înainte. În alte cazuri, este necesar să îndoii ușor genunchii, ce servesc printre altele drept amortizoare, și să vă aplecați puțin trunchiul din șold. Doar dacă sapa voastră nu are o coadă scurtă, aceasta înclinare a trunchiului nu se poate compara cu cea necesară când săpăm. De altfel, nu aveți decât să trageți pământul către voi și nu să-l ridicați.

Am o slăbiciune deosebită pentru aceste două unelte (în special cârligul) pentru manipularea lor ușoară și confortabilă, eficacitatea și multiplele lor utilizări. Foarte utile în pământ afânat, unde permit o arătură cu brazdă mare și rapidă, aceste unelte sunt de neprețuit atunci când desțelenim și defrișăm. Pentru a ne fi mai ușor pe un teren invadat de bălării adânc înrădăcinate, recalcitrante la smuls, este mult mai la îndemână și eficient, după ce am făcut o primă deschidere în pământ, cu o lovitură de cârlig în plan vertical, să aruncăm unealta în plan diagonal și să atacăm pământul de dedesubt, dacă putem spune așa. Dacă un smoc de iarbă rezista efortului de a-l smulge, nu insistați forțând în mod nejustificat, mai degrabă folosiți cârligul ca pe o rangă, înfingându-i colții în pământ, apăsând coada înspre sol, cu vârful dinților spre în sus.

Așadar, nu ezitați să scoateți cârligele pentru că nu veți înspăimânta pământul, dimpotrivă.

• *Târâncopul*

C'est un outil lourd, au manche relativement court qui oblige à travailler avec une inclinaison du corps en avant plus prononcée que les deux outils précédents. Par son poids et sa for-

me, la pioche est un outil avec lequel on se fatigue vite et il est prudent, si possible, de n'en faire qu'un usage modéré.

• *Securea, cosorul, barosul*

„Din punct de vedere neurologic, securea este foarte interesantă. Ambidextria, vederea, bulbul, măduvă, cerebelul (limitare, coordonare), constituie un examen neorologic complet pe care-l trec, în fața unui ochi specializat, fără să știe, tăietorul de lemne și tâmplarul care manevrează securea sau toporișca.“

A. DE SAMBUCY *După criză, ce poate face un bolnav în stare gravă?*⁸

A sparge lemne sau a le tăia cu securea, a înfinge țaruși sunt acțiuni în care, de asemenea, facem apel la gesturi de „lovire-aruncată“. În afara faptului că, în aceste acțiuni, gestul trebuie să fie mai precis decât în munca pământului, utilizarea de sine este aproape aceeași în cele două cazuri.

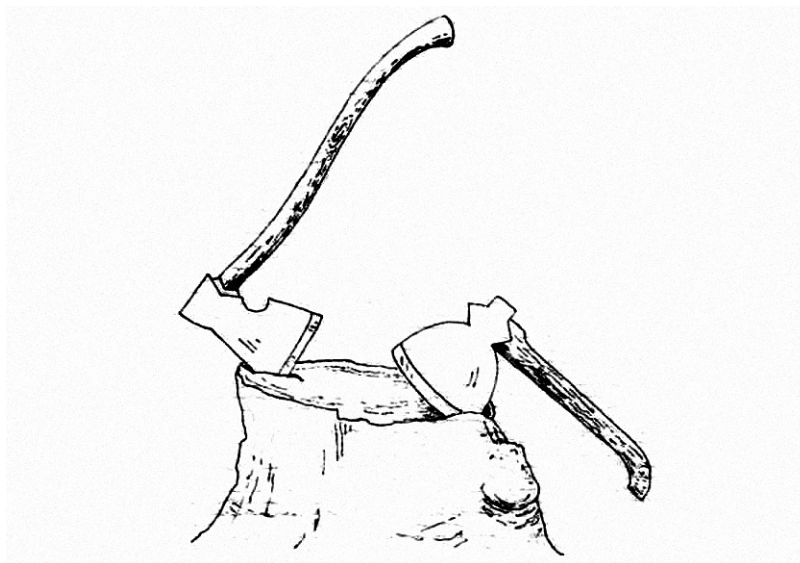
Unelte tranșante, cum ar fi toporul sau securea, trebuie să fie utilizate cu grijă. Tocite, ele sunt mult mai periculoase decât atunci când sunt bine ascuțite, deoarece pot ricoșa pe lemn în loc să-l taie. Curățați bine spațiul din jur, acolo unde vreți să folosiți aceste unelte; cu o unealtă ascuțită în mâinile voastre, nu e deloc momentul să vă împiedicați de o ramură întinsă pe pământ sau să vezi că traiectoria uneltei este deviată de o creangă de copac sau de mărăcini.

Dacă trebuie să tăiați cu toporul un copac sau un arbust, mai degrabă aveți nevoie de baltă, un topor cu coada lungă la care se folosesc ambele mâini. Un tăietor va ști la fel de bine să-l folosească atât pe partea dreaptă, cât și pe stângă; învățați să faceți la fel. Unealta folosită trebuie adaptată corpului vostru și depinde numai de voi să găsiți atât greutatea care vă convine, cât și lungimea cozii. Tocmai greutatea uneltei, odată lansată, face o bună parte din muncă, însă, dacă este prea grea, veți simți o dificultate în a o mânui cu precizie și veți obosi repede. Lungimea cozii vă permite un elan, și deci o forță toporului vostru, însă, dacă este prea lungă, vă va fi greu să controlați tăierea.

Stați drept, cu picioarele depărtate, genunchii mai mult sau mai puțin îndoiți, piciorul stâng în față (pentru o lovitură pe stânga), la o asemenea distanță de copac astfel încât, la sfârșitul mișcării, lama toporului să atingă punctul de tăiere. Calculați bine această distanță, dacă nu vreți să rupeți coada la topor! Acest lucru este la fel ca și la tenis sau golf; pentru a ajunge să aveți precizia gestului, trebuie să păstrați ochiul pe țintă, aici, nu pe mingea, ci pe creștătură. Cum bine pot să dovedească jucătorii de golf sau tenis, nu este un lucru ușor să țineți ochii în același loc. Pentru a reuși, este bine să evitați abordarea directă și voluntară, după cum nu e bine să fiți obsedați de final (să dați o bună lovitură), ci mai degrabă să vă concentrați pe mijloacele de bază pe care le puteți folosi (cap-gat-spate) și de eliminarea sen-

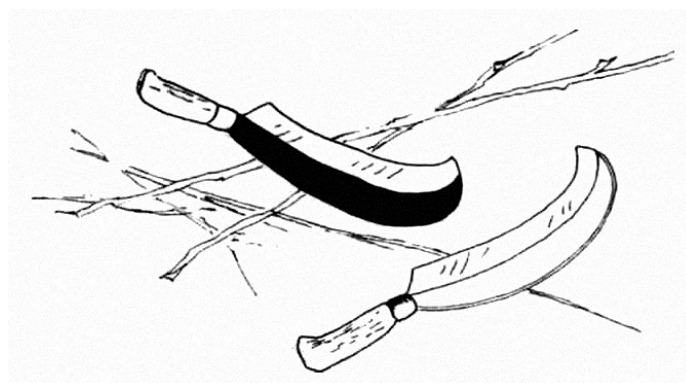
⁸ Editions Dangles, 1971.

zațiilor chinestezice. A nu putea să păstrați ochii într-un loc precis, în ciuda dorinței de a o face, este un semnal de abuz față de întrebuințarea de sine. Întoarceți-vă la partea teoretică.



Două tipuri de topor.

Să revenim însă la baltagul nostru și să nu aruncăm coada acestuia înainte. Mâna dreaptă spre vârful cozii iar cu stânga aproape de lamă, aruncați baltagul și lăsați mâna stânga să alunece de-a lungul cozii în așa fel încât, la sfârșitul acțiunii, să se apropie de mâna dreaptă. Dacă cea mai mare parte din muncă o face greutatea toporului, acesta este totuși mult mai eficient datorită unei mișcări de răsucire a trunchiului, însoțită de o îndoire a genunchiului stâng. Este bine să se precizeze că, în ciuda plierii tensionate a corpului, spatele nu trebuie să se îndoie și să se adune?



Două cosoare.

Să spargeți lemne nu ridică mari probleme în utilizarea de sine. Folosind un butuc mai înalt, acesta vă ajută să nu vă aplecați prea mult, dar există câteva limite, căci, dacă este prea înalt, pierdeți din traiectoria necesară obținerii unei forțe suficiente pentru a sparge lemnul; iar a tăia lemne nu înseamnă să înfigeți un țăruș lung.

Să vorbim despre înfigerea țărușilor. Înălțimea țărușului poate să ne oblige să ridicăm foarte sus brațul având o greutate mare în capăt, ceea ce poate face dificil modul de întrebuințare de sine. Pentru a fi la înălțimea acestei provocări, este înțelept să vă ridicați

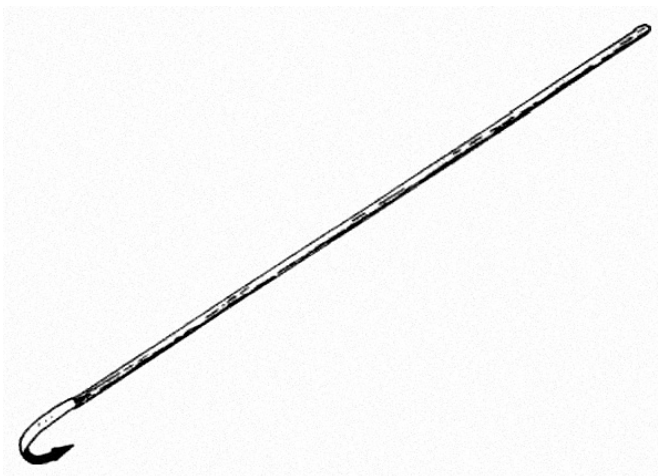
corpul deasupra, fie pe o roabă sau un scăunel, fiind atenți să le fixați bine. Odată urcați, nu vă aruncați cu elan, căci riscați să vă pierdeți echilibrul.

Un cuvânt despre cosor și seceră, care își au locul lor în grădină, dacă aveți gard viu de tăiat sau vreascuri de legat. Când vine vorba de tăiat crengile groase, cosorul este, după mine, mult mai ușor de folosit decât toporul. Puneți creanga între corpul vostru și cosor. Dacă creanga nu este prea grea, ridicați baza cu mâna stângă în așa fel încât creanga să fie de-a lungul părții voastre dreapte; cu cosorul în mâna dreaptă puteți să tăiați în deplină siguranță, cu un gest de lovire-aruncată piezișă. Datorită, pe de o parte, poziției din profil în raport cu axa longitudinală a crengii și, pe de altă parte, cu bucla formată de acesta, cosorul nu riscă să vină spre voi. Un alt avantaj al acestuia, cu coada lui curbată: putem să agățăm și să prindem crengile care sunt pe pământ fără să ne aplecăm prea mult.

ÎMPINGE - TRAGE, TRAGE - ÎMPINGE

Panoplia grădinarului presupune multe unelte de tras: gheara, cârligul, cultivatorul, dopul, rarita, plivitoarea, dintele de porc (sau de mistreț), grebla de tras, etc. Cea mai mare parte dintre aceste unelte de tras nu necesită mare efort; în plus sunt, în general, înzestrate cu cozi lungi. Aceste două caracteristici fac ca ele să fie ușor de utilizat și să aibă un risc minim de a destabiliza modul unei bune utilizări de sine. Poziția cea mai bine adaptată pentru aceste unelte este fandarea înainte; îndoiiți genunchiul înainte pentru că unelta să avanseze, întindeți un genunchi înainte și îndoiiți-l pe celălalt în spate înclinându-vă ușor corpul înapoi ca să trageți unelta spre voi. Există unelte pe care le tragem mergând cu spatele, ceea ce înseamnă să facem o succesiune de fandări în mersul cu spatele.

Uneltele de tras-impins, mai rare, precum săpăliga ascutită și greblă dar și uneltele de împins, precum pliva de împins ori săpăliga cu mânere, nu sunt mai greu de folosit. Două cuvinte în legătură cu grebla. Putem s-o folosim trăgând-o spre noi ca atunci când adunăm fân sau frunze moarte, sau într-o mișcare de du-te vino, ca atunci când vrem să afânăm solul pregătindu-l pentru însămânțare.



„Dinte de porc“.

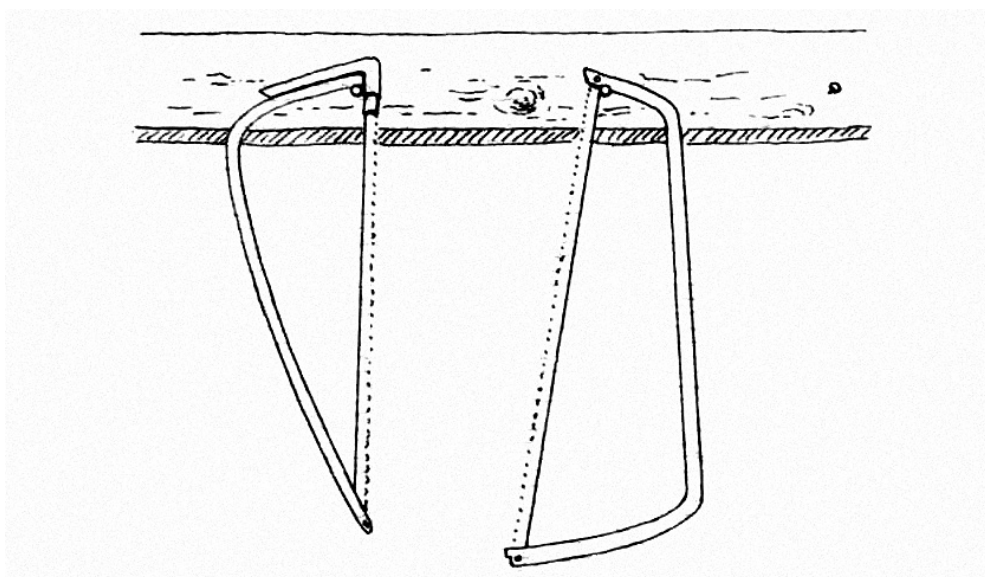
Pentru această ultimă utilizare, recomand o ușoară pliere înainte sau o „sempiere“, picioarele depărtate și genunchii îndoiți alternativ, în funcție de corpul care se mișcă înainte (împinge) sau înapoi (trage). Fără să fie necesar jocul de picioare a lui Mohamed Ali, este foarte bine să fiți suplu în picioare și să schimbați poziția acestora, care trebuie să se adapteze mișcării trunchiului. Nu munciți decât cu brațele, faceți mișcări ample folosind tot corpul, care se balansează înainte și înapoi.

• Fierăstrăul

„A fierestrui este un gest de rotire repetată a trunchiului, deci foarte bun pentru coloana vertebrală.“

A. DE SAMBUCY *După criză, ce poate face un bolnav în stare gravă?*

La drept vorbind, deși nu este o unealtă de grădinarit, fierăstrăul, ca și securea, își are totuși locul în panoplia noastră. Mișcarea de du-te vino pe care utilizarea acestuia o necesită, o rânduiește, desigur, în categoria gesturilor tehnice „trage – împinge“. Fierăstrăul ne va servi pentru munci extrahorticole, precum a meșteri un cadru de ladă sau o ladă pentru deșeuri, a tăia copaci, a tăia lemne de foc, etc.



Două fierăstraie de buștean.

Greșeala cea mai des întâlnită făcută de tăietorul amator constă în a tăia prea mult. Pentru a vă vindeca de această prea mare bunăvoință, nimic mai bun decât o bună doză de „a nu face“ care vă ajută, aici sau oriunde în altă parte, să vă detașați de obsesia sfârșitului, a scopului. Să știți că lemnului îi place să fie mai degrabă mângâiat decât să fie frecat energic de dinții fierăstrăului; altfel spus, nu folosește la nimic dacă apăsăm pe fierăstrău pentru a tăia bine, adesea trebuind să-l împiedicăm să apese prea greu cu propria sa greutate, care-l face să muște prea tare din lemn. La începutul tăieturii, faceți mișcări ușoare, încete, calme și legănate, imprimând fierăstrăului o mișcare de basculă: partea din față a lamei spre în jos, apoi orizontal, spre în sus.

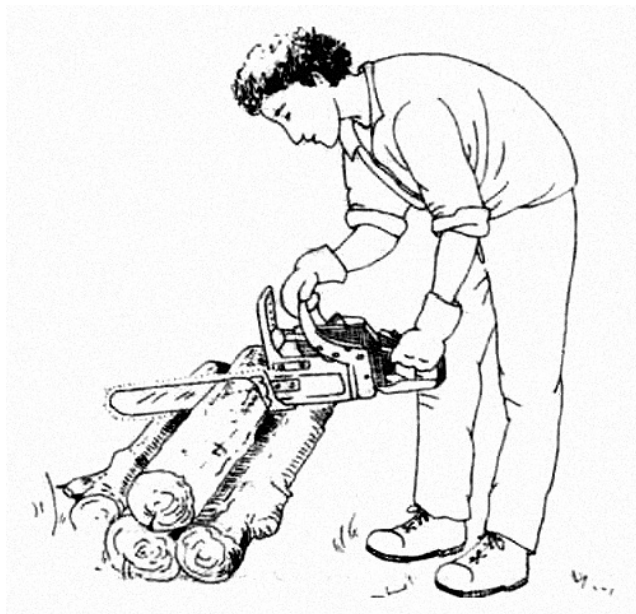
După ce am obținut o creștătură bine făcută puteți accelera mișcarea și găsi un ritm care vă convine, fără, totuși, să schimbați presiunea care trebuie să rămână ușoară. Pentru a fierăstrui drept, ceea ce nu este întotdeauna evident cu joagărul, trebuie ca brațul vostru să efectueze, într-o mișcare de du-te vino, o linie dreaptă și ca fierăstrăul să fie o prelungire exactă a brațului în discuție. Dacă aceasta vă poate ajuta, gândiți-vă că fierăstrăul face parte din brațul vostru. Mușchii cefei nu trebuie să fie încordați și umerii trebuie să rămână căzuți.

Pentru a nu va obosi fără rost, puteți folosi o punte sau o capră pe care să puneți butucul la locul și înălțimea potrivită, ce-i va facilita tăierea fără să vă îndoiiți. Poziția ideală este aceea de aplecat înainte.

Fierăstruiți cu înțelepciune, științific, ba chiar savant, însă nu prea îndelung, dacă nu vreți să simțiți singurătatea de cursă lungă a celui care fierăstruiește!

Nu v-aș vorbi de fierăstrăul mecanic, doar pentru a spune că este zgomotos, poluant, greu, dificil de manevrat și foarte riscant. Voi adăuga ceea ce toată lumea știe: este foarte eficient. Această eficiență are un dublu tăiș, deoarece fierăstrăul mecanic folosit fără să gândim, a devenit instrumentul defrișărilor frenetice de pe planetă și este foarte îndoielnic că Omul ar fi putut să defrișeze cu atâta furie fără ajutorul acestui instrument de temut.

TĂIEREA UNUI BUȘTEAN CU FIERĂSTRĂUL MECANIC



Progresul tehnic nu împiedică obiceiurile rele: trunchiul îndoit din talie cu inevitabilul spate rotunjit, ceafa căzută și capul dat pe spate. Genunchiul stâng este tras înapoi.

Numai dacă nu sunteți proprietarul unui mare teren împădurit, atunci puteți să vă lipsiți de grădinar. Să tăiați lemnul pentru foc cu fierăstrăul manual (fierăstrău cu motor uman, nepoluant), veți avea cel puțin un beneficiu deloc neglijabil, deoarece, așa cum a remarcat Henry David Thoreau⁹, „lemnul ne încălzește de două ori și prima căldură este cea mai sănă-

⁹ Henry David Thoreau (1817-1862), filosof american, scriitor, naturalist, transcendentalist, adept al unei vieți naturale, simple, critic al taxelor și al progresului (TEI).

toasă și de neuitat, în comparație cu cealaltă, care nu este decât simplu cărbune...” (Journal, 22 octombrie 1853). Când tăiem lemnul cu fierăstrăul mecanic, motorul mașinii este cel care se încălzește și nu corpul celui care-l folosește.

MIȘCĂRILE COSITULUI

• Coasa

„Bătrânul înainta cu pași mari, egali, mânuind coasa cu un gest suplu și ritmic, care dădea senzația că nu-l costa nici un efort: văzându-i brazdele mari și precise, ai fi zis că e coasa cea care taie de una singură iarbă grasă și omul o urmează, cu brațele legănate.”

LEV TOLSTOI, *Anna Karenina*, 1875

„El arunca coasa, o retrăgea, o făcea să treacă peste vârful pietrelor, înfigea vârful ascuțit, o trăgea și iar o arunca. Fiecare brazdă de iarbă impunea gesturi noi; de fiecare dată gesturile necesare făcute la timp și precis până la vârf pentru a salva coasa iar grâul să fie tăiat la nivelul pământului.”

JEAN GIONO, *Pentru ca bucuria mea să rămână*, 1935

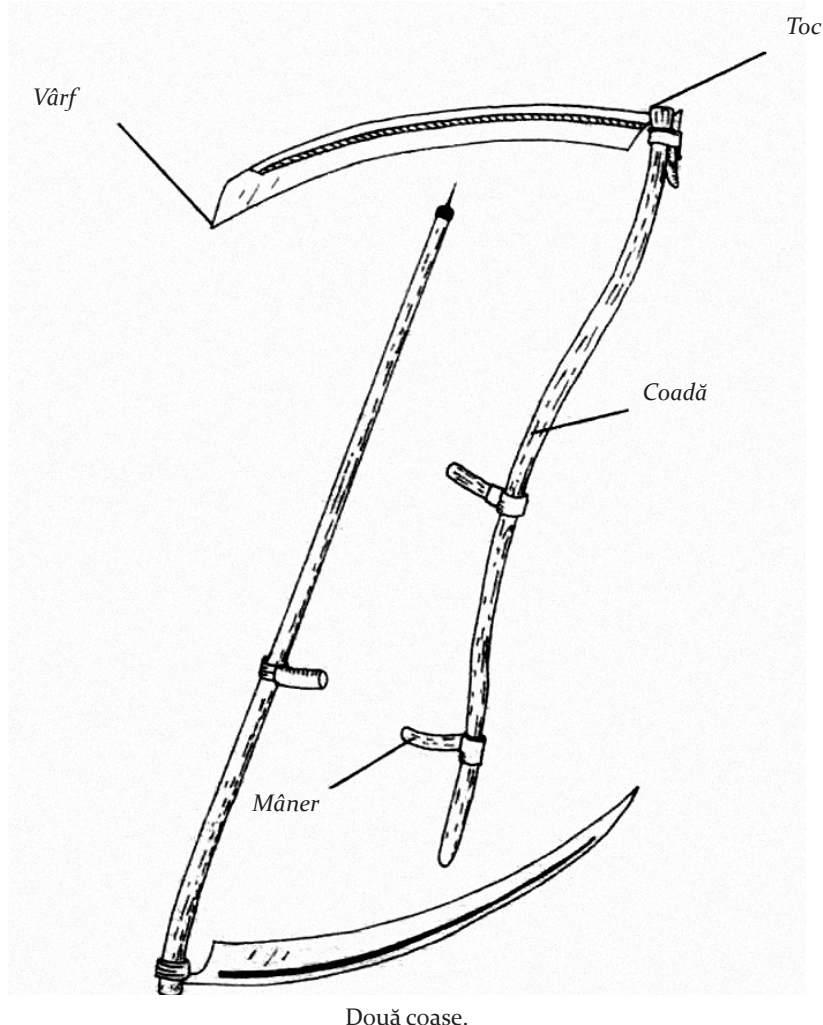
În zilele noastre, nu se mai folosește, ca să zicem așa, coasa. Totuși, după câte știu, nimeni nu a fost vreodată condamnat pentru posesie și uz de coasă! S-ar părea că, detronată fiind de mașină de tuns iarba, coasa este destinată să-și sfârșească zilele în muzeele ecologice pe care le va împodobi cu forma și eleganța sa maiestuasă. Sfârșit trist și prematur, deoarece acest nobil și frumos instrument, odată stăpânit, are multe avantaje care-i permit chiar și-n zilele noastre, să se ia la întrecere cu rivalele sale: cositoarea electrică și mașina de tuns iarba.

Bine mânuită, coasa se dovedește a fi o unealtă foarte eficientă, care poate la fel de bine să taie gazonul, iarba înaltă, furajele, buruienile, cotoarele și chiar crengile de copac. Nu e rău deloc pentru singura unealtă care, practic, a rămas neschimbată de pe timpul romanilor! Mânuierea sa oferă un excelent și agreabil exercițiu fizic și este potrivită relaxării spiritului celui care apreciază mișcarea regulată, ritmică, cadentată și foșnetul plăcut care o însoțește. Gesturile coșului sunt remarcabile prin frumusețea și eleganta lor, ceea ce nu a scăpat unor mari romancieri precum, printre alții, Jean Giono și Lev Tolstoi, dacă ar fi să judecăm după descrierile lor impregnate de un amestec de adevăr și poezie, care s-au dedat, poate, plăcerilor mânuirii coasei.

Coasa este pe cale de dispariție (în Franța nu mai există decât o singură uzină care mai fabrică coase). Salvați-o înainte de a fi prea târziu! Scoteți-o din muzee, din poduri, din hambare, descoperiți-o în piețele de vechituri și, mai ales decât atât, folosiți-o: numai atunci veți vedea că ceea ce spun despre ea nu este o minciună.

Înainte de a bate coasa, să o studiem puțin. Este adevărat că, la prima vedere, este mai degrabă impresionantă și intimidantă cu marea ei lamă dublă curbată și o coadă lungă, dreaptă sau dublu curbată (care ne poate duce cu gândul la coloana noastră vertebrală) înzestrată cu unul sau două mânere. Ea are, de asemenea, un aer periculos și nu e de mirare că Moartea este reprezentată simbolic printr-un individ sinistru cu o coasă mare.

Dar, liniștiți-vă, folosirea coasei nu este periculoasă pentru cossaș căci, grație cozii care ne îndepărtează de lama, nu riscăm să ne tăiem iarba de sub picioare sau piciorul de deasupra ierbii. Fiți atenți oricum, căci coasa, chiar dacă nu prezintă vreun pericol pentru cossaș, nu același lucru îl putem spune despre oricine se aventurează prea aproape de cossaș. Deci, atunci când cosiți, asigurați-vă că eventualii admiratori păstrează distanța și păziți copiii. În schimb, cossaș sau necosas, nu trebuie să ne încredem în ea când nu o folosim, când este în repaus, adică atunci când o transportăm și când este strânsă; de fapt, în aceste momente, există riscul de a se tăia cu lama acestei mare doamne. N-o puneți la păstrat în teacă. Atunci când nu o folosim, este prudent de a echipa coasa cu o husă de protecție a lamei, pentru a o proteja pe ea desigur, dar mai ales persoanele care se pot apropia fără respectul cuvenit. De fapt, singurul lucru de care mi-e cu adevărat groază atunci când cosesc sunt tăunii: ei nu apreciază să fie scoși din adăposturile lor ierboase și nu ezită deloc să-mi facă cunoscut acest lucru.



Există sau existau diferite forme de coasă, după regiune și ținut; deosebiri, presupun, datorate în parte diferențelor culturale din aceste țări: gazonul nu se taie la fel ca fânul, care nu se taie la fel ca grâul, care nu se taie la fel ca feriga sau spinii. Pentru fiecare tip de vegetație corespunde o formă de coasa ideală pentru a efectua o tăiere eficientă, curată și fără resturi. De asemenea, coada poate să fie mai mult sau mai puțin lungă, și așa cum am arătat deja, să fie dreaptă sau curbată, dotată cu unul sau două mânere. Altădată, puteai să ai o coasă pe comandă; în zilele noastre trebuie să ne mulțumim cu o coasă standard (vreau să spun „fabricată în serie” și nu „standard eronat”), și încă pentru cât timp?

Cele două mânere ale cozii sunt reglabile, ceea ce permite, într-o oarecare măsură, ca unealta să se adapteze la morfologia celui care o folosește. Există numeroase metode tradiționale pentru a ajusta mânerele. Iată, aici sunt doar două. Aceste instrucțiuni valabile pentru un dreptaci (prinde coasa precum o chitară: sunt valabile pentru dreptaci și stângaci). Țineți coasa în picioare de vârful cozii, cu lama spre stânga. După James Arnold¹⁰, mânerul pentru mâna dreaptă, acela care este mai aproape de lama, trebuie situat la nivelul șoldului și, cu brațul vostru stâng întins, ar trebui să atingeți tocul lamei. Distanța între cele două mânere trebuie să fie egală cu lungimea antebratului (de la cot până la mâna închisă). Brent Elliot, într-un articol apărut în revistă horticolă The Garden (mai 1996), descrie o altă metodă de reglaj; iată-o aici: distanța între cele două mânere trebuie să corespundă lungimii antebratului (de la cot la extremitatea mâinii) cosășului; distanța între mâner și tocul lamei trebuie să fie egală cu lungimea brațului cosășului. În principiu, pe o coasă bine ajustată, lungimile între vârful lamei și toc, între toc și mânerul cel mai apropiat de lama, și între acest mâner și vârful lamei trebuie să fie egale.

Singura coasa pe care am folosit-o vreodată, și pe care o folosesc încă și acum cu mare plăcere de îndată ce am prilejul, este cea a tatălui meu. Este dotată cu o coadă dreaptă iar vârful ei se termină cu un punct care are două funcții: pe de o parte, aceea de a împinge coada în pământ, astfel încât coasa să nu lunece în timp ce taie, iar pe de cealaltă parte, aceea de „a mătura”, atunci când iarba tăiată se adună grămadă și deranjează cosășul (lucru care poate să se întâmple atunci când cosim iarba înaltă, mai ales dacă ea a fost culcată la pământ de vânt sau ploaie). Coada nu are decât un singur mâner. Cu toate că această coasă a fost ajustată pentru tatăl meu, care era mult mai mic de înălțime decât mine, nu am schimbat niciodată poziția singurului mâner. Toate astea nu mă împiedică de a cosi rezonabil de bine și, ce-i mai important, fără să am dureri de spate. Fără îndoială, putem deduce din aceasta că nu trebuie să facem mare caz din ajustarea mânerelor.

Dacă mânerul „drept” este important, nu putem spune același lucru despre „stângul”. Mă întreb dacă nu cumva ar fi mai avantajos să nu avem decât un mâner, deoarece în acest caz mâna stângă nu este obligată să rămână într-un loc fix și poate schimba cu plăcere locul, în funcție de condițiile impuse de teren (drept sau în pantă, de exemplu), de vegetația pentru tăiat și de corp (eventuala oboseală a încheieturii mâinii, a gâtului, a umărului...).

¹⁰ The Shell Book of Country Crafts, John Baker, 1968.

După ce am aruncat o privire asupra anatomiei coasei, să studiem acum și funcționarea ei, sau mai degrabă întrebuințarea ei. Să înveți în scris folosirea coasei nu este un lucru ușor. Nicolas le Jardinier¹¹ a scris în Rustica sa că „i-au trebuit trei ani de școală de horticultură ca să știe să întrebuințeze coasa“. Dar asta nu trebuie să vă descurajeze! De fapt, cel mai greu lucru, sau pirul cositului dacă putem spune așa, nu este acela de a învăța să cosești ci, mai degrabă, de „a bate lama coasei“, operație necesară pentru a „repara“ locurile care distrug tăișul lamei, atunci când aceasta întâlnește pietre sau alte lucruri neplăcute. Dar, cred că putem să găsim astăzi coase pe care nu este nevoie să le batem. În plus de acest bătut, trebuie să știți să ascuțiți lama, deoarece o coasă bine ascuțită ușurează munca cosașului. Mult mai ușor decât bătutul, ascuțirea necesită anumite aptitudini și toată atenția voastră, dacă nu vreți să vă tăiați degetele.

Încă de prima dată, dacă veți urma sfaturile mele, veți putea cosi, nu perfect ci într-un mod acceptabil și mai ales cu plăcere. La urma urmei, mijloacele voastre de trăi nu depind de cunoștințele voastre în a mânui coasa; deci aveți tot timpul în fața voastră pentru a vă perfecționa încetul cu încetul în arta cositului. În concordanță cu metoda noastră, vom începe prin ceea ce nu trebuie făcut.

O cosire nu este un club de golf, o adunare sau o clacă, asta se înțelege din teorie. Cu toate acestea, atunci când este vorba de practică, mulți cosași începători (cosași de iarbă, vreau să spun) împing aruncând coasa ca și cum ar juca golf: se dau pe spate ridicând vârful lamei prea sus. Această mișcare greșită nu e bună decât pentru a „planta“ coasa: vârful lamei ajunge să fie băgat în pământ. În afara faptului că cele mai multe fire de iarbă nu au fost atinse de coasa, ceea ce nu are importanță la acest nivel, să înfingi coasa poate să aibă efecte asupra lamei care, nefiind o brazdă de plug, se poate rupe.

Pentru a evita distrugerea ei, vom lăsa ușurel coasa deoparte, până când ne vom antrena pentru mișcarea corpului cerută la cosire. În picioare, bine înfipti, cu picioarele depărtate, genunchii ușor îndoiți, un picior puțin înainte. Am citit undeva că putem să cosim iarba cu piciorul stâng înainte și grâul cu piciorul drept înainte, fără îndoială că iarba trebuie să cadă pe stânga și grâul pe dreapta. Poate că-i așa, dar eu când cosesc iarba înaintez cu piciorul drept în față. Balansați brațele mișcându-le de la dreapta la stânga, fără a uita directivele care consistă în controlul primar (gâtul liber, relaxat, capul împins înainte și ridicat, spatele în „prelungire“...). Această prezență de sine, din punct de vedere al controlului primar, trebuie să continue pe întreaga durată a mișcării. Mișcați brațele cu un elan convenabil pentru a antrena în mișcare umerii și tot spatele, până când tot trunchiul se mișcă de la dreapta la stânga. Dacă lăsați respirația liberă, veți constata că inspirația coincide cu deschiderea (mâna la dreapta) mișcării oscilante, și expirația, cu închiderea (mâna la stânga).

¹¹ Nicolas le Jardinier (1928), grădinar francez, apreciat în media franceză, redactor-șef al revistei Rustica (TEI).



A cosi.

Pentru cea de-a doua etapă a uceniciei noastre, ideal ar fi să avem un capăt de peluză deja tunsă și mai ales fără pietre. Strângeți bine coasa și alungați orice idee de a tăia. Coasa în mână, fără interferențe de control primar, ferm pe picioarele voastre, fără rigiditate, înclinați-vă ușor înainte trunchiul din șolduri. Imprimați o mișcare ușoară de balansare a coasei, făcând-o să lunece pe iarbă. Nu faceți mișcări mari; imaginați-vă că legănați coasă. Într-un fel, acesta mișcare este dificilă pentru corp, deoarece ea nu este făcută din elanul pe care-l obținem atunci când cosim cu adevărat. Acest exercițiu de cosit în gol are drept scop să vă obișnuiască, treptat, cu mișcarea de balans specifică cositului.

Odată dobândit acest gest de bază, îndrăzniți o mișcare mai amplă. Aruncați cu încredere coasa, asigurându-vă că lama este paralelă cu pământul, dacă nu vreți să o înfigeti. Să ne amintim: nu este nimic de tăiat; mâinile, corpul - deci coasa - nu este decât o prelungire, o extensie, și nu fac altceva decât să se balanseze de la dreapta la stânga. Nu lăsați ca unealta să vă distragă atenția de la ce-i mai important - care rămâne utilizarea de sine -, și nu vă lăsați trași înainte. Păstrați spatele drept, gâtul relaxat, capul ridicat și înainte, umerii lăsați și decontractați, neîncordând mâinile.

Sunt sigur că ați făcut acest exercițiu de încălzire fără vreo problemă majoră. Dar coasa se plictisește și iarba crește cât a-i zice pește; este timpul să cosim de-adevăratelea. Dacă aveți posibilitatea, alegeți o vegetație care se poate cosi fără prea mari dificultăți, de exemplu urzici, tătăneasă, furaje.

„Dimineata se cosește cel mai bine“ a scris J. Cressot. Este adevărat că, în răcoarea dimineții, iarba, plină toată de picturi de rouă, se oferă coasei fără să opună rezistență. În general, tot ce este moale și umed se cosește mult mai ușor decât atunci când este uscat, fibros sau ofilit; roua de dimineață sau de seară, umezind vegetația o face să fie mai ușoară la cosit. Altădată, se cosea destul de mult seară sau chiar noaptea. Morală: cosiți de preferință

dimineată sau seară (cosind la lumina lunii, ce romantic); în plus de-o tăiere ușoară, veți avea mai puține probleme cu țințarii.

Primul sfat: nu încercați să tăiați bine (nu încercați nici măcar să tăiați prost, aceasta ar însemna exces de zel). Detașați-vă de scop și mutați atenția pe mijloace: asupra felului în care vă veți folosi. Nu contează pentru început dacă tăierea nu este perfectă.

Amintiți-vă că o coasă nu se folosește ca o seceră sau un cosor, altfel spus, că nu trebuie ridicat tocul lamei în timpul mișcării de deschidere spre spate. Aruncați coasa dându-i o mișcare razantă și lama paralelă cu pământul. Dacă lama este prea departe de sol nu tăiați mare lucru; prea aproape de sol, riscați să o înfigeți în pământ. În *Ca bucuria mea să rămână*, Jean Giono compara mișcările de cosit făcute de unul dintre personajele romanului său, un remarcabil cosaș, cu un zbor de rândunică „ce abia atinge apa în goana mare și zboară, și cade, și zboară fără ca măcar să umezească vârful aripei”... Uite cum veți ajunge să cosiți după mult timp de practică și de „a nu face”.

La început, nu încercați să tăiați o brazdă mare de iarbă. Tăiați în așa fel încât să puteți păstra trunchiul apropiat de verticală. Mai târziu, când veți câștiga în siguranță, puteți să încercați cu tăieri mai ambițioase, ceea ce vă va obliga să aplecați puțin trunchiul în față, din solduri bine-nțelese, și fără să lăsați ca spatele să se slăbească pe el însuși.

Unul dintre simptomele abuzului de sine este excesul de efort muscular sau proastă repartiție a acestui efort în corp. Astfel de greșeli de utilizare sunt mai marcante atunci când folosim un obiect neobișnuit. Mai mult ca niciodată, atunci când cosiți, trebuie să aveți grijă să nu deformați gesturile prin rigiditate, spasme sau contracții musculare deplasate, inadecvate. Nu credeți, nici măcar din întâmplare, că a cosi necesită mari eforturi; cu o bună utilizare de sine și un pic de antrenament veți ajunge să mânuiți coasa (bine reglată și bine ascuțită, asta vine de la sine) toată ziua fără măcar să obosiți. Căci, după ce i-am dat primul elan, coasa continuând lansarea, cosește aproape singură și nu cere cosașului decât un minim de efort pentru a continua, întreține și menține dinamica generată de primul imbold. Pentru a cosi fără a vă obosi inutil, trebuie să știți să vă folosiți de voi înșivă și de propria coasă. Este adevărat că, având această cunoaștere, așa cum spune Thomas Hennel în *The Old Farm*, „un bătrân care cunoaște bine (propria coasă) va face o treabă mai bună, și cu mai puțin efort, decât cei mai atletici începători”.

Eliminați toate tensiunile inutile. Nu cosiți, de exemplu, cu „mâinile țepene”. Când cosim, n-o facem doar cu brațele, ci cu tot corpul. Păstrați brațul drept întins tot timpul mișcării. Chiar dacă, pentru un dreptaci, mâna dreaptă are rolul dominant, nu este un motiv pentru abandonarea brațului stâng. Coasa este o unealtă care se folosește cu două mâini, așa că profitați de asta. Ambele brațe trebuie să se înțeleagă împreună și să coordoneze eforturile pentru a obține un gest economic, eficient și grațios. Putem spune că mâna dreaptă taie și mâna stângă coordonează, dar nu este atât de simplu pe cât pare.

Lăsați-vă antrenat de ritmul mișcării, ritm ce nu va fi întrerupt de o biată moviliță de iarbă, de un bulgăre de pământ sau de un mușuroi de cârțiță. Și faceți cuvenitele pauze de ascuțit coasa. Între aceste întreruperi inevitabile, dacă ați găsit mișcarea ideală și ritmul

potrivit, veți ajunge, probabil, la acea stare de calm absolut, extatic chiar, în care nu mai există nimic între cosaș și unealta muncii sale, ba chiar dispare cosașul în sine, cu toate gri-jile și frământările lui, și nu mai rămâne decât acțiunea lui, în simplitatea și desăvârșirea ei. Ajungeți la o stare de grație! Exact asta se întâmplă, de pildă, cu personajul lui Lev Tolstoi, din romanul Anna Karenina: moșierul Constantin Levin. În ciuda statutului său, el nu șovăie nicio clipă să se apuce de treabă și, într-o zi, se duce la coasă cu mujicii lui. Desigur că era doar un cosaș amator, și-i era tare greu să țină pasul cu ceilalți. Dar, de la o oră la alta, „pe măsură ce ziua se scurgea spre amiază, tot mai des i se întâmpla lui Levin să trăiască acel moment sublim de uitare-de-sine, în care coasa devenea o prelungire a brațului său, fără ca omul să nu fie pe deplin conștient de prezent și de fiecare clipă trăită în frumusețea ei. Atin-sese acel prag vrăjit al celei mai monotone și echilibrate munci. Nimic nu se putea compara cu asta“.

Încă de la început, încercați să nu aveți în vedere rezultatul; mai degrabă țineți seama de mișcare și de felul în care vă folosiți de propriul corp. Asta contează! Depinde numai de dvs. să ajungeți la acel stadiu aproape magic, în care, ca un derviş pe jumătate aplecat asupra câmpului, să faceți mișcările de balans, ca o meditație fără niciun gând precis, și din când în când, să reveniți la realitatea ierbii tăiate, să observați cu grijă brazdele lăsate în urmă și, dacă va fi nevoie, felul în care porniți, cu coasa în mână, iarăși la treabă. Când veți căpăta mai multă încredere și dibăcie, nici măcar nu vă veți mai ridica privirea de pe lama coasei și vă veți adapta, fără probleme, mișcările la tipul de teren, la eventualele obstacole, în funcție chiar și de poziția ierbii (culcată la pământ sau doar aplecată)... Indiferent care va fi rezulta-tul primului cosit, este important să nu vă enervați: căci un cosaș care vrea să știe să domine firele de iarbă trebuie să știe mai întâi să-și domine propria sa fire, să se stăpânească pentru a putea stăpâni.

Așa cum am presupus, după ce ați prins gustul cositului și a început să vă placă, cel mai bine e să nu treceți la alt nivel până nu demonstrați că știți cu adevărat ce înseamnă asta: v-aș propune să tundeți gazonul cu coasa!

Adesea uităm că o peluză așa cum scrie la carte, perfect tunsă și îngrijită, exista cu mult înainte să apară mașina de tuns iarba, inventată în 1831. În fond, gazonul cultivat și-a făcut intrarea în grădinile noastre cu mult înaintea inventării acestei mașini. În Casa rustică, o carte de Jean Liebault și Charles Estienne, publicată în 1564, putem găsi câteva sfaturi prac-tice despre cultivarea gazonului. Înaintea inventării mașinii de tuns iarba, așa-zisul gazon era tuns de vaci, de viței, de oi și chiar de găște; metoda crea, fără îndoială, un gazon rustic. Pentru unul mai elegant, erau angajați cosași cu experiență, care știau să se folosească de unealta muncii lor cu multă dibăcie și îndemânare. Și trebuiau să taie iarba foarte scurt, fără să smulga bucăți de gazon. Pe scurt, putem întreține un gazon în trei moduri: prin cosit, prin păscut sau mecanizat.

Dimpotrivă, după inventarea mașinii de tuns iarba cu motor termic sau electric, cultu-ra gazonului ras, la firul ierbii, în scop estetic ori sportiv, sau pur și simplu pentru jocuri de tot felul a cunoscut un avânt incredibil, mai ales în Statele Unite și Marea Britanie. De când

există conceptul de gazon, iarba trebuie să fie tunsă scurt. Peluza trebuie să fie rasă, tunsă și frezată, fără doar și poate.

În plus, de când această gândire egalitară a cuprins și domeniul peisagistic, amatorii de peluze nu mai accepta decât două sau trei specii de graminee care seamănă între ele ca două picături de apă, sau mai bine zis, ca două fire de iarbă, și anume: ovăzcior, păiuș și iarbă de nutreț. Faceți o comparație între această pajiște artificială de tip peluză și fâneața naturală așa cum e descrisă, de exemplu, de Jean Giono în *Le poids du ciel*: „Era o pajiște complet inutilă. Dar plină de flori, un adevărat ierbar: erau violete, gențiene, ghiocei, erau maci, brebenei, mici orhidee vanilate, erau fire de arnică, de sunătoare, flori de săpunariță, erau rodii, tufe de crini și de liliac, de măceșe și chiar fire de fasole, de vițelar, de ovăz și ciulini albaștri strălucitori ca niște sori în miez de noapte“. Pe de o parte, o mare diversitate biologică cu 27 de specii de plante; de cealaltă parte, o sărăcie, o mizerie botanică redusă la o singură specie vegetală. Până și o peluză din Evul Mediu nu s-ar putea compara cu o asemenea reducere a diversității plantelor, pentru că pe vremea ceea se făcea gazon din plante ca trifoiul, sparceta sau mușețelul. Ca și mine, Michael Pollan n-a greșit prea mult când a spus că „o peluză este natura sub un regim totalitar“¹².

Imperialismul galopant al ierbii cosite face ca, oricât de invaziv ar fi, să dea cu picioarul și să îndepărteze plantele alimentare din zona pamânturilor ospitaliere, dominate până atunci de ele, pentru a le înlocui cu terenuri de golf. Localnicii, de vreme ce pamântul nu le mai oferă hrana cea de toate zilele, nici măcar pentru supraviețuire, se văd nevoiți să renunțe la nobila lor meserie de grădinari în favoarea celei de băieți de mingi sau îngrijitori de peluze¹³.

Ironia face ca golful, în sine, să nici nu fie un sport sau un joc sănătos. Atât la profesioniști, cât și la amatori, numărul jucătorilor care suferă de dureri de spate este impresionant. Să lovești mingea de golf sau să lovești în gol când ratezi înseamnă să faci o mișcare bruscă și asimetrică, provocând o rotație violentă a corpului, pe care puține articulații dorsale, lombare ori ilio-sacrale le suportă fără urmări. Chiar și articulația genunchiului este în pericol, dacă ar fi să-i credem pe cercetătorii de la Fundația Clinică din Cleveland, Statele Unite, care au calculat că, în timpul unei astfel de mișcări, genunchiul jucătorului de golf suportă forțe de torsiune asemănătoare cu cele din fotbalul american. În fond, singurul lucru bun din golf este mersul pe jos, însă din nefericire și el este evitat prin parcurgerea terenurilor cu mașinuțele. Și-apoi, între noi fie vorba, ca să faci plimbări plăcute cu adevărat, nu mai bine

¹² Cea de-a doua natură, 1991.

¹³ În ultima vreme, cultura gazonului a luat un asemenea avânt încât, în Statele Unite, o surclasează pe cea de porumb, grâu și soia. Pasiunea pentru marile întinderi verzi costă însă foarte scump, iar din punct de vedere economic, și ecologic. De exemplu, ca să tunzi o peluză cu mașina timp de o oră provoci aceeași poluare ca și atunci când parcurgi cu mașina 560 de kilometri (Evan Eisenberg, *The Ecology of Eden* (Ecologia Paradisului), Picador, Londra, 1998). Ca să rămână frumoasă, peluza cere un mare consum de apă, de biocid, de îngrășămintă, de energie fosilă neregenerabilă, de curent electric și de muncă umană. În schimbul atâtor investiții și eforturi, gazonul nu ne furnizează decât deșeuri, strânse după cosit, poluante și ele. După cum susține Bill Mollison, „fiecare societate care cultivă mari întinderi de gazon ar putea să-și producă întreaga hrană pe aceeași suprafață, utilizând aceleași resurse, și chiar ar putea să reducă foametea mondială dacă și-ar consacra resursele folosite în cultivarea gazonului pentru hrana destinată zonelor sărace ale lumii“ (Permacultura, a designer's manual, Tagari, 1988)

te duci în alte locuri, mult mai atrăgătoare decât terenurile de golf? Și poți găsi motivații mai bune decât aceea de a urmări obsedant și de a lovi o mingiuță albă, lipsită de apărare.. În sfârșit, fiecare cu gustul lui...

Sunt de părere că jucătorul de golf ar avea mai mult de câștigat dacă și-ar părăsi clubul și s-ar apuca de cosit. Când cosești, faci, fără îndoială, mai multă mișcare decât atunci când joci golf. Mișcări complete, mai blânde, mai echilibrate, mai puțin bruște și solicitante, pe scurt, mișcarea de răsucire lentă din cosit este mult mai sănătoasă decât cea de lovire, din golf. Practic, din motive economice, ecologice și de sănătate, întoarcerea la coasă este chiar necesară. Iar, dacă tot mai mulți oameni ar face asta, ar avea efecte atât asupra sănătății lor, cât și a planetei. S-ar mai sfârși poluarea chimică și acustică, ar dispărea acele terenuri monotone, acele întinderi uniforme.. I-aș invita pe toți jucătorii de golf din lume nu să dea mână cu mână, ci să renunțe la crosa de golf în favoarea unei coase. În loc să dea lovituri unei mingi care nu le-a făcut nimic, ar putea să descopere virtuțile fizice ale cositului și, mai ales, seninătatea dobândită atunci când cosești. Iar pentru cei care au nevoie de doza lor zilnică de competiție, le-aș propune concursuri de cosit care, sunt convins, ar avea un succes enorm.

Dar să revenim, totuși, la cositul gazonului. După diatriba mea împotriva acestei mode a marilor întinderi de iarbă tip gazon, după ce am pledat și împotriva golfului, mare amator de astfel de terenuri, v-ați putea gândi că sunt împotriva oricărei forme de peluză. Să nu exagerăm... Eu sunt doar împotriva abuzului, excesului, monopolului ierbii tunse special pentru asemenea suprafețe. Dar nu e niciun rău în a avea o mică peluză, care chiar ar câștiga în frumusețe dacă ar fi împetrișată de o multitudine de flori sălbatice. La scara unei grădini, gazonul, gândit cu moderație, este într-un totuș îndreptățit să existe. Dar dacă vreți cu adevărat să-l meritați la justa sa valoare, atunci ar fi bine să-l tundeți cu coasa.

În ritmul ăsta, nu vor exista decât peluze îngrijite. Și corpul dvs. va resimți în bine schimbarea, căci, la fiecare mișcare de coasă, la fiecare răsucire a torsului, veți face și un masaj intern care va pune și organele la treabă, astfel încât vor fi stimulate și intestinele, și ficatul, și splina, și rinichii. Zona abdominală, mai ales musculatura oblică, din zona mijlocului, se va tonifia și veți scăpa de burtă. Brațele, picioarele, zona fesieră se vor dezvolta armonios. Și, pe de altă parte, nu veți mai suporta de la o mașină de tuns iarba, nici gazele de eșapament, nici scurgerile de ulei, zgomotul, defecțiunile, plictiseala unei acțiuni monotone, lipsite de orice imaginație, ba chiar și eventualele accidente. Căci să nu uităm că mașina de tuns gazonul este periculoasă. În fiecare an, un număr deloc neglijabil de oameni își pierd un deget de la mână sau de la picior din cauza acestei mașini nenorocite.

Vecinii dvs., dacă aveți, încântați că nu mai aud huruitul mașinii de tuns iarba, vă vor fi recunoscători. Prietenii dvs. vor fi uimiți și impresionați de îndemânarea cu care manevrați această unealtă de odinioară. Și, cum vă vor lăuda pentru nobilul instrument de cosit, cu siguranță, dacă veți sta de vorbă cu ei, vă vor urma exemplul. Și în felul acesta, veți contribui, probabil, chiar la salvarea coasei de la dispariție. Așa că fierarii care încă mai fac coase ar avea de ce să-și întetească focul în ateliere!

În ceea ce privește coasa și gazonul, am fost surprins în mod plăcut să citesc recent într-un vechi număr al revistei Rustica, de acum doisprezece sau chiar douăzeci de ani, că este categoric mult mai bine să cosești un gazon semănat recent, decât să-l tunzi cu mașina, pentru că utilajul, chiar dacă e bine ascuțit, riscă să smulgă rădăcinile firave de iarbă, abia semănite. Fără îndoială, noile modele de mașini de tuns iarba nu mai au acest defect, dar sfatul de atunci, dat într-un număr relativ recent al unei reviste de grădinărit de mare tiraj, tinde să demonstreze că, mănuită abil, coasa poate să vă ofere un gazon demn de numele său și că are avantaje în fața mașinii.

Pentru a cosi un gazon, fără să-l creștezi, să-l jupoi și să-l strici, îți trebuie mult exercițiu și multă îndemânare. Dobândirea acestei măiestrii este o fericire în sine iar cel mai bine este să puneți accentul pe practică și nu neapărat pe urmărirea unui rezultat impecabil. Iată câteva sfaturi culese și adaptate după cartea Ajutor de grădinar¹⁴ de Robert Thomson, publicată în 1859. Mai întâi, exersați pe o bucată de gazon pe care eventual s-o puteți sacrifica pentru ucenicie. Pentru a vă fi mai ușor, ascuțiți bine tăișul coasei și alegeți-vă o porțiune de iarbă moale pe care ați fi culcat-o cu o zi înainte.

Învățați să vă calculați mișcările de coasă în așa fel încât să păstrați aceeași distanță față de sol pe tot parcursul traiectoriei. Când începeți să cosiți, ar fi bine s-o faceți în forță, cu gesturi ușoare, ample și relaxate. Apoi, observați cu atenție curbura care se desenează la granița dintre iarba înaltă și brazda cosită. Faceți următoarea mișcare de coasă foarte calm, fără să vă luați ochii de la coada coasei, pe care trebuie s-o ghidați în așa fel încât să reproducă perfect aceeași linie curbă realizată mai devreme. Nu încercați să faceți mișcări mult mai ample, căci coada coasei nu trebuie să depășească prea mult linia curbei anterioare: să fie cu cel mult cu 3 sau 5 cm în plus. Și, oricum, nu cred că vreți să vedeți smocuri de iarbă lăsate în urmă, după ce-ați trecut cu coasa.

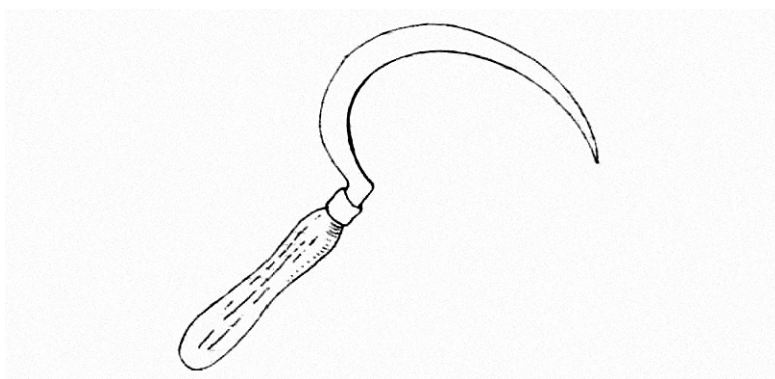
După ce ați cosit toată peluza, nu mai trebuie decât să măturați sau să greblați. A vă întreține gazonul fără ajutorul mașinii de tuns iarba vă dă șansa de a face exerciții fizice complexe: cositul în sine, trasul sau împinsul tăvălugului, greblatul, strânsul ierbii. Dar sunteți fericitul posesor al unei peluze curate, fără pete de ulei sau urme de carburant. Profitați de asta: întindeți-vă pe iarbă și odihniți-vă, pentru că o meritați din plin!

• *Secera*

Sora mai mică a coasei, secera este o lamă în formă de semilună, mult mai curbată decât a coasei și mult mai periculoasă, pentru că are un mâner scurt și, de vreme ce o îndrepti spre tine, e foarte ușor să aproximezi greșit distanțele și să te tai. Iată de ce, pe vremuri, când se tăia grâul cu secera, secerătoarele (majoritatea femei) purtau pantaloni de piele. Și, din același motiv secera, în grădină, nu stă alături de ciocan, ci mai curând lângă bastonul acela despicat la un capăt sau ca un cârlig de croșetă care te ajută, pe de o parte, să ridici plantele culcate la pământ, ca să le poți secera mai ușor și, pe de altă parte, să nu te tai la mâna stângă.

¹⁴ Gardener's Assistant (TEI).

Gesturile cerute de manevrarea secerei sunt mult mai simple decât la mânuirea coasei. Este vorba fie despre o mică mișcare din încheietură, fie despre o mișcare din braț și încheietură. În schimb, din cauza mânerului scurt, folosirea secerei te obligă să te apleci în față ori să te sprijini cu un genunchi în pământ. Ca să vă vină bine aceste poziții, vă recomand să urmați sfaturile cuprinse deja în capitolul despre mișcările fundamentale. Dacă vă însușiți aceste poziții ca pe ceva natural, atunci puteți să îngenunchiați fără nicio problemă în fața celor mai rebele tufe de iarbă din grădina dvs. ca să le secerați. Este incredibil câte se pot face cu o seceră solidă și bine ascuțită. Ea completează perfect coasa care, din cauza înălțimii, nu poate să fie folosită la rădăcina copacilor, de exemplu, sau în alte locuri mai înguste, unde ar risca să provoace stricăciuni sau chiar să se rupă; secera se înlocuiește pur și simplu când suprafața lamei este mult prea tocită ca să mai poți lucra cu ea.



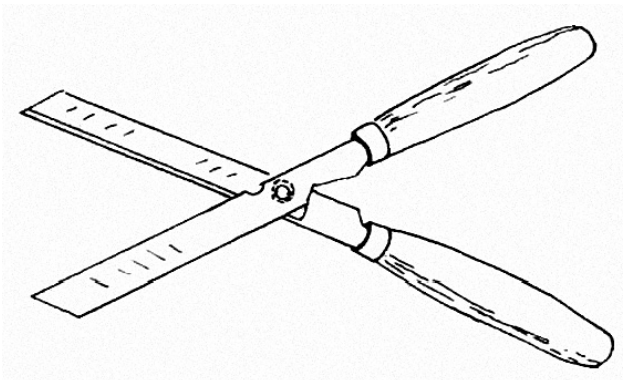
O seceră.

SĂ TAI, SĂ CUREȚI CRENGILE, SĂ RETEZI, SĂ CULEGI, SĂ AGĂȚI...

Foarfecele de vie, cleștele pentru tăiat crengi, foarfecele pentru gard viu, fierăstrăul și culegătorul de fructe cu tijă - sunt unelte pe care trebuie să le folosiți adesea cu brațele ridicate. Chiar și fără astfel de ustensile, suntem nevoiți să ridicăm brațele în aer ca și cum am culege fructe atunci când agățăm fasolea pe araci sau când altoim un arbore. Pentru toate aceste activități, urmăriți partea din carte intitulată „Măinile sus“, p. 64.

De-a lungul lucrării noastre, am repetat până la exasperare că nu trebuie să întoarceți capul peste umăr și să priviți în urmă. Într-un singur caz am precizat că există, totuși, împrejurări în care trebuie să întoarceți capul. Muncile pe care le vom numi aici pot impune acest lucru: să priviți în urmă. În cazuri ca acestea, despre care vom vorbi, această mișcare a capului este necesară și deloc greșită, cu o singură condiție: să o faceți după toate regulile artei. Înainte de a ridica privirea, e bine să știți dacă acest lucru este cu adevărat necesar. Uneori, e de ajuns o mișcare a ochilor, nu neapărat a capului. Dar mușchii care comandă mișcarea globilor oculari este posibil să fie ușor atrofiați, ca și alți mușchi ai corpului, din cauza lipsei de exercițiu. Ochii își pierd mobilitatea naturală, de parcă ar fi „blocati“ în orbite. Observația aceasta se aplică la fel de bine și în cazul în care trebuie să ne răsucim capul

într-o parte. Trebuie întotdeauna să începem prin mișcarea ochilor și să nu întoarcem capul decât atunci când privirea nu poate ajunge mai departe. Din nefericire, trebuie să admitem că purtarea ochelarilor nu face decât să încurajeze această lenevire a ochilor. Este interesant să observăm că toți aceia care nu au luat lecții de tehnică Alexander spun deseori că ochii lor nu mai sunt obosiți, că și-au îmbunătățit mobilitatea și acuitatea vizuală. Nu este deloc surprinzător faptul că poziția capului influențează reflexele ochilor.



Foarfecele pentru gard viu.

Ca să întorci capul în spate e bine să ai coloana vertebrală alungită, perfect dreaptă. Astfel, mișcarea de întoarcere a capului se face în mod voit și conștient, nu necesită decât o contracție minimă a mușchilor gâtului, oricum trecătoare. Acestea fiind zise, nu v-aș sfătui să lucrați mult timp cu capul pe spate și brațele în aer, mai ales dacă suferiți de reumatism; dealtfel, tare mi-e teamă că în acest caz nici nu ați putea s-o faceți. E de preferat, atunci când se poate, să vă urcați pe o roabă sau pe un scaun ca să fiți la o înălțime confortabilă, dar atenție: nu uitați să-l blocați foarte bine.

CUM SĂ TRECI UNEALTA ÎN MÂNA STÂNGĂ

„Fiecare trunchi repetă, în felul său, istoria musculară a aparatului intestinal și a inimii înconjurată de benzi musculare spiralate care, de n-ar fi împiedicate de structura osoasă a toracelui și a bazinului, și-ar goli conținutul la orice contracții mai puternice.“

Raymond Dart¹⁵

În vreme ce animalele sunt ambidextre (chiar și cimpazeii, al căror material genetic seamănă cu al nostru în proporție de 98%), oamenii, cu doar câteva excepții, se dezvoltă asimetric, adică dovedesc o abilitate mai mare pe o anumită parte a corpului, față de cealaltă; iar asta ne face să avem o preferință categorică, fie pentru partea dreaptă, fie pentru cea stângă, chiar și atunci când este vorba despre organe pereche (ochi, mâini, picioare, urechi). Dezvoltarea acestei predominanțe laterale a jucat un rol crucial în evoluția umană, permițând trecerea de

¹⁵ Musculatura voluntară a corpului uman, Aranjamentul în dublă spirală, din vol. Potențialul uman, vol. 1, nr. 2, 1968.

la Homo erectus la Homo sapiens. A fi Om înseamnă a manifesta o anumită predilecție către anumite părți ale corpului, în detrimentul altora.

De această asimetrie funcțională, ca de orice lucru bun, e bine să nu abuzăm. Cam asta se întâmplă însă atunci când repetăm adesea, pentru perioade lungi de timp, anumite gesturi asimetrice. Folosirea frecventă a unor unelte care privilegiază o parte a corpului, mereu aceeași, din cauza naturii noastre umane, poate să dăuneze coordonării noastre fizice, să strice armonia formelor noastre și, în consecință, să devină o sursă de durere. Din pricina asimetriei noastre funcționale și musculare (chiar diafragma, mușchiul principal al respirației, este asimetric), deformările urmează întotdeauna o direcție elicoidală care este în mod special vizibilă în scolioză. Raymond Dart a numit asta „mecanismul spiral al corpului”, tendința pe care o avem de a ne răsuci oarecum ca o elice.

Fără să pierdem tendința noastră naturală de a fi dreptaci sau stângaci, pentru că, trebuie să recunoaștem, are nenumărate avantaje, e bine totuși să nu abuzăm de mișcări care cer o asimetrie a întregului corp. A avea o mână, un picior, un ochi, o ureche dominantă este un avantaj; a-ți antrena corpul cu totul în această asimetrie a lui înseamnă să-l dezechilibrezi fizic și să-i compromiți frumusețea și sănătatea.

Sunt anumite ustensile a căror manevrare predispune la torsiuni de tip elicoidal. Cea mai păguboasă, din acest punct de vedere, este, după părerea mea, cazmaua. Mi s-a spus că odinioară, grădinarii profesioniști știau să sape la fel de bine și pe partea dreaptă, și pe partea stângă. N-am putut găsi decât o singură referință care pare să confirme ceea ce susțin. Provine din a doua ediție a Dicționarului de grădinărit, publicat de foarte respectabila Royal Horticultural Society¹⁶, unde am putut citi că un „lucrător cu sapa cu adevărat competent va ști să inverseze poziția mâinilor pe cazma în așa fel încât să poată schimba unealta dintr-o mână într-alta cu mare ușurință”. Încercați și dvs. să faceți asta și o să vedeți că nu-i deloc ușor. Din fericire, în zilele noastre puțini grădinari trebuie să sape mari întinderi de pământ. Dar, dacă veți folosi cazmaua așa cum am descris mai sus, o să minimalizați foarte mult forțele asimetrice.

Furca de săpat și săpăliga sunt unelte care se pretează foarte ușor la mânuirea cu stânga sau cu dreapta. Dacă partea dvs. dominantă obosește și începe să vă doară, schimbați. Într-un fel, o să încetiniți ritmul, dar asta o să vă ajute să observați cu atenție felul în care vă folosiți propriul corp. Și, în plus, aveți șansa să vă odihniți partea dominantă și să vă puneți la treabă partea de care vă slujiți mult mai rar.

Coasa, în ciuda aparențelor, nu vă obligă la mișcări foarte asimetrice, cu atât mai mult dacă o folosiți corect. Pentru a micșora asimetria provocată de mișcarea de cosit, este bine ca partea cea mai importantă a mișcării (aceea prin care efectiv tăiați) să o faceți spre stânga, să vă străduiți să echilibrați forța pusă în cele două mișcări, cea de deschidere și cea de închidere, într-un fel ca și cum ați tăia în răspăr, invers. Acest lucru o să provoace la nivelul trunchiului o răsucire aproape egală de la stânga la dreapta și de la dreapta la stânga.

¹⁶ Fondată la Londra în 1804, una dintre cele mai importante organizații dedicată protejării și conservării plantelor și grădinilor pentru generațiile viitoare; încurajează oamenii din mii de comunități să-și cultive singuri hrana; ediția citată din faimosul Dictionary of Gardening a fost publicată între 1956 - 1969 de Oxford Clarendon Press (TEI).

Oricare ar fi unealta pe care o folosiți, nu uitați niciodată să vă întrebuințați propriul corp. Făcând asta, vă veți dezvolta o sensibilitate anume, care ține de chinestezie și care vă va avertiza imediat ce corpul dvs. se va răsuci prea mult; și, dacă sunteți înțelept și cu băgare de seamă, vă veți opri la primul semnal, înainte să vă răsuciți de durere.

CÂTE CEVA DESPRE MÂNERUL SAU COADA UNELTELOR

Dacă substantivul „ergonomie” datează din 1965, conceptul, sau mai bine zis știința care-l reprezintă, este la fel de veche ca *Homo faber*¹⁷, omul care făurește. O unealtă bună, indiferent de data producerii ei, este o unealtă ergonomică. Și, dacă principalele ustensile de grădinărit practic nu s-au schimbat cel puțin din secolul al XVI-lea, este pentru că ele erau și încă mai sunt perfect adaptate sarcinilor care li se cer.

Acest aspect ne aduce din nou la începutul cărții noastre, unde am vorbit despre evoluția uneltelor. Dar, în dezvoltarea lor, ca și în aceea a unor organisme vii, au existat și momente de impas și de rătăcire. Cu alte cuvinte, evoluția lor nu a fost întotdeauna fericită. „Unealta este memoria gestului”, a scris André Leroi-Gourhan (citez din memorie, sper să nu mă înșel). Mi se pare că anumiți creatori de unelte au pierdut memoria gesturilor, dacă ar fi să judecăm după forma ustensilelor fabricate de ei. Noile unelte (sau poate că ar trebui să le spunem chiar gadgeturi) create astfel nu au din ergonomie decât cel mult numele și, adesea sfârșesc, după câteva întrebuințări, aruncate undeva în fundul grădinii. De multe ori se spune despre arhitecții nepricepuți că ar trebui să fie siliți să trăiască în casele imposibil de locuit pe care le-au conceput; tot așa, creatorii de unelte inutile ar trebui obligați să lucreze numai și numai cu ele.

Acestea fiind zise, iată că vedem din când în când făcându-și apariția pe piață o unealtă de concepție mai nouă, originală și ingenioasă. Vorbim despre grelinetă, al cărei mare avantaj este că are două mânere și, datorită lor, elimină din start efortul preponderent asimetric pe care îl presupune manevrarea unei cazmale. Cu un hârleț sau cu o furcă pentru săpat, trebuie să apeși coada doar dintr-o parte și să te înhami la o muncă anevoioasă. Tipul de mâner sau de coadă cu care este înzestrată o unealtă poate, deci, să influențeze mult felul în care munciți cu ea.

Să luăm în considerare, mai întâi, lungimea cozii. Oare chiar contează asta? Trebuie, ca și la mâneci, să purtăm unele scurte vara și unele lungi iarna? Evident că o coadă prea scurtă o să vă oblige să vă aplecați mai mult decât o coadă lungă. Dar care este lungimea ideală? Depinde, bineînțeles, de înălțimea grădinarului. Britanicii, fideli excentricității lor înnăscute, au cazmale și furci pentru săpat cu niște cozi mult mai scurte decât cele din Irlanda, din restul Europei sau din Statele Unite. În așa fel încât Anthony Huxley, în *Grădina*¹⁸, crede că „ar fi interesant să avem statistici despre incidența

¹⁷ Omul primitiv capabil să-și făurească singur unelte necesare; termenul este preluat din latină, dar a fost încetățenit de filosoful francez Henri Bergson în lucrarea sa *Evoluția creatoare* (TEI).

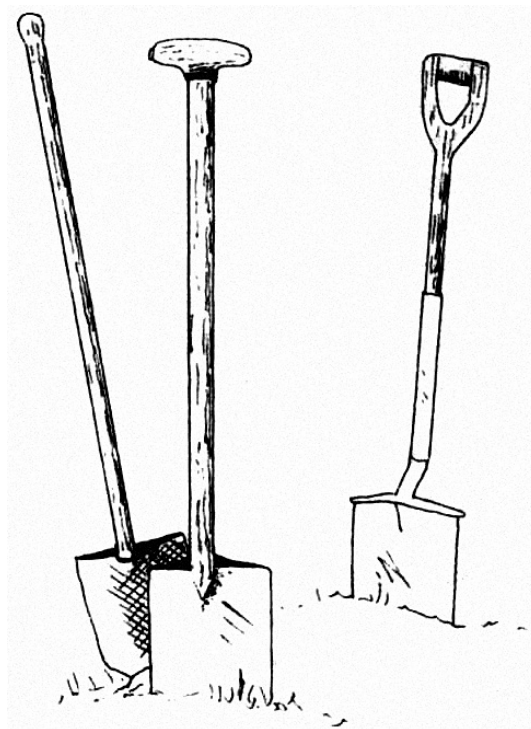
¹⁸ În original, *The Garden*, revistă de grădinărit editată de Royal Horticultural Society, vol. CXI, octombrie 1986.

durerilor de spate printre grădinarii britanici, comparativ cu cei din Statele Unite sau din Europa“. (Paradoxal, într-un catalog franțuzesc de unelte de grădărit englezești, putem citi că stilul englez de a lucra cu niște cozi „mult mai scurte“ este „categoric mai bun pentru spate“. Să înțeleagă cine poate!)

Ca răspuns la acest articol apărut în *Grădina*, un oarecare profesor Fellgett, cititor al susnumitei reviste, a observat că, în Evul Mediu, cozile uneltelor erau mult mai lungi decât versiunile lor moderne (ca și cum progresul n-ar merge întotdeauna în sensul cel bun, ci regresează și ar trebui atunci să se numească „retrogres“). După părerea lui, lungimea ideală ar fi aceea obținută atunci când capătul cozii ajunge până în dreptul cotului utilizatorului. Această metodă se aplică mânerelor în forma literei D (al căror capăt este în forma literei delta sau rotunjit, ca o paranteză), cel mai des întâlnite în Marea Britanie. Pentru un mâner cu extremitatea rotunjită (în formă de măr), estimez că înălțimea cozii trebuie să fie chiar mai mare, în orice caz suficientă pentru a putea să vă sprijiniți în coapsă și chiar să depășească mult talia, astfel încât să obținem un bun sistem de pârghii sub acțiunea căruia să fie ridicat pământul, din motivele pe care deja le-am expus.

Unii nu cred că ar fi de acord cu mine, ca A. Vander, de pildă, care ar argumenta că „lungimea cozii unei cazmale pusă în picioare, lângă utilizator, nu trebuie să depășească nivelul șoldului, între penultima și ultima coastă“ (observați aici confuzia dintre șold și talie). Ar fi de adăugat că „săpatul este (...) mult mai spornic atunci când se apasă cu toată greutatea corpului pe coada uneltei, astfel încât lama să pătrundă în pământ fără ajutorul piciorului“. La acest aspect, aș adăuga, totuși, că nu văd nici cea mai mică problemă și nici o dificultate în a apăsa cazmaua în pământ cu ajutorul piciorului. Din contră, apăsarea cu piciorul permite să afunzi cazmaua rămânând drept, pe când „dacă apeși cu toată greutatea pe coadă“ atunci trebuie să te apleci și să te încovoii înainte. Rămâne să judecați dvs. și să găsiți lungimea cozii care vă convine, fără să uitați că, cel mai important lucru, este să vă folosiți cât mai bine de propriul corp, atunci când lucrați în grădină.

În afară de lungime, trebuie să luați în considerare forma cozii: dreaptă sau ușor îndoită, rotunjită la capăt ca un măr, sub forma unui T ca la un baston sau ca litera D, mai bine zis ca un triunghi sau ca litera delta. Forma literei T ne ajută, atunci când ne folosim de unealta respectivă, să avem o priză mai bună și ar fi recomandată atunci când săpăm pământuri grele, foarte tari. Mânerul în formă de triunghi ne-ar ajuta să răsturnăm brazde compacte. Dar părerile sunt împărțite și nimeni nu pare cu adevărat să știe motivele pentru care au fost construite toate aceste modele. Personal, prefer o coadă mai lungă și un mâner rotunjit la capăt, ca un măr. După părerea mea, un astfel de model are avantajul de a fi polivalent, căci mâna dreaptă are mai multă libertate și poate să se deplaseze pe lungimea cozii în funcție de anumite momente ale săpatului. Când săpăm folosindu-ne de tot corpul, după tehnica despre care am vorbit mai devreme, nu avem neapărat nevoie de un mâner în forma literei T sau D, ca să fim siguri că avem o priză bună.



Trei tipuri de cozi de unelte: cu capătul rotunjit, ca un măr;
cu mânerul în forma literei T, ca la un baston; în forma literei D.

Noile cozi de unelte, așa-zis ergonomice, cu forme lungi și adesea curbate, și-au făcut de curând apariția. Formele lor ciudate se presupune că ne permit să lucrăm având tot timpul spatele drept. Folosirea acestui cuvânt poate da naștere la anumite confuzii; poate să însemne fie că „poziția corpului este dreaptă, din creștet până-n tălpi“, fie că „vă plasați perpendicular pe orizontală“, deci poziția este absolut verticală. Dar putem avea foarte bine spatele drept, adică „fără să stați cocoșat“, și totuși să vă aplecați înainte, deci să stați oblic, aplecați în față, și nu vertical. Ne sunt laudate adesea meritele unei unelte și ni se dau asigurări că întreaga concepție ne permite să lucrăm cu spatele drept, fără să ni se precizeze sensul cuvântului „drept“.

Anumiți fabricanți de unelte ar vrea să ne facă să credem că am putea să grădinărim fără a fi nevoiți să ne aplecăm înainte sau să ne ghemuim, ca și cum acțiunile acestea ar fi tabú, sau de-a dreptul nesănătoase. Mă întreb, totuși, la ce ne folosesc șoldurile, genunchii, gleznelor. Să fie articulațiile noastre chiar așa de învechite și ieșite din uz? Dacă ar trebui să rămânem întotdeauna drepti ca niște soldați, încheieturile noastre ar fi în mare pericol să anchilozeze. Chiar și cu cele mai ergonomice cozi de unelte, trebuie să ne aplecăm, mai mult sau mai puțin, corpul înainte. În poziție verticală, se pierde din forță, din precizie, și nici nu vedem prea bine ce facem. Dacă este adevărat că ne putem ține spatele aproape vertical în cazul unor lucrări mai ușoare ca greblatul sau chiar cositul unor anumite ierburi, dimpotrivă, în cazul unor lucrări grele, ca săpatul pământului, de exemplu, este mult mai avantajos să ne aplecăm în față, căci asta ne sporește forța. În situația aceasta, nu flexiunea pune probleme (cu singura condiție să știm s-o facem cât se poate de corect) ci lungimea uneltei, căci, dacă nu putem să-i sprijinim coada pe coapsă și trebuie să ridicăm brazda de pământ numai

prin forța brațelor, riscăm în tot cazul să ne „rupem” spatele inutil. Între o unealtă proastă și o folosire abilă a propriului corp, categoric aș alege-o pe cea din urmă.

Iar coada unealtei nu e neapărat mai eficientă dacă are o formă curbă și nu una dreaptă. Astfel, aproape toate cazmalele sau furcile pentru săpat care provin din Statele Unite sau din Marea Britanie au baza cozii ușor curbată, astfel încât coada să nu fie neapărat în prelungirea exactă a fierului cazmalei. Departe de a fi un avantaj, această particularitate nu face decât să reducă efectul de pârghe și, implicit, să scadă eficacitatea uneltei. În schimb, pentru furca de săpat și săpăligă, o coadă ușor curbată ar ușura „atacul” fierului asupra pământului.

Adesea, F.M. Alexander a fost întrebat care este cel mai bun mobilier pentru școlari. Iată răspunsul său: „Ceea ce trebuie să facem nu este să educăm mobilierul școlar, ci să ne educăm copiii. Dați-i unui copil capacitatea de a se adapta mediului său în limite rezonabile și nu va fi incomodat de nimic, și cu atât mai mult nu va dezvolta o poziție corporală greșită, indiferent cum va fi scaunul pe care va sta (...) sau ce-i veți da ca să se așeze. Am spus «în limite rezonabile», căci ar fi absurd să așezăm un copil uriaș¹⁹ pe un scaun de pitic²⁰”²¹.

Aceste observații pertinente se aplică la fel de bine și în domeniul grădăritului. Cu atât mai mult, cel mai bun și mai cinstit instrument de lucru din lume ne va feri de o proastă folosință și ne va învăța ce înseamnă o bună întrebuințare a propriului corp. În acest sens, am avut în fața ochilor un catalog în care era prezentată o ustensilă nouă, destinată să îndepărteze buruienile cu tot cu rădăcini, „fără să vă aplecați”. Fotografia ce ilustra această minunată unealtă ne arata o persoană gata s-o folosească; din nefericire, avea spatele cocârjat iar grumazul și umerii încordați.

Față de tot ceea ce-am spus, excepția îi privește pe toți cei care au o mobilitate redusă din cauza unui handicap fizic, a reumatismului sau a altor forme de invaliditate. În aceste cazuri, uneltele speciale sunt un ajutor prețios, uneori chiar indispensabil. Există, de pildă, o sapă a cărei coadă este dotată cu un fel de mâner special care îți permite să sapi așezat într-un cărucior cu roțile. Sapa mecanică, de asemenea, se dovedește utilă în astfel de cazuri. Acestea fiind zise, respectul regulilor care se referă la buna întrebuințare a propriului corp se impune mai mult ca oricând.

Ca să terminăm cu subiectul cozilor pentru unelte, să spunem câte ceva și despre felul în care le prindem cu mâna. Evitați să le strângeți cu prea multă forță, mâinile dvs. nu sunt, totuși, niște menghine. Nu strângeți coada uneltei de parcă ați vrea s-o strângeți de gât, căci oricine apucă prea tare, nu se alege cu nimic. Dacă vreți să lucrați cu folos, atunci nu închideți pumnul începând cu îndoirea vârfurilor degetelor. În felul acesta aveți tendința să provocați o contracție în lanț care se propagă de-a lungul întregului braț, solicitând și scurtând inutil mușchii flexori ai acestuia. Strângeți mânerul punând palma deschisă pe suprafața lui, apoi închideți mâna de la palmă spre vârfurile degetelor.

¹⁹ „Brobdingnag” (Țara uriașilor), cuvânt preluat de autor din *Călătoriile lui Gulliver* (1726), de Jonathan Swift (TEI).

²⁰ „Lilliput” (Țara piticilor), din același roman, menționat mai sus (TEI).

²¹ *Man's Supreme Inheritance*, Chaterson Ltd, 1946.

ODIHNA GRĂDINARULUI

Iată că, datorită respectării tuturor regulilor de bună întrebuințare a propriului nostru corp, am putut să facem un tur al grădinii fără să ne rupem mijlocul. Dobândirea acestei abilități de a vă autoîntrebuința într-un mod inteligent este o chestiune de zi cu zi. Este, de fapt, inversul procesului prin care vă folosiți greșit de propriul corp și, în același timp, însușirea acestor reflexe se face treptat. Vorbim aici de un timp fizic, nu de unul psihologic, pentru că buna folosință a propriului corp ne face să trăim cu totul în prezent. Deci, să nu vă așteptați să dobândiți peste noapte toate gesturile cuvenite unei bune autoîntrebuințări. Dar un lucru e clar: să știți să folosiți așa cum trebuie propriul corp nu cere atât de mult timp ca reversul ei, proasta și păguboasa întrebuințare.

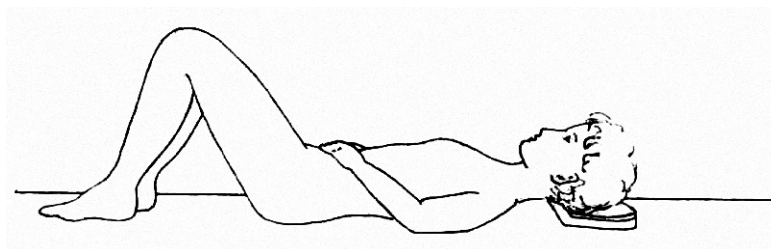
Prevenind și eliminând, încetul cu încetul, greșelile acestei greșite utilizări corporale, reușiți să ajungeți într-o stare fizică echilibrată și să vă bucurați de o mai bună stare de sănătate. Și de cât timp ar fi nevoie ca să deveniți conștienți de felul în care vă folosiți propriul corp? Nu există un sfârșit al procesului, de vreme ce nu putem atinge niciodată perfecțiunea, aceasta fiind doar o noțiune a spiritului, dar măcar putem să ne îmbunătățim performanțele, ameliorându-ne la nesfârșit rezultatele. Dacă reușiți, din nefericire, să trăiți ziua în care să plezniți de sănătate și să nu aveți niciun fel de dureri, atunci veți putea ceda în fața acestor principii și puteți să cochetăți, iarăși, cu proasta întrebuințare a corpului, în deplină cunoștință de cauză!

În timpul învățării acestor reguli de bună autoîntrebuințare, altfel spus în timpul activităților dvs. cotidiene, vă veți confrunta cu sușuri și coborâșuri, după cum anumiți stimuli vor fi mai dificili de abordat decât alții și, nu de puține ori, veți uita de controlul primar pentru a reveni, din păcate, la vechiul mod, inconștient și greșit, de a vă folosi propriul corp. Ca să reușiți să ștergeți urmele acestor recăderi, iată o metodă de repaus folosită în tehnica Alexander. Atenție însă: trebuie să respectați alternanța muncă - odihnă și să faceți acest lucru regulat, în fiecare zi, ca să nu vă ruinați sănătatea. Numai și numai oboseala vă poate face să vă reduceți pragul de atenție, de grijă și concentrare, ingrediente esențiale pentru a obține o folosire conștientă a propriului corp. Dacă atenția slăbește, șira spinării face la fel, și vă cocoșați de tot.

Așadar, întindeți-vă pe pământ, pe spate, fie pe o podea acoperită de o mochetă, de un covor sau de o cuvertură. Capul dvs. nu trebuie să fie întors spre spate și nici gâtul prea încordat. Dacă e cazul, puneți-vă câteva cărți la ceafă, astfel încât capul să poată fi aplecat în față, în raport cu gâtul. Căci capul este cel care trebuie să se aplece în față și în niciun caz tot ansamblul cap-gât-spate. Îndoiți genunchii aducând picioarele cât puteți mai aproape de fese, fără să faceți un efort. Tălpile trebuie să fie paralele și ușor depărtate, astfel încât să fie la nivelul bazinului dvs.; genunchii trebuie să fie dreپți, spre tavan. Coatele se odihnesc pe sol și mâinile pe abdomen, la nivelul ultimelor coaste.

Aceasta este o poziție de repaus „activ“, căci nu trebuie să vă gândiți neapărat că în acel moment nu faceți chiar nimic. Nu încercați să vă corectați cu orice preț. Mai bine lăsați-vă

corpul să fie relaxat pe sol, permiteți-i spatelui să se lungească și să se destindă, lăsați-vă umerii și ceafa să se detensioneze, îndreptați-vă capul înainte (ceea ce va lungi curbura lombară), lăsați-vă genunchii să fie drept în sus, puneți-vă coatele ușor depărtate de corp, astfel încât și umerii să se relaxeze. Nu încercați să „aplicați” toate aceste indicații, ci preferați să le aveți în minte și să le puneți în practică în cel mai tihnit mod. Încetul cu încetul, mușchii spatelui se vor detensiona, își vor pierde puțin câte puțin din tonus; spatele dvs. se va lungi ușor și se va destinde. Dacă sunteți foarte atent în timpul acestei poziții, având mereu contactul cu solul, atunci veți deveni conștient de zonele de tensiune, de torsiuni și asimetrii, și în felul acesta veți putea să vă relaxați cu adevărat.



Odhna grădinarului.

GIMNASTICA VERDE

*„Trupul nostru e o grădină iar grădinarul ei e voința. (...)
fie că vrei s-o lași în părăginire din trândăvie,
fie să trudești ca să rodească.”*

William Shakespeare, *Othello*²²

La începutul acestei cărți am vorbit destul de mult despre forma corpului. Forma este făcută ca să funcționeze, ca să fie utilizată. Tot așa, o pasăre e făcută să zboare, și nu ca să fie închisă într-o cușcă; un pește este făcut să înoate, și nu să fie prizonier într-un acvariu. Viața este mișcare, dinamism. Categorie, o ființă umană nu a fost făcută să stea cea mai mare parte a zilei așezată: fie în mașină, fie în fața calculatorului, bătând la tastatură sau navigând pe internet, ori stând în fața televizorului... Omul modern, din cauza poziției sale preponderent statice, a devenit Homo assedere („Omul așezat”). Dar Omul, ca ființă biologică, are nevoie de exercițiu, de preferință natural. Corpul său e „ca o grădină”, și dacă nu vrea să-l „lase în paragină din trândăvie”, atunci trebuie să-l cultive.

În Egiptul Antic, se credea că Omul nu are nevoie să practice anumite exerciții fizice întrucât viața cotidiană era suficient de dinamică pentru a-i oferi corpului exercițiul de care avea nevoie. Grecii nu erau de aceeași părere și se știe foarte bine ce importanță acordau sportului și gimnasticii. Fără nicio îndoială, condițiile vieții primitive (în sensul cel mai nobil al termenului), naturale, îi procurau trupului porția zilnică de exercițiu fizic. Și, în mod

²² *Opere complete*, vol. III, ediție critică îngrijită de Leon Levițchi, Ed. Univers 1987 (TEI).

automat, acesta era un factor esențial pentru sănătate, mai ales că acela care făcea exerciții știa foarte bine să se folosească de corpul său.

Dar condițiile vieții moderne au schimbat radical felul de a munci. Dependența fizică s-a diminuat enorm, în favoarea capacității intelectuale. Și, din cauza acestei lipse tot mai mari de exercițiu fizic, la ora actuală, după cum arată și un studiu făcut de Universitatea din Leyde, Țările de Jos, 3% dintre tinerii europeni suferă de un exces de greutate, și numărul persoanelor obeze s-a triplat din 1980 până acum. Obezitatea, tulburările cardiace, durerile de spate sunt tot atâtea semne prin care corpul ne arată că suferă pentru că nu este folosit suficient, ba chiar mai rău: că este folosit într-un mod defectuos. Combinați cele două cauze și veți obține rezultate dezastruoase.

Se pare că, pe măsură ce ne folosim corpul tot mai puțin, scade și nevoia noastră de a ne folosi trupul, dacă e să judecăm după abundența, pe piață, de ustensile, gadgeturi, invenții și inovații destinate să amelioreze și chiar să elimine orice efort. Aceste progrese tehnice nu au scutit nici domeniul grădinăritului, iar grădinarul modern nu mai știe cum să facă față acestei multitudini de ustensile și mașini care au încetat să-i faciliteze munca, ajung să lucreze în locul lui, ca de exemplu noua mașină de tuns iarba care lucrează singură. Hotărât lucru, munca manuală ne devine tot mai respingătoare. Și, dacă lucrurile continuă în direcția asta, în curând corpul nostru nu va mai ști să facă niciun fel de efort și își va pierde rațiunea de a exista.

Nu se pune problema să exagerăm în mod gratuit și să refuzăm total orice formă de progres tehnic. Dar nici n-ar trebui ca progresul să se întoarcă împotriva noastră și să ne ruineze în mod subtil sănătatea fizică și mentală. Și chiar asta face atunci când încurajează o lenevie generatoare de obezitate, și un sedentarism care dă naștere la reumatisme. Exact așa se întâmplă atunci când rupem contactul cu natura. În fond, cum să intrăm în legătură cu natura când suntem îmbrăcați ca niște cosmonauți cu protectoare de urechi, viziere, căști, etc. și când ne agățăm de o mașină care vibrează, face zgomot și poluează? În condițiile astea, se mai poate oare vorbi de plăcerea de a grădini, de plăcerea simțurilor?

Pasiunea nebună pentru aceste mașini care ușurează până la dispariție munca pământului nu s-a datorat pur și simplu faptului că, prin automatizare, se câștigă timp - această marfă devenită rarisimă. De altfel, dacă facem calculele cu atenție și observăm cât timp pierdem cu întreținerea, repararea și chiar câștigarea de bani ca să achiziționăm aceste mașini, observăm că nu suntem întotdeauna pe plus. Mi se pare chiar că succesul adus de mecanizarea excesivă - care pătrunde până în grădinile noastre - provine, în bună parte, din rolul paliativ pe care îl joacă, eliminând sau deplasând simptomele date de pierderea cunoașterii instinctive ale buneii autoîntrebuințări. Îndată ce am pierdut această îndemânare de bază, ignorând principiile care guvernează mecanica umană, gesturile noastre devin o sursă de probleme, de disconfort, de neplăcere și de durere. Nu ne simțim bine în pielea noastră, cu mușchii cu care suntem înzestrați, corpul nostru devine tot mai străin de sufletul din noi. În condițiile acestea, să nu ne mai mirăm ca până și cea mai simplă sarcină domestică se transformă într-o corvoadă. Dar a îndulci realitatea nu înseamnă a o remedia. În loc să învățăm arta gestului economic, mașina ne provoacă să facem o drastică economie de gesturi. După

ce că sunt tot mai puține gesturi, le mai facem și fără să știm să ne folosim corpul așa cum ar trebui.

Paradoxal, în fața acestei abundențe de mașini destinate să reducă tot mai multe gesturi din viața de zi cu zi, ne confruntăm și cu apariția unui alt tip de mașini concepute să compenseze efectele nocive produse de prima familie de mașini. Pe de o parte, suntem reticenți față de munca manuală și fizică, iar pe de altă parte nu ezităm să transpirăm în sălile de gimnastică, aerobic ș.a.m.d. În loc să petrecem cât mai mult timp în aer liber și să facem exerciții utile și naturale, preferăm să facem un soi de „gimnastică sterilă” alergând pe banda de jogging sau pedalând pe o bicicletă de apartament, ori vâslind de zor pe un aparat din sala de fitness... Asta înseamnă să uităm că, spre deosebire de îmbrăcăminte, nu puteți lăsa la vestiar obiceiul acestei proaste autoîntrebuințări. Dacă practicați exerciții corporale fără să știți în prealabil să vă folosiți corect propriul corp nu ajungeți la niciun rezultat bun, riscând chiar să măriți proasta folosire a acestuia. De tot ceea ce câștigați din punct de vedere muscular nu profita decât mușchii aceia care suferă, oricum, de exces de tonus. Prin caracterul lor episodic, intermitent, uneori chiar excesiv și frenetic, aceste exerciții fizice nu remediază într-un mod satisfăcător problema sedentarismului în viața noastră modernă.

Tolstoi, cunoștea valoarea „exercițiului - muncă”. Eroul romanului său *Anna Karenina*, Levin, despre care am mai vorbit mai devreme, după ce a cosit toată ziua, cot la cot cu mujicii, se întoarce acasă și-l așteaptă pe fratele său, care este surprins să vadă ce bună dispoziție și ce poftă de viață are Levin. Acesta explică, vorbind despre partida lui de cosit, că „nimic nu are un efect mai revigorant asupra creierului. Mă aștept să se îmbogățească în curând vocabularul medical cu un nou termen: cura prin muncă²³”. Traducătorul, la vremea respectivă, nu s-a străduit să schimbe cuvântul din germană, care înseamnă „vindecare prin muncă sau prin mișcare”, în fond ergoterapia sau, ca să rămânem în contextul nostru horticol – pur și simplu „terapie”. Poate că termenul „igienă” ne-ar conveni mai mult decât cuvintele „vindecare” ori „terapie”.

Ca și Levin, cred că munca pe câmp sau în grădină ar trebui să aibă un loc de cinste în ansamblul măsurilor destinate să păstreze și să amelioreze starea de sănătate, atât din punct de vedere fizic cât și mental. „Munca văzută ca exercițiu, deși nu pare la prima vedere, lucrează în permanență trunchiul, întărește și solicită organele, ceea ce le asigură țăranilor și lucrătorilor forță durabilă și longevitate”, ne spune André de Sambucy²⁴. Dealtfel, este și oficial: cercetătorii Universității din Brookes, Oxford, au studiat efectele pe care le crează practica grădinăritului. Rezultatele sunt elocvente. Activități precum greblatul sau stivuitul buștenilor ard la fel de multe calorii, dacă nu chiar mai multe, decât o ședință de aerobic. Statisticile recente dezvăluie faptul că săpatul pământului consumă, într-un minut, aproape de două ori mai multe calorii decât mersul pe bicicletă sau aerobicul.

²³ *Arbeitskur* (germ., în original) (TEI).

²⁴ „După criză, ce poate face un bolnav în stare gravă?”

Grădinăritul sau buna întrebuințare a corpului sunt două ingrediente indispensabile ale antidotului pentru carențele sau excesele vieții moderne și, implicit, ale progresului tehnic. Cu acest antidot, ca să vorbim ca Jean Giono (în *Povara cerului*), „oamenii își regăsesc frumusețea cu o viteză incredibilă. Dintr-o dată, brațele și picioarele își regăsesc plăcerea originară de-a fi brațe și picioare“. Mai departe, Giono adaugă: „A lucra pământul este, în fond, o lucrare cosmică, cea pentru care noi, fundamental, suntem făcuți“. Și-atunci, să lucrăm pentru binele planetei grădinărint, să lucrăm pentru binele nostru și să ne punem trupurile la treabă, așa cum trebuie.

BIBLIOGRAFIE

AGROBIOS, *Cours de jardinage biologique*, Vie et action, Vence.

F. MATTHIAS ALEXANDER, *L'Usage de soi*, Contredanse, Bruxelles, 1996.

HONORÉ DE BALZAC, *Théorie de la démarche*, Eugène Didier, Paris, 1855.

ALAIN BERTHOZ, *Le Sens du mouvement*, Odile Jacob, Paris, 1997.

ANTOINE BOSSE-PIATIÈRE, „Faux et usage de faux“, p. 28-32, în *Les Quatre Saisons du jardinage*, nr. 103, Terre vivante, Mens, 1997.

SUZON BOSSE-PIATIÈRE, *Indispensables outils*, Terre vivante, Mens, 1997.

COLETTE, *La Naissance du jour*, 1928, GF-Flammarion nr. 430, Paris, 1984.

JEAN GIONO, *Que ma joie demeure*, Bernard Grasset, Paris, 1935,
Le Livre de Poche nr. 493-494.

JEAN GIONO, *Le Poids du ciel*, Gallimard, Paris, 1938, Folio essais nr. 269.

GEORGES HÉBERT, *Muscle et beauté plastique*, Librairie Vuibert, Paris, 1921.

ALDOUS HUXLEY, *La Paix des profondeurs*, La Table ronde, Paris, 1976, Folio nr. 1054.

ALDOUS HUXLEY, *Ends and Means*, Chatto and Windus, Londres, 1938.

FRANK PIERCE JONES, *Collected Writings on the Alexander Technique*,
Alexander Technique Archives, Massachusetts (Etats-Unis), 1998.

WILLIAM BRYANT LOGAN, *Le Grand Manuel des outils de jardin*, Könemann, 1999.

JEAN-NOËL MOURET, *Les Outils de nos ancêtres*, Hatier, Paris, 1993.

GUILLAUME PELLERIN, *Outils de jardin*, éd. Abbeville, Paris, 1996.

NOËLLE PEREZ-CHRISTIAENS, *Le Cou, base de l'aplomb cérébral*,
Institut supérieur d'aplomb, Paris, 1982.

NOËLLE PEREZ-CHRISTIAENS, *Etre d'aplomb*, Institut supérieur d'aplomb, Paris, 1983.

OLIVER SACKS, *The Man who Mistook his Wife for a Hat*, Picador, Londres, 1986.

ANDRÉ DE SAMBUCY, *Nouvelle médecine vertébrale de toutes les maladies chroniques*,
Dangles, Paris, 1960.

ANDRÉ DE SAMBUCY, *Défendez vos vertèbres*, Dangles, Paris, 1956.

ANDRÉ THOMAS, *Equilibre, équilibration*, Masson, Paris, 1940.

LÉON TOLSTOÏ, *Anna Karénine*, 1875-1877, Gallimard, Paris, 1952,
Folio Classique nr. 2660.

Cartea lui Joël Carbonnel se încheie aici.
Ca și munca noastră, a celor din TEI .
Înainte de a încheia, te rugăm să dai și tu mai departe.
Nu neapărat (sau nu numai) cartea,
ci și ideile și informațiile conținute de ea.
Și, de ce nu, din roadele obținute
ca urmare a punerii ei în practică.
Credem că numai așa putem face țara
și lumea puțin mai bune.
Dar din dar... Spor!



care au contribuit la
această lucrare:
Gabriela, o piatră, Carmen A., Iulia, Doina,
ad.rian, dan.graphicube și alții.