

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

1. *Η συμπεριφορά. Η αναπνοή.*
2. *Η ισορροπία.*
3. *Ο μυϊκός τόνος (δυστονία, χαλάρωση).*

Στην αρχή αυτού του κεφαλαίου θα προσπαθήσουμε να περιγράψουμε μεμονωμένα μερικούς παράγοντες αυτού του συμπαγούς συνόλου, δηλαδή του ανθρώπινου σώματος. (Σε αυτό το βιβλίο δεν θα ασχοληθούμε με περιπτώσεις προδιάθεσης, με επακόλουθα λοιμώξεων, με κινητικές δυσλειτουργίες νευρολογικής ή κληρονομικής φύσεως κλπ.) Μια τέτοια μέθοδος έχει πάντα, κατ' ανάγκη, αποσπασματικό χαρακτήρα, χωρίς ζωντάνια. Οι μείζονες κατευθυντήριες γραμμές της δουλειάς μας — συμπεριφορά, αναπνοή, προβλήματα του μυϊκού τόνου, αναζήτηση της ισορροπίας — πρέπει να περιγραφούν η μία μετά την άλλη. Όμως στην πράξη πρέπει, υποχρεωτικά, να λαμβάνονται υπόψη συγχρόνως, διότι υφίστανται αλληλεπιδράσεις και δεν θα ήταν δυνατόν να πορευθούν μεμονωμένα.

Η τεχνική μας στοχεύει στη βελτίωση *όλων* των λειτουργιών του σώματος. Έτσι, αποφεύγοντας ανώφελες προσπάθειες, θα εξοικο-

νομούμε ενέργεια νεύρων και μυών, η οποία επομένως θα είναι διαθέσιμη για άλλες δραστηριότητες, με αποτέλεσμα η σωματική απόδοσή μας να αυξάνεται χωρίς να απαιτείται επιπλέον κόπος.

Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής της τεχνικής μας εμφανίζεται μια απρόσμενη βοήθεια: το ανθρώπινο σώμα φαίνεται να έχει μια ρυθμιστική τάση, ώστε, μόλις της δοθεί η παραμικρή δυνατότητα, συνεργάζεται προκειμένου να επανέλθουν αμέσως όλα «στη θέση τους». Οι παρατηρήσεις που έγιναν και τα αποτελέσματα που εξήχθησαν επιβεβαιώνουν την ύπαρξη μιας τέτοιας τάσης, όμως αδυνατούμε να περιγράψουμε τη φύση της. Μήπως ταυτίζεται με την «αρχή μορφοποίησης (principe formateur)» η οποία ενυπάρχει στο αρχικό κύτταρο; Μπορεί — χωρίς να είναι αποδεδειγμένο.

Δεν τίθεται λοιπόν ποτέ θέμα να «διδάξουμε στον μαθητή τη σωστή στάση» δείχνοντάς του ποια είναι αυτή. Πρέπει μάλλον να τον καταστήσουμε ικανό να βρει, μόνος του και για τον εαυτό του, την καλύτερη δυνατή στάση, αυτήν που αντιστοιχεί στη δομή του δικού του σώματος. Στη συνέχεια στόχος μας είναι να τον κάνουμε να την υιοθετήσει οριστικά. Άρα δεν τίθεται πρόβλημα εκγύμνασης, αλλά πρόβλημα κατανόησης και αγωγής. Για να το λύσουμε θα πρέπει να προχωρήσουμε με πολλή σύνεση. Το ανθρώπινο σώμα είναι πράγματι ένα περίπλοκο και λεπτοφυές δημιουργημα και οι ιστοί του έχουν ικανότητες που, μέχρι τώρα, κανένα ανθρώπινο μυαλό δεν μπόρεσε να μιμηθεί.

Γι' αυτόν τον λόγο — είμαστε υποχρεωμένοι να το τονίσουμε — *πρέπει οπωσδήποτε να αποφεύγουμε ένα μάθημα φυσικής αγωγής που απαιτεί πολλή ενέργεια και υπερβολική μυϊκή προσπάθεια*. Θα προκαλούσε απλώς υπερβολική κόυραση ή υπερκόπωση, που θα έφθειρε λίγο ή πολύ την άμυνα του οργανισμού.

Αν πραγματικά επιθυμούμε να επιτύχουμε τη συνεργασία του σώματος στο έργο που αναλάβαμε, αν θέλουμε να επιτύχουμε μεταβολές με διάρκεια, πρέπει να ενεργήσουμε διαφορετικά. Έντονη μυϊκή προσπάθεια μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο με τη λειτουργία των εξαρτημένων αντανakλαστικών, τα οποία όμως δεν

είναι ποτέ δυνατόν να χρησιμεύσουν στην αλλαγή ενός τρόπου λειτουργίας. Μια καινούργια προσπάθεια του βραχίονα ή της κνήμης απαιτεί τη χρήση εντολών των νευρών, οι οποίες, μέχρι στιγμής, δεν είχαν χρησιμοποιηθεί. Με αυτήν τη δραστηριοποίηση ολόκληρων ομάδων μυών, που έμεναν προηγουμένως αδρανείς, και με τη χαλάρωση άλλων ομάδων, γενικά ανταγωνιστών των πρώτων, η απαιτούμενη δουλειά είναι εξαιρετικά λεπτή. Όταν ολοκληρώνεται και έχουμε εξοικειωθεί με τον καινούργιο τρόπο λειτουργίας, απελευθερώνεται δυναμική η οποία μπορεί να χρησιμοποιήσει τις καινούργιες εντολές των νευρών. Αυτές με τη σειρά τους δημιουργούν, τότε, εξαρτημένα αντανακλαστικά.

Κατά την εφαρμογή αυτής της μεθόδου κάναμε τρεις παρατηρήσεις σχετικά με αποτελέσματα που δεν τα περιμέναμε καθόλου:

1. Κατ'αρχάς παρακολούθησαμε τη μεταμόρφωση του σώματος. Κάθε μέρος του βρίσκει εκ νέου την καθορισμένη από τη φύση θέση, καθιστώντας έτσι το σύνολο πιο αρμονικό. Οι κινήσεις, από αδέξιες καιγωνιώδεις, μετατρέπονται σε ευέλικτες, καμπύλες, και επιβάλλονται ως εκφραστικές χειρονομίες. Ποτέ οι ασκήσεις που εκτελούνται στο πλαίσιο της φυσικής αγωγής δεν φθάνουν σε τέτοια ποιότητα. Η μορφή του σώματος γίνεται πιο ωραία: βλέπουμε να γίνεται «αυτό που πάντα θά'πρεπε να είναι», «εκφράζει με μεγαλύτερη ακρίβεια το αρχέτυπο της κατασκευής του», «την πραγματική δομή του», σύμφωνα με τις εκφράσεις που χρησιμοποιούν οι λιγότερο ενημερωμένοι μαθητές, όταν νιώσουν επιτέλους και δουν μόνοι τους τις αλλαγές που επέρχονται.

2. Στη συνέχεια είχαμε την ευκαιρία να παρατηρήσουμε, κατά τη διάρκεια πολλών ετών, ότι ορισμένα χρόνια νοσήματα, που σχεδόν δεν επηρεάζονται από τις θεραπευτικές αγωγές, θεραπεύονται αρκετά γρήγορα και οριστικά, όταν μετατρέπεται η μηχανική λειτουργία και κατόπιν, ως επακόλουθο, το πεδίο της νόσου. (Κλασικό παράδειγμα: η χρόνια δυσκοιλιότητα). Ορισμένες ομάδες ασθενειών παύουν να εκδηλώνονται σε κάποια άτομα, τα οποία όμως έως τότε υπέφεραν συχνά από αυτές. (Παραδείγματα: η απο-

κλειστικά ρινική αναπνοή, όταν διδάσκεται σωστά, κάνει να εξαφανίζονται για πάντα κατάρρους και κυνάγχη με όλα τα επακόλουθά τους: ιγμορίτιδες, βρογχίτιδες κλπ. Με κατάλληλη αγωγή, το δέρμα μαθαίνει να αντιδρά όπως πρέπει και δεν θα υπάρχει πια ποτέ «κρυολόγημα» κλπ.)

3. Τέλος, είδαμε να αλλάζει συγχρόνως με το σώμα και στον ίδιο βαθμό ο ψυχισμός. Όσοι είναι μονίμως σε υπερδιέγερση γίνονται πιο ήρεμοι και αναπτύσσουν όλες τις δυνατότητές τους. Οι απαθείς, που είναι συνεχώς σε διαρκή κατάσταση νωθρότητας, αποκτούν πιο ζωηρή όψη. Σε αυτές τις περιπτώσεις έχουμε τη δυνατότητα, για ακόμη μια φορά, να παρατηρήσουμε αυτήν την τάση που μοιάζει να ωθεί κάθε ζωντανό πλάσμα προς τη χρυσή τομή, προς μια συνεργασία όλων των λειτουργιών για ένα αρμονικό σύνολο.

Αδυνατούμε να διακρίνουμε την αιτία αυτού του αποτελέσματος, όμως έχουμε πεισθεί ότι δεν πρέπει ποτέ να ασχολούμαστε με το σώμα παραμελώντας τον ψυχισμό, και αντίστροφα. Έτσι φθάνουμε ολοφάνερα στην «ψυχοσωματική» οντότητα και γι' αυτόν τον λόγο θεωρούμε απαραίτητο να εξετάζουμε *συγχρόνως* την Ψυχή και το Σώμα, προκειμένου να μη διασπασθεί το ενιαίο του ανθρώπου. Εν πάση περιπτώσει, ποτέ δεν είδαμε ανθρώπινο ον να αλλάζει τις σωματικές του συνήθειες χωρίς να μεταβάλλει βαθιά και οριστικά τον ψυχισμό του. (Εξυπακούεται ότι δεν αναφερόμαστε σε περιπτώσεις σοβαρών νευρώσεων, για τις οποίες δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτε χωρίς να εφαρμόζεται συγχρόνως η κατάλληλη θεραπευτική αγωγή)

Ας το επαναλάβουμε: δεν μπορούμε, με συνειδητές ενέργειες, να αλλάξουμε τη φύση μας ούτε να βελτιώσουμε τη σύστασή της· και τα δύο είναι εξ ίσου αδύνατα. Όμως με σεμνότητα και σύνεση μπορούμε να δουλέψουμε επάνω σε κάποια λεπτομέρεια: στην αναπνοή, για παράδειγμα, ή στο πρόβλημα της χαλάρωσης ή της ισορροπίας. Με αυτόν τον τρόπο οδηγούμαστε σε ορισμένες εμπειρίες φαινομενικά κοινότοπες. Όμως τέτοιες εμπειρίες, χωρίς λάμψη, μπορούν να εξελιχθούν σε αξέχαστα βιώματα, μετά τα

οποία αρχίζουμε πραγματικά μια «καινούργια ζωή».

Ποιος δεν έβγαλε κάποτε έναν «αναστεναγμό ανακούφισης» χάρη σε μια αίσθηση, που θα ήθελε να μπορεί να ξαναβρίσκει συχνά; Γίνεται αμέσως αντιληπτό ότι σε αυτό το σημείο αναφερόμαστε σε κάτι εντελώς διαφορετικό από μια «βαθιά αναπνοή», που πραγματοποιείται καταβάλλοντας μια ηθελημένη προσπάθεια: μια τέτοια «βαθιά αναπνοή» δεν μας ανακουφίζει καθόλου. Αντίθετα, αν επαναλαμβάνεται συχνά, μας κουράζει.

‘Ο άνθρωπος αξίζει ό,τι αξίζει ο τρόπος που αναπνέει. Ένας γενναίος, θαρραλέος άνθρωπος κάνει βαθιές και ελεύθερες αναπνευστικές κινήσεις, πράγμα τόσο σπάνιο στην εποχή μας. Ένας φοβιστάρης αναπνέει επιφανειακά, γρήγορα και με συχνές διακοπές. Κάθε συγκίνηση, κάθε προσπάθεια τον κάνουν να κρατά την ανάσα του, να διαταράσσει τον φυσιολογικό ρυθμό του. Τελικά οι πνεύμονες «ξεμαθαίνουν» να εκπνύσσονται και να γεμίζουν όπως πρέπει. Ο θωρακικός κλωβός μένει λοιπόν στενός, άσχημος, ακόμη και παραμορφωμένος. Όμως, γεγονός περίεργο, όταν ένα τέτοιο «μαζεμένο» ον καταλήγει να βγάλει έναν βαθύ αναστεναγμό, μπορούμε να δούμε ότι, ξαφνικά, οι πνεύμονες και ο θωρακικός κλωβός «ξέρουν» τέλεια πώς να εκπνύσσονται και να γεμίζουν με αέρα. Τίποτε δεν «ξέμαθαν» ούτε ξέχασαν και μάλιστα παρόλο που δεν χρησιμοποιήθηκαν για πολλά χρόνια.

Θα κατηγορηθούμε, άραγε, για υπερβολική τόλμη ή για υπερβολική φαντασία αν καταλήξουμε, ύστερα από αυτά, στο συμπέρασμα ότι ο «κάτοχος» αυτών των πνευμόνων τούς *εξανάγκασε* σε αυτήν την περιορισμένη λειτουργία με την καθημερινή συμπεριφορά του, τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική; Θα μας πιστέψουν, αν υποστηρίξουμε ότι αρκεί να «αφεθούν ελεύθεροι» οι πνεύμονες για να ξαναβρούν πάρα πολύ γρήγορα την πλήρη λειτουργία τους και, εξ αυτού του γεγονότος, την άριστη μορφή τους; Εκτός, βέβαια, αν οι βάκιλοι του Koch βρήκαν εντωμεταξύ την ευκαιρία να εγκατασταθούν εκεί. Διότι, κατά τη γνώμη μας, όσο διατηρείται η υγεία ακόμη και σε σχετικά καλή κατάσταση, δεν υπάρχει, σύμ-

φωνα με τις παρατηρήσεις μας, καμιά αμφιβολία ότι σίγουρα η λειτουργία μεταβάλλει το σχήμα — αντίθετα προς τις θεωρίες που προβάλλονται τελευταία και οι οποίες βεβαιώνουν για το αντίθετο. (Α. Vandel κ.ά.)

Όσο πιο παλιά είναι η βλάβη τόσο πιο δύσκολα θα επιτευχθεί η πλήρης θεραπεία μιας φθοράς που είναι ορατή ανατομικά. Δεν έχω εμπειρίες από περιπτώσεις σοβαρών ασθενειών, γιατί αυτές οι περιπτώσεις δεν απευθύνονται καθόλου σε μένα, αλλά στον θεράποντα ιατρό. Όμως έχω δει να εξαφανίζεται οριστικά και με εκπληκτική ταχύτητα κάθε είδους «έναρξη ασθενείας» (για παράδειγμα οι διάφοροι πόνοι του στομάχου χωρίς οργανικά αίτια, που χαρακτηρίζονται γενικά ως «νευρικοί»). Αυτές οι ενοχλήσεις παύουν να εκδηλώνονται μόλις το άτομο μάθει, με μια καινούργια συμπεριφορά του σώματός του, να κάνει καλύτερη χρήση των οργάνων του εμποδίζοντας τη συνεχή απορρύθμιση της δουλειάς τους.

Στο σημείο αυτό γεννιέται ένα καινούργιο ερώτημα: Γιατί το ανθρώπινο ον διαταράσσει από μόνο του, και εν αγνοία του, τη ζωή και το έργο των λειτουργιών του σώματός του;

Αυτό το ερώτημα δεν επιδέχεται απλή απάντηση. Όμως θα θέλαμε να θυμίσουμε το δοκίμιο του H. von Kleist (γύρω στα 1800) *Ueber das Marionetten-Theater. Œuvres**. Ο συγγραφέας εξετάζει σε αυτό το έργο τους λόγους για τους οποίους οι μαριονέτες έχουν κινήσεις τόσο ακριβείς, τόσο εκφραστικές, με τόση χάρη, και καταλήγει στην ακόλουθη εξήγηση: «Οι μαριονέτες δεν έχουν ψυχισμό που να τους προκαλεί αναστολές και γωνιώδεις κινήσεις».

Αυτή η εξήγηση δεν μας βοηθά και πολύ, αφού οι άνθρωποι δεν πρόκειται ποτέ να γίνουν μαριονέτες, όμως, παρ'όλα αυτά μας βάζει σε σκέψεις. Θα μπορούσαμε, ενδεχομένως, να χρησιμοποιήσουμε την ευφυΐα μας για να μάθουμε να ζούμε χωρίς να δημιουργούμε στον εαυτό μας συνεχώς εμπόδια;

* Σ.τ.Μ. Η ελληνική έκδοση με τίτλο *Οι μαριονέτες* (εκδ. Άγρα, Αθήνα, 1982) έγινε με μετάφραση της Τζένης Μαστοράκη.

Οι προσωπικές μας εμπειρίες μάς επιτρέπουν να επιβεβαιώσουμε ότι αυτό είναι απολύτως δυνατόν, χωρίς να συνεπάγεται μια επιτηδευμένη, ελάχιστα φυσική συμπεριφορά. Αντίθετα, η καινούργια συμπεριφορά, που γίνεται οριστικά κτήμα μας με το είδος δουλειάς που προτείνουμε, γίνεται αισθητή από όλους ως μια απελευθέρωση που οδηγεί ολοφάνερα σε μια καλύτερη ζωή.

Τι πρέπει να κάνουμε για να μάθουμε πώς να αλλάξουμε τη συμπεριφορά του σώματός μας;

Μπορούμε να αλλάξουμε μόνο ό,τι γνωρίζουμε. Πρέπει λοιπόν κατ'αρχάς να μάθουμε να γνωρίζουμε τη συμπεριφορά του σώματός μας και, κυρίως, να το αισθανόμαστε όπως είναι. Η συμπεριφορά του σώματος είναι μη συνειδητή. Οφείλει λοιπόν να ξαναγίνει μη συνειδητή, όταν ολοκληρωθεί η αλλαγή και εγκατασταθούν οι νέοι αυτοματισμοί.

Όμως θα αναγκασθούμε να περάσουμε από μια χρονική περίοδο κατά τη διάρκεια της οποίας ορισμένα από τα αντανакλαστικά μας πρέπει να ξαναγίνουν συνειδητά — όπως την εποχή που τα αποκτήσαμε — προκειμένου να καταστούν προσιτά στη βούληση. Ας δούμε πώς θα προχωρήσουμε για να το καταφέρουμε.

1. Η συμπεριφορά και η αναπνοή

Η συμπεριφορά ενός ανθρώπου εκδηλώνεται με την παραμικρή του κίνηση: επομένως η αφετηρία της παρέμβασής μας έχει εντελώς δευτερεύουσα σημασία.

Για να μην κινητοποιήσουμε από την αρχή υποσυνείδητη αντίσταση, θα αρχίσουμε προτείνοντας στον μαθητή μας να κάνει μια οποιαδήποτε κίνηση, για παράδειγμα, να σηκώσει το χέρι. Σε άλλη περίπτωση θα του ζητήσουμε να κάνει μια κίνηση που δεν την περιμένει, που δεν την έκανε ποτέ, για παράδειγμα, να πετάξει μια μπάλα ή να κάνει ένα πήδημα.

Ήδη μας δίνεται η ευκαιρία να κάνουμε πολλαπλές παρατηρήσεις: πώς θα εκτελέσει ο μαθητής το έργο που του προτείνουμε; θα

χρησιμοποιήσει υπερβολική δύναμη γι' αυτό που του ζητήθηκε; έχει άγχος; νιώθει κάποια ιδιαίτερη δυσκολία;

Όμως, πριν από όλα, θα παρακολουθήσουμε την αναπνοή του: πώς αναπνέει, όταν δεν κάνει τίποτε; όταν κάνει σωματική προσπάθεια; όταν συνομιλεί; Είπαμε ότι «ο άνθρωπος αξίζει ό,τι αξίζει η αναπνοή του», άρα μπορούμε με αυτόν τον τρόπο να κάνουμε μια πιο ενδελεχή διάγνωση. Είναι δε ουσιώδες να το αντιληφθεί αυτό καλά ο ίδιος, όσο πιο νωρίς γίνεται, με κατάλληλους πειραματισμούς. Διότι, ό,τι τον υποχρεώνουμε να παρατηρήσει, δεν το γνώρισε ποτέ άμεσα, επειδή εξαρτάται από το υποσυνείδητο.

Κατευθύνουμε λοιπόν την προσοχή του προς ορισμένες εκδηλώσεις του με ερωτήσεις, με έμμεσες υποδείξεις, μάλλον με τη μέθοδο του Σωκράτη παρά με κατηγορικές εκφράσεις. Πρέπει να καταφέρει να ανακαλύψει τις δυσκολίες του με τα *δικά του* μέσα.

Τι θα παρακολουθήσουμε κατ' αρχάς; (Πώς «πρέπει» να αναπνέει κανείς;) Η προσοχή μας θα κατευθυνθεί πρώτα στον ρυθμό της αναπνοής του, μετά στη σχέση της αναπνοής του με τη δουλειά που επιτελούν οι μύες του.

Ο ρυθμός της αναπνοής έχει τρεις χρόνους: εισπνοή, εκπνοή, παύση.

Η στιγμή της εισπνοής δεν πρέπει ποτέ να καθορίζεται συνειδητά, εκούσια. Άρα δεν πρόκειται για μια βεβαιασμένη βαθιά εισπνοή, η οποία μάλιστα γίνεται αντιληπτή από το αντί. Πρέπει μάλλον να *περιμένουμε* το σώμα να εκδηλώσει την ανάγκη του για αέρα: τότε ο αέρας θα εισέλθει αυτόματα, μόνος του, χωρίς να προκαλέσει τον παραμικρό θόρυβο και σε ικανή ποσότητα. Μια τέτοια εισπνοή προξενεί ένα αίσθημα ελάφρυνσης, αλλά και ανακούφισης, απελευθέρωσης.

Όμως πολλοί άνθρωποι δεν ξέρουν καθόλου να περιμένουν. Αρκεί να τους μιλήσεις για αναπνοή, για να *πάρουν* μια βίαιη εισπνοή, που ερεθίζει τους βλεννογόνους της μύτης και των βρόγχων. Βλέπουμε να πάλλονται τα περύγια της μύτης: περιττή προσπάθεια. Ο θωρακικός κλωβός υφίσταται διάταση από μια υπέρμετρη

μυϊκή προσπάθεια, αντί να εκπύσσεται από το εισπνευστικό αντανakλαστικό. Αυτό το αντανakλαστικό, στην κατάλληλη στιγμή, θα θέσει σε κίνηση τον κατάλληλο μυϊκό μηχανισμό, χρησιμοποιώντας επίσης και την ατμοσφαιρική πίεση. Καταλήγει έτσι σε ένα καλύτερο αποτέλεσμα (οι πνεύμονες εκπύσσονται καλύτερα) μόνο με ένα κλάσμα της μυϊκής προσπάθειας που χρησιμοποιείται για την εκούσια αναπνοή που ονομάζουμε «βαθιά».

Συχνά, εξάλλου, όποιος αναπνέει σηκώνει απότομα τους ώμους και συσπά πολλούς μυς του λαιμού: όλες αυτές οι προσπάθειες αντιπροσωπεύουν μια εντελώς περιττή ποσότητα εργασίας των μυών, την οποία μπορούμε να εξοικονομήσουμε με την κατάλληλη διαδικασία αποκατάστασης.

Όταν δεν διαταράσσεται καθόλου ο αυτόματος ρυθμός, βλέπουμε να ξεκινά η εκπνοή μόλις γεμίζουν οι πνεύμονες. Καταδικάζουμε απόλυτα κάθε κατακράτηση αέρα, σε οποιαδήποτε στιγμή της αναπνευστικής λειτουργίας. Όταν επαναλαμβάνεται με μεγάλη συχνότητα, καταλήγει πάντα σε διατάραξη του καρδιακού ρυθμού, ο οποίος δύσκολα θα αποκατασταθεί. Κατακράτηση αέρα με γεμάτους πνεύμονες προκαλεί διαστολή της δεξιάς κοιλίας της καρδιάς και ρήξη των πνευμονικών κυψελίδων. Έτσι ελαττώνεται η αναπνευστική επιφάνεια και οδηγούμαστε σε εμφύσημα. Κατακράτηση με άδειους πνεύμονες ευνοεί αδράνεια της κοιλιακής χώρας.

Αντίθετα, επιμένουμε σε όσο το δυνατόν πιο πλήρη εκπνοή, για να κάνουμε χώρο στην επόμενη εισπνοή. Διότι βλέπουμε ότι οι περισσότεροι μαθητές μας κατακρατούν αέρα χωρίς οξυγόνο στους πνεύμονες, οι οποίοι έτσι εκπύσσονται μερικώς και χάνουν τη συνήθεια να διώχνουν τον αέρα. Σε αυτήν την περίπτωση οι μύες της εισπνοής είναι συνεχώς καταπονημένοι και της εκπνοής είναι συνεχώς νωθροί: μας απασχολεί λοιπόν η αποκατάσταση της φυσιολογικής λειτουργίας.

Μετά την εκπνοή τι συμβαίνει; Οι απαντήσεις που δίνονται αυθόρμητα σε αυτήν την ερώτηση διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Ζητούμε λοιπόν από τον μαθητή μας να ξαπλώσει ανάσκελα στο έδα-

φος, σε μια βολική στάση (με μαξιλάρι, αν είναι απαραίτητο) και να μας πει πώς αισθάνεται τον ρυθμό της αναπνοής του «χωρίς να κάνει τίποτε το ιδιαίτερο». Όμως, για τους περισσότερους, πόσο δύσκολο είναι «να μην κάνουν τίποτε» σε αυτήν την εποχή που ζούμε, τελώντας συνεχώς «υπό πίεση», συνεχώς μέσα στον θόρυβο! Ποιος, στις μέρες μας, ξέρει ακόμη να περιμένει κάτι με ηρεμία;

Αν οι διαταραχές του αναπνευστικού ρυθμού είναι βαθιά ριζωμένες, δεν αρκεί να ξαπλώσει κανείς για να τις ελαττώσει. Θα ζητήσουμε από τον μαθητή να κλείσει τα μάτια, για να αποκλείσουμε τις οπτικές εντυπώσεις που τον βομβαρδίζουν από παντού και αποσπούν έτσι την προσοχή του από το αντικείμενο της παρατήρησής του. Στις περισσότερες περιπτώσεις, αυτή η υπόδειξη αρκεί για να τον ηρεμήσει. Τότε βγάζει έναν βαθύ αναστεναγμό και ακολουθεί μια μικρή παύση. Από αυτό το σημείο και μετά ο ρυθμός «του» αλλάζει, ο φυσιολογικός ρυθμός έχει αποκατασταθεί και μπορεί να το αντιληφθεί.

Του ζητούμε να σχεδιάσει στον αέρα, με ένα δάκτυλο, τη γραφική παράσταση που φαντάζεται ότι εκφράζει τις εμπειρίες του πριν και μετά τον αναστεναγμό:



Έτσι βλέπουμε τι έμαθε: μεταξύ δύο αναπνοών υπάρχει μία παύση. Ο ρυθμός που ήταν σε δύο χρόνους, τώρα είναι σε τρεις χρόνους. Η παύση αντιστοιχεί στον χρόνο που είναι απαραίτητος στο σώμα για να χρησιμοποιήσει την ποσότητα οξυγόνου που έφερε η προηγούμενη αναπνοή. Μόλις χρειασθεί ξανά οξυγόνο, το πνευμονογαστρικό νεύρο ερεθίζεται και προκαλείται μια καινούργια εισπνοή. Όσο πιο αυθόρμητη, τόσο πιο γρήγορη θα είναι. Η εκπνοή έχει μεγαλύτερη διάρκεια από την εισπνοή και ακολουθεί-

ται από παύση.

Με ερωτήσεις ή υποδείξεις που γίνονται την κατάλληλη στιγμή θα επιδιώξουμε να κάνουμε τον μαθητή να νιώσει, να διακρίνει αυτό που συμβαίνει μέσα του. Με αυτήν τη διαδικασία οι εμπειρίες του γίνονται συνειδητές: είναι αναγνωρίσιμες, νοητικά κατανοητές. Αν μας το ζητήσει, του δίνουμε την επιστημονική εξήγηση της Φυσιολογίας. Αυτή η εξήγηση δεν μπορεί πια να καταστρέψει την εμπειρία των αισθήσεων ούτε να επηρεάσει ό,τι ένωσε, εφόσον έρχεται μετά την βιωματική εμπειρία, την οποία δεν μπορεί να «ξεχάσει», επειδή δεν την «έμαθε» με διδασκαλία. Όμως ποτέ δεν θα συναινέσουμε να δοθεί η επιστημονική εξήγηση *πριν από* την εμπειρία, διότι έτσι θα κινδυνεύαμε να υποβάλουμε το αποτέλεσμα στον μαθητή — με συνέπεια μια γνώση που δεν βιώθηκε, καθαρά θεωρητική, που ξεχνιέται γρήγορα όπως και πολλά άλλα πράγματα που μαθαίνουμε...

Το σώμα μοιάζει να έχει πολύ καλύτερη μνήμη από «εμάς τους ίδιους». Αυτήν την τόσο ευχάριστη εμπειρία, αυτήν την αίσθηση ανακούφισης και «εσωτερικής γαλήνης», θα την εγγράψει επιμελώς και μόνο του θα επιζητήσει να την αναπαράγει όσο πιο συχνά γίνεται τις επόμενες ημέρες, κατά κάποιο τρόπο εν αγνοία του μαθητή, χωρίς, εν πάση περιπτώσει, να το σκεφθεί αυτός. Ο μαθητής θα καταγράψει απλά μια καινούργια ανάγκη: την ανάγκη να αναπνέει βαθιά, πολλές φορές, κατά τη διάρκεια της συνηθισμένης εργασίας του. Θα νιώθει αυθόρμητα την επιθυμία να ανορθώνει τον κορμό του και θα αισθάνεται πιο ήρεμος.

Ο φαύλος κύκλος των μη ορθολογικών συνηθειών του έσπασε, η συμπεριφορά του σώματος αρχίζει να αλλάζει αυτόματα, σχεδόν χωρίς δική του συμμετοχή, χωρίς καμιά εκούσια προσπάθεια εκ μέρους του.

Όλα αυτά του φαίνονται σαν θαύμα. Ο μαθητής, όταν στέκεται ξανά όρθιος μετά από αυτές τις εμπειρίες — οι οποίες δεν διαρκούν παρά λίγα δευτερόλεπτα, το πολύ μερικά λεπτά — έχει πρόσωπο πιο ήρεμο, χαλαρό, χαρούμενο. Αισθάνεται ξεκούραστος και μας λέει: «Εδώ και πολύ καιρό έχω να νιώσω τόσο καλά».

«Αδράχνεται» από αυτό, τον ενδιαφέρει το θέμα, ψάχνει να καταλάβει τι έγινε... και νάτον που χασμουριέται βαθιά. Τρομαγμένος, ζητά συγγνώμη: «Ω! εγώ που δεν χασμουριέμαι ποτέ! Ήταν τόσο επιτακτική η ανάγκη που δεν πρόλαβα ούτε το χέρι μου να βάλω μπροστά στο στόμα!»

Θα τον διαβεβαιώσουμε γελώντας ότι δεν έχουμε καθόλου προσβληθεί, ότι αντίθετα η ικανοποίησή μας είναι μεγάλη. Αυτό το χασμουρητό δεν σημαίνει τίποτε άλλο παρά μόνο το σβήσιμο της δίψας για αέρα, η οποία καταπιέζεται για πολύ καιρό, μερικές φορές για χρόνια. Θα τον προειδοποιήσουμε ότι, πιθανόν, θα χασμουρηθεί ακόμη πολλές συνεχόμενες φορές και θα του ζητήσουμε να μην καταπνίξει αυτήν την καινούργια επιθυμία. Συχνά τέτοια ανάγκη για αέρα γίνεται αισθητή έως το τέλος του μαθήματος, μερικές φορές ακόμη και στον δρόμο της επιστροφής, ενδεχομένως ακόμη και μετά την επιστροφή στο σπίτι του. Καθώς η οικογένειά του δεν είναι σε θέση να υποψιασθεί τι συνέβη και επειδή το χασμουρητό θεωρείται από την καλή κοινωνία ως έλλειψη καλής συμπεριφοράς, θα τον συμβουλεύσουμε να ζητήσει από τους δικούς του εκ των προτέρων συγγνώμη, εξηγώντας τους ότι η επιθυμία για χασμουρητό δεν αποτελεί παρά ένα αρχικό στάδιο, που θα εξαφανισθεί τόσο πιο γρήγορα όσο λιγότερο θα καταπνίγεται.

Τι συνέβη στην πραγματικότητα; Το εξής: ο μαθητής «βρήκε χρόνο να ανασάνει». Η ουσία εδώ δεν έγκειται στο ότι αναπνέει «βαθιά», ούτε στο ότι «χρησιμοποιεί το διάφραγμά του», αλλά έγκειται στην *ποιότητα* αυτής της αναπνοής, δηλαδή όχι σε αυτό που *κάνει*, αλλά σε αυτό που *αφήνει να γίνεται*, σε αυτό που υφίσταται. Δεν του ζητούν ένα «συν» δράσης, αλλά ένα «μείον», όχι αυξημένη ένταση, αλλά χαλάρωση. Εδώ ακριβώς βρίσκεται ότι χρειάζεται για να εγκαινιάσουμε μια καινούργια κατάσταση πραγμάτων. Μοιάζει με την αναστροφή του ατμού* και ισχύει για όλη την κλίμακα των σω-

* Σ.τ.Μ.: Η αναστροφή του ατμού προκαλεί αναστροφή της κίνησης μιας μηχανής και, στη συνέχεια, το απότομο σταμάτημά της.

ματικών και των νοητικών δραστηριοτήτων του απόμου.

Όταν βλέπουμε να παράγεται συστηματικά το ίδιο αποτέλεσμα σε κάθε περίπτωση που αναλαμβάνουμε, είναι μεγάλος ο πειρασμός να υποθέσουμε ότι υπάρχει μία εγγενής ευφυΐα στον οργανισμό. Όλα συμβαίνουν σαν να γνώριζαν οι πνεύμονες αυτό που έπρεπε να κάνουν, με ένα ενστικτώδες αλάθητο, χωρίς συμμετοχή της φαιάς ουσίας, δηλαδή χωρίς συνειδητή σκέψη. Γιατί δεν το έκαναν έως τότε; Ποιος τους εμπόδισε; Πιθανώς η φαιά ουσία: ό,τι, συνειδητά ή μη, τη μονοπωλεί, δηλαδή κάθε είδους έγνοια που τους απαγόρευε να «πάρουν ανάσα».

Όσοι έχουν χάσει τον φυσικό ρυθμό της αναπνοής τους υποφέρουν πάρα πολύ από αϋπνίες που αντιστέκονται σε όλες τις ήπιες θεραπευτικές αγωγές. Δεν καταφέρνουν πια να κοιμηθούν χωρίς δυνατά υπνωτικά. Στις περισσότερες περιπτώσεις αρκεί να αλλάξουν με τον τρόπο που περιγράψαμε όλη την αναπνευστική λειτουργία, για να βρουν εκ νέου, μετά μερικές μέρες, έναν ύπνο φυσικό και αναπαιτικό. Πρόκειται για ένα αποτέλεσμα που δεν επιζητήσαμε, δευτερογενές, έμμεσο, αλλά από τα πιο σημαντικά.

Εξάλλου, πώς να μην εκπλαγεί κανείς διαπιστώνοντας ότι ο πνεύμονας, αφού εμποδίσθηκε κατά κάποιον τρόπο να επιτελεί πλήρως το έργο του για πολλά χρόνια, συχνά ακόμη και για δεκαετίες, δεν «ζητά ποτέ παρακάλια» και δεν του χρειάζεται χρόνος προσαρμογής για να αρχίσει εκ νέου την πλήρη δραστηριότητά του. Δεν μας κρατά κακία που τον κακομεταχειρισθήκαμε. Αντίθετα, δράττεται της πρώτης ευκαιρίας που του προσφέρεται για να μας εξυπηρετήσει στο μέτρο των δυνατοτήτων του. Μήπως στο σημείο αυτό πρέπει κάτι να σκεφθούμε; Μήπως εμείς, οι τόσο έξυπνοι, έχουμε κάτι να μάθουμε από έναν από τους πιστούς και απαραίτητους υπηρέτες μας, από ένα απλό όργανο του σώματός μας; Αφού του το ζητήσουμε με τον συγκεκριμένο τρόπο μια φορά, ο πνεύμονάς μας θα συνεχίσει τώρα να δουλεύει μέρα νύχτα από μόνος του, όσο μπορεί καλύτερα, χωρίς να χρειάζεται να απασχολεί τη σκέψη μας.

Θα πρέπει εντούτοις να παρακολουθήσουμε με προσοχή αυτά τα πρώτα αποτελέσματα, αρκετά επισφαλή στην αρχή, και τότε θα διαπιστώσουμε ότι είμαστε υποχρεωμένοι να ζητήσουμε τη συνεργασία του μαθητή. Δεν θα του ζητήσουμε να «κάνει αναπνευστικές ασκήσεις κάθε μέρα, τρεις φορές για δέκα λεπτά», αλλά να προσέχει τις ανάγκες των πνευμόνων του, οι οποίοι ξέρουν, από μόνοι τους, αυτό που πρέπει να κάνουν!

Αρκεί να τους αφήσουμε να λειτουργήσουν ελεύθερα. Το έργο φαίνεται απλό. Όμως, ουσιαστικά, καλείται κανείς να αλλάξει τις κακές αναπνευστικές του συνήθειες, και η αλλαγή των συνηθειών είναι πάντα δύσκολη, αν όχι επίπονη.

Αλλά τότε, μας παρουσιάζεται μια βοήθεια εντελώς απρόσμενη —θα λέγαμε από το αντίπαλο στρατόπεδο. Όταν αυτά τα προβλήματα απασχολούν σοβαρά τον μαθητή στο χρονικό διάστημα μεταξύ δύο μαθημάτων, δηλαδή κατά τη διάρκεια τριών ή τεσσάρων ημερών, μας αναφέρει ένα μεγάλο αριθμό προσωπικών εμπειριών εντελώς απροσδόκητων γι' αυτόν: «Κοιμάμαι καλύτερα». «Έχω όρεξη». «Η δουλειά μου μου φαίνεται πολύ πιο εύκολη». «Μπορώ να συγκεντρώνομαι καλύτερα». Αχ, αυτή η συγκέντρωση! Πόσα σφάλματα δεν διαπράττουμε στο όνομά της! Συχνά μάλιστα ο μαθητής θα μας πει ακόμη και τούτο: «Στο σπίτι, μου τονίζουν ότι έχω καλύτερη όψη. Δεν είναι δυνατόν το αποτέλεσμα αυτό να έχει επιτευχθεί μόνο μετά τρεις μέρες δουλειά!». Ε λοιπόν, ναι, αυτό ακριβώς είναι αποτέλεσμα που μπορούμε να επιτύχουμε σε τρεις ημέρες, υπό την προϋπόθεση ότι θα επωφεληθούμε από κάθε στιγμή.

Σίγουρα, οι πρώτες επιτυχίες δεν έρχονται πάντα τόσο κεραυνοβόλα. Όμως πάντα αυτό το «νέο ξεκίνημα» εκδηλώνεται σχετικά γρήγορα και πάντα ο μαθητής διαπιστώνει μιαν απότομη και όχι βαθμιαία αλλαγή της κατάστασής του. Βρίσκει τον προσωπικό του αναπνευστικό ρυθμό, στην αρχή όταν είναι εκτός δράσης, στη συνέχεια και όταν απασχολείται με τις συνηθισμένες δραστηριότητές του. Τότε ακριβώς οφείλει να μάθει να ρυθμίζει τη λειτουργία των μυών του σύμφωνα με αυτόν τον ρυθμό και να μην ανα-

πνέει σύμφωνα με τον ρυθμό που επιβάλλεται από την εργασία του. Μόνο πολύ αργότερα, όταν ο ρυθμός σε τρεις χρόνους θα γίνει γι' αυτόν δεύτερη φύση, ο προσωπικός του ρυθμός θα αλλάξει βαθμιαία, σύμφωνα με τις ανάγκες της στιγμής.

Ένας άνθρωπος που αναπνέει με αυτόν τον φυσικό τρόπο δεν θα καταβάλλει πια προσπάθεια πέρα από τις δυνάμεις του και επομένως δεν θα νιώθει εξαντλημένος μετά την εργασία του. Όμως θα προσφέρει περισσότερα από πριν και σε καλύτερη ποιότητα, γιατί θα διαθέτει πολύ περισσότερες δυνάμεις από όσες πίστευε ότι έχει. Θα αντιληφθεί ότι δεν ήξερε να τις χρησιμοποιεί εύστοχα, να επωφελείται από αυτές: τις χρησιμοποιούσε με μη ορθολογικό τρόπο. Θα νιώσει τότε σαν να ξυπνά από βαθύ ύπνο. Η εργασία του θα γίνει πιο γρήγορη, οι κινήσεις του θα είναι πιο σίγουρες, ο ειρμός των σκέψεών του θα επιταγχυνθεί. Μπορούμε να το πούμε με βεβαιότητα: αυτή η αλλαγή θα γίνεται αντιληπτή στο σύνολο της ζωής του όπως και σε κάθε πράξη ή κίνησή του.

Η συμπεριφορά του λοιπόν έχει μεταβληθεί και θα παραμείνει έτσι. Όμως μια επιτυχία τόσο καθαρή και με τόση διάρκεια είναι δυνατόν να επιτευχθεί μόνο από όποιον παύει να θέλει να επιβάλλεται στην αναπνοή του, μόνο από όποιον αποφασίζει να υπακούει στα αναπνευστικά αντανακλαστικά.

Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο δεν χρησιμοποιούμε ποτέ σπιρόμετρο, δεν μετρούμε ποτέ την περίμετρο του θώρακα, ούτε το εύρος της αναπνοής. Τι θα αποδείκνυαν τέτοια αριθμητικά στοιχεία; Θα μας έδειχναν ότι ο μαθητής έχει την ικανότητα να αναπνέει βαθιά, αν θέλει βέβαια να προσπαθήσει. Αυτό όμως δεν προϋποθέτει καθόλου ότι οι αναπνευστικές του συνήθειες έχουν αλλάξει έστω και ελάχιστα, ότι η καθημερινή του συμπεριφορά άλλαξε οριστικά, όπως το επιθυμούμε, δηλαδή χωρίς προσπάθεια εκ μέρους του και προκαλώντας του, αντίθετα, ένα αίσθημα ηρεμίας και ευεξίας.

Η πραγματική αυτή αλλαγή αποδεικνύεται εντούτοις από ένα αδιάσειστο αριθμητικό δεδομένο (γι' αυτούς που έχουν ανάγκη τους αριθμούς ως αναμφισβήτητη απόδειξη). Σε όλα τα εγχειρίδια

Φυσιολογίας του ανθρώπου, διαβάζουμε ότι ένας άνθρωπος που θεωρείται φυσιολογικός αναπνέει 18 με 20 φορές το λεπτό. Λοιπόν, όταν ηρεμήσει μετά το πείραμα που περιγράψαμε προηγουμένως, όταν η αναπνοή του έχει βρει τον δικό της ρυθμό, θα δούμε αυτόν τον άνθρωπο να ζει με 6 έως 8 —σωστά το λέμε: 6 έως 8— αναπνοές το λεπτό, εκτός από τις στιγμές μεγάλης προσπάθειας. Κανένας γιατρός δεν θα μας πιστέψει: πρέπει να κάνει κανείς μόνος του αυτό το πείραμα για να μπορέσει να το παραδεχθεί. Οι αναπνοές έχουν γίνει βαθιές, έχουμε στη διάθεσή μας περισσότερο αέρα από ό,τι προηγουμένως: έχουμε «πιο μακριά ανάσα». Όταν καταβάλλουμε σωματική προσπάθεια, δεν λαχανιάζουμε εύκολα και, μετά το λαχάνιασμα, η καρδιά και οι πνεύμονες ξαναβρίσκουν πολύ πιο γρήγορα τον κανονικό τους ρυθμό.

Τι άλλαξε λοιπόν; Το εξής: οι πνεύμονες λειτουργούν τώρα με διαφορετικό τρόπο. Αν τους αφήσουμε τον χρόνο για να αδειάσουν εντελώς, θα μπορέσουν κατόπιν να γεμίσουν εντελώς.

Καταλήγουμε έτσι στην «πλήρη» ή «ολική» αναπνοή*, αυτή που εκθείαζαν, γύρω στο 1903, ο Leo Kofler και, μετά από αυτόν, η Σχολή Schlaffhorst-Andersen, με τεράστια επιτυχία.

Και επιτέλους γίνεται ικανοποιητικά κατανοητό αυτό που συμβαίνει, ώστε να μη μιλούμε πια για «ανδρική» ή «γυναικεία» αναπνοή. Ένα άτομο —άνδρας ή γυναίκα— που επιτρέπει στους πνεύμονές του να δουλέψουν δεν έχει «ανδρική» ή «γυναικεία» αναπνοή, αλλά, απλούστατα, αναπνέει με το μεγαλύτερο δυνατό μέρος των πνευμόνων του και με τον δικό του ρυθμό.

Πόσο χαρτί και μελάνι δεν ξοδεύτηκε για «να αποδείξουμε» ότι η αναπνοή εξαρτάται από το φύλο! Πόσα λογικά επιχειρήματα δεν προβάλαμε γι' αυτό το θέμα! Και τι βλέπουμε;

Εφόσον η γυναίκα δεν σφίγγει τη μέση της με κάποιο είδος κορσέ, οι πνεύμονές της γεμίζουν τόσο καλά στο κάτω μέρος όσο

* Σ.τ.Μ.: Πρόκειται μάλλον για τη «διαφραγματική» αναπνοή των τραγουδιστών.

και στο επάνω, το διάφραγμα δουλεύει όπως και οι υπόλοιποι αναπνευστικοί μύες και ένας μεγάλος αριθμός νόσων του ήπατος και του στομάχου εξαφανίζεται μια για πάντα.

Εφόσον ο άντρας δεν αφήνει να πέσουν οι ώμοι του προς τα εμπρός, δεν τους κατεβάξει επειδή οι τιράντες του είναι πάρα πολύ σφικτές, ούτε σπρώχνει την κοιλιά του προς τα εμπρός κάθε φορά που υψώνει τη φωνή του, οι πνεύμονές του θα γεμίζουν στο επάνω μέρος όσο καλά και στο κάτω, θα παραμείνει δε ευθυτενής και λεπτός και σε προχωρημένη ηλικία.

Η μορφή είναι αποτέλεσμα της λειτουργίας. Αν επιτρέψουμε στους πνεύμονες να αναλάβουν την ευθύνη του πραγματικού σχήματός τους, αφήνοντάς τους να λειτουργούν πλήρως, τότε «κτίζουν οι ίδιοι το σπίτι τους». Ο dr de Sambucy, με πολλή οξυδέρκεια, ονόμασε τον πνεύμονα «ο κρυμμένος γλύπτης». Με την απαλή και συνεχή κίνησή του, που ενεργεί ως μόνιμο και πολύ ελαφρύ μασάζ, αυτός ο γλύπτης μπορεί να επιφέρει αλλαγές ακόμη και στο σχήμα του θωρακικού κλωβού. Είναι ο πιο αποτελεσματικός βοηθός μας για κάθε αισθητικής φύσεως αλλαγή που επιθυμούμε να επιφέρουμε στο σώμα μας. Με τη βοήθειά του μπορούμε να γίνουμε τόσο υγιείς και — στα όρια που θέτουν οι αναλογίες των οστών μας— τόσο όμορφοι όσο μπορούμε να το συλλάβουμε με τη φαντασία μας, ακόμη και πέρα από τις πιο τολμηρές ελπίδες μας. Όλα αυτά θα πραγματοποιηθούν από τη στιγμή που θα θελήσουμε να παύσουμε να εμποδίζουμε τον εαυτό μας να ζει. (Για τις τεχνικές λεπτομέρειες αυτού του προγράμματος, βλ.: κεφ. II, 2)

Ας συνοψίσουμε περιληπτικά μερικά, πολύ διαφορετικά μεταξύ τους, αποτελέσματα που οφείλονται στην αναπνοή, όταν γίνεται εκ νέου φυσιολογική:

Βελτιώνεται το σχήμα του θωρακικού κλωβού και διευκολύνεται η καρδιακή λειτουργία.

Χάρη στο συνεχές μασάζ που ασκεί το διάφραγμα, όλα τα όργανα που βρίσκονται στην κοιλιακή χώρα λειτουργούν καλύτερα και είναι δυνατόν να αποφύγουμε πολλές ασθένειες.

Όταν η αναπνοή γίνεται εκ νέου φυσιολογική, έχει αποφασιστική επίδραση και στον ψυχισμό μας. Μας βοηθά πολύ, κυρίως στην εξαφάνιση καταστάσεων άγχους.

Κλείνοντας αυτήν την πρώτη ενότητα, θα ήθελα να βεβαιώσω εκ νέου ότι, όλα όσα έχουν αναφερθεί προηγουμένως, δεν είναι λόγια ούτε συνιστούν μια θεωρητική αντιμετώπιση· ακόμη λιγότερο δεν είναι ένα ωραίο όνειρο. Πρόκειται για ένα σύνολο πρακτικών εφαρμογών και παρατηρήσεων που προέκυψαν κατά τη διάρκεια περίπου σαράντα χρόνων.

Δεν έχω λοιπόν καμιά πρόθεση να δημιουργήσω μια «καινούργια μέθοδο». Θα ήθελα όμως να οδηγήσω όσους περισσότερους μπορώ από αυτούς που μοχθούν για τη βελτίωση της υγείας του ανθρώπου — γιατρούς, κινησιοθεραπευτές, καθώς επίσης και καθηγητές φυσικής αγωγής — να εξετάσουν και να δοκιμάσουν στον εαυτό τους, πριν τα εφαρμόσουν στους μαθητές τους, όσα εξέθεσα προηγουμένως και να παρατηρήσουν τα αποτελέσματα.

2. Η ισορροπία

Η όρθια στάση του ανθρώπου υπήρξε, από την εποχή του Lamarck, αντικείμενο πολλαπλών θεωρητικών ερευνών. Σημαντικές απόψεις γι' αυτό το θέμα κατατέθηκαν από πολλούς συγγραφείς, όπως είναι οι H. Braus, H. Martius, Reischauer στη γερμανική γλώσσα, οι A. Vandel, Teilhard de Chardin στη Γαλλία, ο A. M. Alexander στην Αγγλία.

Ο A. M. Alexander υπήρξε ο πρώτος που προέβη σε μια πρακτική διαπίστωση. Βρήκε πόσο αποφασιστικός είναι ο ρόλος του συστήματος στήριξης του κρανίου, δηλαδή των δύο πρώτων αυχενικών σπονδύλων, του Άτλαντα και του Άξονα (ή Επιστροφέα), και των τεσσάρων εν τω βάθει ομάδων μικρών μυών που καθορίζουν τη θέση του κεφαλιού σε σχέση με τους πρώτους σπονδύλους. Αυτήν την παρατήρηση μάλιστα την έκανε άξονα του συστήματος φυσικής αγωγής που δημιούργησε. Ο δρ A. Murdoch d'Hastings υποστήριξε επιστημονικά αυτήν την άποψη.