

Lekcja 27. Zegar przed nosem

Feldenkrais korzysta z zaskoczenia, zagadki, wyobraźni. Czasami czuję się, jak w somatycznym labiryncie, a jedyną nicią jest moja uwaga. Lekcja zwiększa świadomość głowy, zmienia organizację kręgosłupa w odcinku piersiowym i szyjnym. Wyrównuje i wydłuża.

1. Usiądź z nogami przed sobą ułożonymi symetrycznie. Wyobraź sobie okrągły zegar zawieszony pionowo przed twoją twarzą.
2. Poruszaj nosem po obręczy zegara w dowolnym kierunku.
 - a. Czy są momenty, kiedy zatrzymujesz oddech?
 - b. Na której godzinie bierzesz wdech, a na której wydech?
 - c. Na której godzinie zatrzymujesz ruch?
 - d. Zamknij oczy i kontynuuj.
 - e. Otwórz oczy i kontynuuj.
3. Zmień kierunek na odwrotny.
 - a. Poczuj lewe ucho i jego ruch.
 - b. Jeszcze raz zmień kierunek i śledź lewe ucho.
4. Prawym palcem wskazującym narysuj na głowie linię środkową, która dzieli ją na dwie połowy.
 - a. Zrób to samo lewym palcem wskazującym.
 - b. Zamknij oczy i pomyśl o dwóch połowach głowy.
5. Poruszaj nosem po tarczy zegara zgodnie ze wskazówkami.
 - a. Jednocześnie śledź środkową linię.
 - b. W którym miejscu zegara i linii środkowej zatrzymuje się ruch?
 - c. Zmień kierunek na odwrotny i obserwuj, w których momentach zatrzymuje się oddech.
6. Zamknij oczy i wyobraź sobie, jak powoli zamalowujesz lewą połowę głowy pasami od góry do dołu przesuując się od przodu do tyłu.
 - a. Po zamalowaniu poczuj różnicę między prawą i lewą połową głowy.
7. Klęknij na lewym kolanie i postaw prawą stopę. Wyciągnij lewe ramię wyprostowane przed sobą, a prawe wyprostowane do tyłu na wysokości barków z dłońmi zwróconymi do podłogi.
 - a. Poruszaj nosem po obręczy zegara przed twoją twarzą zgodnie ze wskazówkami.
 - b. Zmień ramiona i teraz poruszaj nosem po obręczy zegara zgodnie ze wskazówkami.
8. Zamień nogi, dłonie zwróć do sufitu. Poruszaj nosem niezgodnie ze wskazówkami.
 - a. Zamień ramiona i kontynuuj.
9. Połóż się na podłodze, odpocznij i poczuj prawą i lewą stronę.
10. Wstań i przejdź się.

Dziękuję.