

Lekcja 34. Unoszenie nogi na siedząco

To co żywe porusza się. To co nie rusza, martwieje. Ciało umiera po kawałkach. Najpierw te jego części, które nie poruszają się. Praktyka Feldenkraisa ponownie je rozbudza i ożywia. Osoba często odczuwa mięśnie i miejsca w ciele, o których istnieniu nie wiedziała bądź zapomniała. Zapomniała, ponieważ na co dzień porusza się ciągle tak samo, tylko tyle, ile to konieczne. Traci ruchową różnorodność.

Zdrowienie w Feldenkraisa polega na uproszczaniu w różnorodnych ruchach. Ciało szuka najłatwiejszego sposobu dla nowego ruchu włączając do niego wszystkie swoje części i lepiej wykorzystując swój potencjał. Umysł zajmuje się tylko ruchem, tylko tym, co się tutaj i teraz rzeczywiście odbywa. Często lekcja jest dla niego zagadką i wciąga go zupełnie. Nie zajmuje się i tym samym nie martwi tym, czego nie ma.

1. Połóż się na plecach i poczuj, jak leżysz.
2. Usiądź. Prawa noga stoi zgięta w kolanie. Lewa noga leży luźna i wyprostowana przed tobą. Lewa ręka podpira cię z tyłu. Prawa ręka odpoczywa na prawym kolanie.
 - a. Unosź lewą nogę luźno wyprostowaną.
 - b. Poczuj dolne plecy, miednicę i mostek.
 - c. Unosź lewą nogę i rób nią pionowe kółka w przestrzeni.
 - d. Zmień kierunek kółek.
 - e. Poczuj, jak twoje całe ciało budzi się do ruchu.
 - f. Jeśli czujesz „zamrożone miejsca” w ruchu, to zatrzymaj się w nich i zbliżaj raz prawe ucho do prawego barku, raz lewe ucho do lewego barku.
3. Powtórz poprzedni punkt na drugą stronę.
4. Usiądź. Prawa noga stoi zgięta w kolanie. Lewa noga leży luźna i wyprostowana przed tobą. Lewa ręka podpira cię z tyłu. Głowa zwrócona jest w lewo. Prawa dłoń leży na lewym uchu. Prawe przedramię jest z tyłu głowy. Ręka sięga do ucha z tyłu głowy.
 - a. Zbliżaj prawy łokieć do prawego kolana. Prawa stopa zostaje na podłodze.
 - b. Zbliżaj prawy łokieć do prawego kolana i kolano do łokcia, co unosi nogę od podłogi.
 - c. Jeszcze raz zbliżaj tylko prawy łokieć do prawego kolana. Czy teraz jest łatwiej?
 - d. Zbliżaj prawy łokieć do lewego kolana. Lewa noga leży na podłodze.
 - e. Zbliżaj prawy łokieć do lewego kolana i kolano do łokcia. Unosź lewą nogę od podłogi.
 - f. Jeszcze raz zbliżaj tylko prawy łokieć do lewego kolana. Czy teraz jest łatwiej?
5. Powtórz poprzedni punkt na drugą stronę.
6. Usiądź. Prawa noga stoi zgięta w kolanie. Lewa noga leży luźna przed tobą. Podpieraj się na lewym przedramieniu i łokciu z tyłu (pozycja półleżąca). Twarz zwrócona jest w lewo. Prawa dłoń na lewym uchu.
 - a. Unosź lewą nogę i kręć nią kółka. Gdy noga unosi się, wtedy zbliżaj prawy łokieć do kolana.
 - b. Zmień kierunek kółek.
 - c. Unieś się i podpieraj na lewej dłoni. Kontynuuj kółka lewą nogą i zbliżaj prawy łokieć do lewego kolana, gdy noga unosi się.
 - d. Zmień ponownie kierunek kółek.
 - e. Gdy lewa noga leży, zbliżaj prawy łokieć do lewego kolana. Poczuj, jak unosi się prawe biodro.

7. Powtórz poprzedni punkt na drugą stronę.
8. Usiądź. Prawa noga stoi zgięta w kolanie. Lewa leży przed tobą. Oprzyj się na prawej ręce. Zwróć głowę w prawo. Połóż lewą dłoń na prawym uchu.
 - a. Zbliżaj lewy łokieć do prawego kolana.
 - b. Zbliżaj lewy łokieć do podłogi na zewnątrz od prawego kolana.
 - c. Zbliżaj lewy łokieć do prawego kolana, a potem kolano do lewej pachy unosząc nogę od podłogi.
9. Powtórz poprzedni punkt na drugą stronę.
10. Usiądź. Obie nogi wyprostowane przed tobą. Zwróć głowę w prawo. Połóż lewą dłoń na prawym uchu.
 - a. Kieruj lewy łokieć do prawego kolana i dalej do podłogi na prawo od niego.
 - b. Poczuj, jak unosi się lewe biodro.
 - c. Zrób to samo na drugą stronę. Prawa ręka na lewy uchu, głowa w lewo. Kieruj prawy łokieć do lewego kolana.
11. Usiądź. Prawe kolano stoi. Prawa ręka odpoczywa na kolanie. Lewa ręka podpira cię z tyłu. Unosź lewą nogę i kręć nią kółka w jedną i w drugą stronę. Czy teraz jest łatwiej?
 - a. Zmień strony.
12. Klęknij z podparcie, skrzyżuj prawą nogę za lewą i opuszczaj miednicę na lewo, aby usiąść, a potem położyć się. Wstawaj raz unosząc głowę, a potem miednicę, a raz miednicę, a potem głowę.
 - a. Skrzyżuj nogi odwrotnie i zrób to samo po prawej stronie.
13. Wstań, przejdź się.

Dziękuję.