

Lekcja 49. „X” cz.2

Metoda Feldenkraisa jest prosta i jest trudna. Prosto odpowiedzieć, dlaczego jest prosta - wykonuję ruchy bez wysiłku. Trudniej odpowiedzieć, dlaczego jest trudna. Jednym z powodów jest rozpoczęcie. Zanim zacznę właściwą lekcję ruchu jest wstęp, kiedy nic nie robię, leżę na plecach i przetaczam głowę w prawo i w lewo. To bardzo ważna część i w mojej praktyce zajmuje ona ponad połowę czasu. To wtedy następuje rozprężenie i dezintegracja. Konstelacja mięśniowych i mentalnych napięć pt. „Ja” rozpada się po podłodze, rozpuszcza jak długo budowane złudzenie. Rozkład nie jest mile widziany w naszej kulturze. Mówimy przecież „trzymaj się”. A tymczasem na samym początku praktyki przestaję się trzymać. Łącznie z moją wiedzą na swój temat. Leżę, leżymy, leży. Z podmiotu swoich działań pozostają beczynne kości i wolny oddech.

To ewidentna strata „ja”, nawet jeśli nie ulubionego, to przecież jednak swojego. Stąd opór przed rozpoczęciem, chwytnie się zajęć zanim zacznę. Najpierw zmywam naczynia, następnie dokładam drewno do pieca, jeszcze tylko umyję zęby. Dopiero kiedy zewnętrzny świat jest czysty i załatwiony, kiedy mogę go spokojnie odsunąć w cień uwagi wraz z jego natrętnymi rzeczami i sprawami, kiedy „ja” nie ma się o co zaczepić, dopiero wtedy kładę się na podłogę. Ona cały czas czeka, milcząca, cierpliwa, nie pogania, nie skarży się. Podłoga czeka, aż się położę i oddam swoje marne ego na pastwę wdechu i wydechu. Dopiero wtedy, w głębokim resecie jestem gotów na lekcję nowego ruchu.

1. Połóż się plecach i odpocznij. Przetaczaj głowę w lewo i w prawo.
2. Przetocz się na brzuch. Rozszerz nogi i ręce rozłóż powyżej głowy tak, że leżysz w formie litery „X”. Głowę ułóż jak chcesz.
 - a. Unoś prawą dłoń od podłogi. Jak przygotowujesz siebie, aby rozpocząć ruch?
 - b. Unoś całą rękę (ramię).
 - c. Unoś dłoń i przedramię.
 - d. Jeszcze raz unoś całą rękę. Poczuj, jak naciska miednica w podłogę.
 - e. Specjalnie naciskaj prawą stronę miednicy, gdy unosisz rękę.
 - f. Naciskaj lewą stronę miednicy, gdy unosisz rękę.
 - g. Zmień pozycję głowy i kontynuuj.
3. Połóż się na plecach w kształcie litery „X”, czyli nogi i ramiona rozłożone.
 - a. Naciskaj prawą dłoń w podłogę.
 - b. Przedramieniem.
 - c. Łokciem,
 - d. Barkiem.
 - e. Żebami poniżej barku.
 - f. Środkowymi żebrami.
 - g. Lewą stroną dolnych pleców.
 - h. Lewym biodrem.
 - i. Tylną stroną lewego kolana.
 - j. Lewą łydką.
 - k. Lewą piętą.
 - l. Naciskaj „fałę” jeden po drugim płynnym ciągiem od prawej dłoni do lewej pięty.
 - m. Stopniowo przyśpieszaj.
 - n. Czy są momenty, w których zatrzymujesz oddech?

4. Naciskaj całą prawą rękę od dłoni od ramienia w podłogę. Poczuj plecy.
 - a. Unieś całą prawą rękę. Poczuj plecy.
 - b. Naciskaj lewą nogę.
 - c. Unieś lewą nogę.
 - d. Unieś prawą rękę i lewą nogę równocześnie.
 - e. Unieś prawą rękę i głowę.
 - f. Odpocznij i poczuj przekątną od prawej dłoni do lewej stopy. Połóż ręce wzdłuż tułowia i porównaj prawą z lewą. Gdzie się obie zaczynają w tułowiu? Gdzie zaczynają się obie nogi? Jak to czujesz?
5. Połóż się na brzuchu w kształcie litery „X”.
 - a. Wyobraź sobie, że unosisz całą lewą rękę.
 - b. Wyobraź sobie, że unosisz prawą nogę.
 - c. Wyobraź sobie, że unosisz lewą rękę i prawą nogę.
 - d. Jak siebie przygotowujesz, aby to zrobić? Co się napina?
 - e. Unieś lewą rękę i prawą nogę. Poczuj swoje żebra, miednicę i oddech. Co dzieje się z drugą ręką i nogą.
 - f. Raz unieś prawą rękę i lewą nogę, a raz lewą rękę i prawą nogę. Na zmianę. która para jest łatwiejsza do uniesienia.
 - g. Unoś na zmianę raz jedną rękę, raz drugą. Poczuj łopatki.
 - h. Unoś ramię tak, aby łopatka przesuwała się w stronę kręgosłupa.
 - i. Unoś ramię tak, aby łopatka oddalała się od kręgosłupa.
 - j. Unoś na zmianę raz prawą rękę i lewą nogę, raz lewą rękę i prawą nogę. Jednocześnie unieś głowę i przekładaj. Patrz na rękę unoszącą się.
 - k. Wyobraź sobie, że unosisz równocześnie obie ręce, obie nogi i głowę patrząc przed siebie.
 - l. Zrób to. Jaką częścią ciała naciskasz na podłogę?
6. Połóż się na plecach w kształcie „X”.
 - a. Naciskaj od lewej dłoni do prawej stopy i z powrotem.
 - b. Zrób to powoli.
 - c. Zrób drugą przekątną.
 - d. Unieś równocześnie lewą rękę i prawą nogę, jakby chciały się spotkać.
 - e. Co dzieje się wtedy w plecach?
 - f. Dołącz do tego głowę.
 - g. Unoś raz prawą nogę i lewą rękę, a raz lewą nogę i prawą rękę. Na zmianę. poczuj mięśnie z przodu ciała.
 - h. Podłóż prawą dłoń pod głowę. Unoś lewą rękę i prawą nogę oraz głowę z pomocą prawej ręki. Poczuj, jak porusza się klatka piersiowa i mostek.
 - i. Zmień strony.
7. Naciskaj obie dłonie w podłogę, a potem oba przedramiona, łokcie, barki, łopatki, żebra, pośladki, uda, łydki, pięty. Jedno po drugim, jakby falą. Z góry w dół i z powrotem.
 - a. Dodaj do łokci nacisk głowy.
 - b. Zmieniaj prędkość fali.
8. Wyobraź sobie, że unosisz obie ręce, obie nogi i głowę.
 - a. Zrób to. Czy jest łatwiej niż myślałeś?
9. Połóż ręce wzdłuż tułowia. Poczuj kontakt z podłogą. Przetocz głowę w prawo i w lewo. Poczuj obie przekątne przechodzące przez twoje ciało.
10. Wstań i przejdź się. Czy teraz też czujesz obie przekątne, jak pracują podczas chodzenia?

Dziękuję.