

## Lekcja 29. Oparcie na głowie

Jestem dla siebie przyzwyczajeniem. Tak silnym, że nie wiem, jaki jestem. Na co dzień jestem dla siebie PRZEZROCZYSTY. Nie zajmuję się sobą, a sprawami zewnętrznymi. Dopóki ból nie krzyczy „zwróć na mnie uwagę”. Feldenkrais jest metodą zwracania uwagi na siebie zanim zaboli i krzyknie. Dzięki niej odkrywam, że jestem jakiś. Tu krzywy, tam nierówny, tutaj twardy, a tam miękki. Następnie robię lekcję nowych ruchów, czasem trudnych, często dziwnych. Na koniec leżę i wstaję jakiś inny niż przedtem. Jakby mniej jakiś, a bardziej PRZEJRZYSTY.

1. Połóż się na plecach. Poczuj, które kręgi dotykają podłogi, a które nie.
2. Zegnij prawą rękę w łokciu i postaw prawą dłoń obok głowy, po jej prawej stronie tak, że łokieć wskazuje w kierunku sufitu. Połóż lewą dłoń na prawym łokciu.
  - a. Przesuwaj lewą dłonią prawy łokieć w prawo. Prawa ręka odpoczywa, jest bierna. Poczuj, czy prawa łopatka zbliża się czy też oddala od kręgosłupa.
  - b. Przesuwaj w lewo.
  - c. Raz w prawo, raz w lewo.
  - d. Przesuwaj w górę względem ciała. Poczuj, jak prawy bok wydłuża się.
  - e. Przesuwaj w dół, w kierunku miednicy.
  - f. Raz w górę, raz w dół.
3. Powtórz poprzedni punkt na drugą stronę.
4. Poruszaj lewą ręką prawy łokieć po okręgu.
  - a. Zmień kierunek na odwrotny.
  - b. Poczuj klatkę piersiową.
  - c. Poczuj, jak reszta ciała redukuje wysiłek.
5. Powtórz to samo po drugiej stronie.
6. Postaw obie dłonie po bokach głowy kierując łokcie do sufitu.
  - a. Zbliżaj oba łokcie do wewnątrz. Poczuj, co robią łopatki.
  - b. Naciskaj obiema rękami w podłogę, aby unieść głowę i spojrzeć w dół. Poczuj klatkę piersiową i brzuch.
  - c. Naciskaj obiema rękami i tak odchyl głowę, aby spojrzeć w górę. Broda oddala się od mostka.
  - d. Jednocześnie zbliżaj łokcie do siebie, naciskaj rękami w podłogę i odchylaj głowę do góry.
7. Ta sama pozycja jak poprzednio, ale przekręć głowę w lewo.
  - a. Naciskaj raz jedną dłonią, raz drugą w podłogę odchylając głowę do góry, ale głowa pozostaje skierowana w lewo. Która ręką lepiej pomaga odchylić głowę?
  - b. Naciskaj dwiema dłońmi w podłogę i odchylaj głowę przekręconą w lewo.
  - c. Naciśnij dwie dłonie w podłogę, odchyl głowę, zbliżaj łokcie ku sobie jednocześnie, a potem na zmianę.
8. Powtórz poprzedni punkt z głową przekręconą w prawo.
9. Naciskaj obiema dłońmi, odchyl głowę, oddal podbródek od mostka, oprzyj się czubkiem głowy na podłodze.
10. Postaw lewą dłoń. Prawą rękę wyciągnij w stronę sufitu. Wydłużaj prawą rękę do sufitu przetaczając się na lewo. Poczuj szyję i kręgosłup.
  - a. Dodaj do tego nacisk lewej dłoni w podłogę.

- b. Teraz naciskaj tylko lewą rękę. Nie wydłużaj prawej. Oprzyj się na głowie. Brzuch wypchnij do przodu.
  - c. Jeszcze raz naciskaj lewą ręką, wydłużaj prawą do sufitu i oprzyj się na czubku głowy.
11. Zrób poprzedni punkt na drugą stronę.
  12. Naciskaj obiema dłońmi, odchyl głowę, oddal podbródek od mostka, oprzyj się czubkiem głowy na podłodze.
  13. Wyciągnij obie ręce do sufitu, wydłużaj je przed siebie i oprzyj się na czubku głowy unosząc tułów w łuk.
    - a. Pozostań w tej pozycji i delikatnie wydłużaj raz jedną rękę, raz drugą.
    - b. W tej pozycji, ugnij nogi w kolanach i delikatnie je unieś. Wtedy opierasz się na podłodze tylko na czubku głowy i na kości krzyżowej. Poruszaj kolanami w górę, w stronę głowy, a potem w dół. Balansuj na czubku głowy.
    - c. Pozostając w pozycji z uniesionymi kolanami balansuje ostrożnie w prawo i w lewo.
  14. Odpocznij na plecach i poczuj kontakt z podłogą. Poczuj, które kręgi dotykają podłogi, a które nie.
  15. Wstań i poczuj, jak jesteś wysoka.

Dziękuję.