

Lekcja 40. Unoszenie barków leżąc na plecach

Lekcja koresponduje z lekcją nr 3. Aby rozwijać się, nie musisz robić ruchu idealnie. Ponieważ dzięki technice, coraz mniej używamy swojego ciała, to tym bardziej potrzebujemy ruchowych praktyk, aby zachować siebie w zdrowiu i dobrym samopoczuciu. 100 lat temu Metoda Feldenkraisa nie była tak potrzebna jak potrzebna jest dzisiaj. Zapewne, jeszcze bardziej będzie potrzebna w przyszłości.

1. Połóż się na plecach. Zegnij nogi w kolanach i postaw stopy. Zapleć ręce w koszyczek i podłóż za głowę.
 - a. Unoś koszyczek z głową oraz prawą nogę. Zbliżaj prawy łokieć do prawego kolana. Poczuj prawą stronę klatki piersiowej.
 - b. Zrób to samo na drugą stronę.
2. Połóż ręce wzdłuż w dół. Unoś prawy bark od podłogi.
 - a. Poczuj, jak żebra poruszają się w stosunku do mostka.
 - b. Jakie części ciała wtedy naciskają na podłogę?
 - c. Kieruj prawy bark w kierunku lewego biodra, po przekątnej.
 - d. Unoś lewe biodro w kierunku prawego barku. Stopa pozostaje na podłodze.
 - e. Unoś jednocześnie prawy bark i lewo biodro ku sobie. Co wtedy naciska na podłogę?
 - f. Odpocznij i poczuj obie przekątne w swoim tułowiu.
3. Zrób to samo na drugą przekątną
4. Prawy bark do prawego biodra.
 - a. Biodro prawe do barku prawego.
 - b. Równocześnie oba ku sobie.
5. Zrób to samo po lewej stronie.
6. Unoś oba barki równocześnie.
 - a. Dodaj do tego przechylenie miednicy w stronę barków.
7. Unoś raz prawy bark i biodro, raz lewy bark i biodro.
8. Unoś raz prawy bark i lewo biodra, raz lewy bark i prawe biodro.
9. Unoś oba biodra i barki.
 - a. Myśl o obu przekątnych.
 - b. Myśl o obu stronach, prawej i lewej.
 - c. Czy jest różnica w ruch w zależności od tego, jak o nim myślisz?
10. Powtórz pierwszy punkt lekcji. Czy teraz jest łatwiej.
 - a. Zbliżaj prawy łokieć do lewego kolana.
 - b. Lewy łokieć do prawego kolana.
 - c. Zbliżaj oba łokcie i oba kolana do siebie.
 - d. Dodaj do tego unoszenie stóp do sufitu i prostowanie nóg w kolanach, gdy kolana i łokcie są blisko.
 - e. Teraz poczuj, co naciska na podłogę.
11. Odpocznij, poczuj klatkę piersiową oraz oddech.
12. Wstań i przejdź się.

Dziękuję.