

Lekcja 46. Zbliżanie łokcia do kolana cz.2

Czym się różni normalny, codzienny ruch od ruchu na zajęciach Feldenkraisa? Tym samym, czym monolog od rozmowy. Ruch bez uwagi na odczucia jakie wzbudza, jest jak wygłaszanie gotowych kwestii bez względu na to, co sądzą inni. Wypowiedzi są często spójne i pewne siebie, bo przecież nie kwestionowane. Tymczasem ruch z uwagą jest pytaniem, a odczucia odpowiedzią. Odpowiedzią, za którą można być tylko wdzięcznym, ponieważ to z niej się uczymy i dzięki niej rozwijamy. Bez nowych odczuć, bez świeżych odpowiedzi jesteśmy w stanie jedynie powtarzać to, co od dawna umiemy. To właśnie dzięki nim uczymy się nowego i rozwijamy.

Zdrowienie nie polega na powrocie do stanu sprzed choroby. Nie ma powrotów. Choroba jest zbyt znaczącym doświadczeniem, aby ją uznać za niebyłą. Zdrowienie jest wdrapywaniem się na wyższy poziom dobrostanu po doświadczeniach choroby.

Kontynuacja lekcji nr 41. Dla aktywacji mięśni brzucha i rozluźnienia mięśni pleców.

1. Połóż się na plecach. Poczuj, jak leżysz. Porównaj prawą i lewą stronę.
2. Zegnij nogi i postaw stopy. Zapleć ręce w koszyczek i załóż za głowę. Unoś koszyczek, aby spojrzeć w stronę kolan.
3. Połóż prawą rękę za głowę, a lewą poniżej lewego kolana. Zbliżaj prawy łokieć i lewe kolano do siebie.
 - a. Tak samo zbliżaj prawy łokieć i prawe kolano (lewa dłoń poniżej prawego kolana).
 - b. Zamień ręce i zbliżaj lewy łokieć i prawe kolano.
 - c. Zamień nogi i zbliżaj lewy łokieć i lewe kolano.
 - d. Rób mniej.
 - e. Poczuj, jak wydech pomaga.
4. Zapleć ręce w koszyczek za głowę.
 - a. Unieś prawą nogę i koszyczek. Zbliżaj prawy łokieć i prawe kolano.
 - b. Unieś lewą nogę i koszyczek. Zbliżaj lewy łokieć i lewe kolano.
 - c. Zapleć ręce odwrotnie i zbliżaj lewy łokieć i prawe kolano.
 - d. Zbliżaj prawy łokieć i lewe kolano. Która strona jest łatwiejsza?
5. Unieś obie nogi i połóż obie dłonie za kolanami na udach. Prawą na prawym, lewą na lewym. Kciuki razem z pozostałymi palcami.
 - a. Zbliżaj kolana do klatki piersiowej.
 - b. Unoś głowę.
 - c. Zbliżaj kolana i unoś głowę jednocześnie.
 - d. Zamień ręce, skrzyżuj i teraz powtórz.
 - e. Zmień skrzyżowanie tzn. to przedramię, które było pod przetóż, aby było nad drugim i jeszcze raz powtórz zbliżanie.
6. Unieś nogi i zapleć koszyczek z dłoni. Załóż koszyczek poniżej kolan.
 - a. Zbliżaj kolana.
 - b. Unieś głowę i zbliżaj.
 - c. Zbliżaj kolana i głowę jednocześnie.
7. Załóż lewe przedramię za kolanami na udach, a prawą dłoń pod głowę.
 - a. Zbliżaj głowę do kolan.
 - b. Kolana do głowy.
 - c. Zbliżaj jednocześnie.

- d. Zamień ręce i powtórz.
 - e. Załóż oba przedramiona za kolanami i powtórz zbliżanie.
8. Prawa dłoń za głową. Lewa dłoń trzyma od środka prawą stopę. Zbliżaj czoło i prawe kolano.
- a. Zamień ręce i nogi. Zbliżaj czoło i lewe kolano.
 - b. Kieruj stopy do sufitu.
 - c. Kieruj lewy łokieć na prawo między lewe kolano i prawe ramię.
 - d. Jeszcze raz zamień ręce i nogi i powtórz ostatni podpunkt – kieruj prawy łokieć na lewo między prawe kolano i lewe ramię.
9. Unieś obie nogi i chwyć obie stopy dłońmi od środka. Przetaczaj się minimalnie w prawo i w lewo kierując jedno kolano do podłogi, a drugą stopę do sufitu.
10. Powtórz punkt z początku lekcji.
- a. Prawa dłoń za głową. Lewa dłoń poniżej prawego kolana. Zbliżaj prawy łokieć i prawe kolano.
 - b. Zamień kolana. Prawy łokieć i lewe kolano.
 - c. Zamień ręce. Lewy łokieć i lewe kolano.
 - d. Zamień kolana. Lewy łokieć i prawe kolano.
 - e. Czy teraz jest łatwiej niż na początku lekcji?
11. Zapleć ręce w koszyczek za głową i unieś koszyczek. Czy teraz jest łatwiej?
12. Połóż się i poczuj kontakt z podłogą.
13. Usiądź i wstań. Poczuj jak ci się stoi.
14. Przejdź się.

Dziękuję.