

Lekcja 58. Zegar pod miednicą

Najpopularniejsza lekcja Metody Feldenkraisa w jednej ze swoich wersji.

1. Połóż się na plecach. Co jest najcięższą częścią twojego ciała? Czy to jest miednica?
2. Zegnij nogi w kolanach i postaw stopy. Jak zmienia to kształt dolnych pleców oraz nacisk klatki piersiowej na podłogę?
3. Przetaczaj miednicę w stronę stóp i poczuj kształt dolnych pleców.
4. Przetaczaj miednicę w stronę głowy. Poczuj ruch głowy.
5. Usiądź z podszwami stóp złączonymi i kolanami otwartymi na boki. Podeprzyj się rękami z tyłu. Przetaczaj miednicę do przodu i do tyłu.
 - a. Na wdechu przechylaj miednicę w stronę stóp, na wydechu w stronę głowy.
 - b. Zrób na odwrót.
6. Połóż się na plecach. Wyobraź sobie pod miednicą okrągły zegar i gdzie są godziny 6 i 12 oraz 3 i 9.
 - a. Przetaczaj miednicę między godzinami 6 i 12. Czy ruch jest po linii prostej bez odchylenia w prawo czy w lewo?
 - b. Przetaczaj miednicę między 12 i 3 po łuku, po obręczy tarczy zegara.
 - c. Przetaczaj między 3 i 6.
 - d. Przetaczaj z 12 do 6 przez 3, a z 6 do 12 przez środek tarczy.
 - e. Odwróć kierunek. Szukaj płynnego ruchu.
7. Usiądź ze złączonymi podszwami stóp i powtórz ruch miednicy z poprzedniego punktu na plecach.
8. Połóż się na plecach i podeprzyj na łokciach i przedramionach. Powtórz ruch miednicy z poprzedniego punktu.
9. Połóż się na plecach. Odpocznij. Porównaj prawą i lewą stronę.
10. Przetaczaj miednicę po drugiej połowie.
11. Usiądź tak samo jak poprzednio. Przetaczaj przez wszystkie 12 godzin zgodnie ze wskazówkami zegara.
12. Zmień kierunek.
13. Zatrzymaj się na 10. Z 10 przejdź przez środek do 4. Z 4 po obręczy do 6 i z powrotem do 4, a potem do 10 i do 12. Czy odległość między 10 i 12 jest taka sama jak między 4 i 6?
14. 12 – 1. 1 – 7 przez środek. 7-6. 7 – 1 przez środek. 1-12.
15. Połóż się na plecach ze zgiętymi nogami. Zrób pełny zegar zgodnie ze wskazówkami. Poczuj ruch głowy. Czy też robi okrąg?
16. Zmień kierunek. Poczuj, czy szczęka jest luźna.
17. Poruszaj się między 3 i 9 przez 12. A potem poruszaj się między 3 i 9 przez 6.
18. Powtórz poprzedni punkt z podparciem na łokciach i przedramionach.
19. W tej samej pozycji zrób prawą połowę zegara, a potem lewą połowę. Zrób pełny zegar.
20. Połóż się na plecach ze zgiętymi nogami. Załóż prawą nogę na lewą. Przetaczaj miednicę zgodnie ze wskazówkami.
 - a. Zmień kierunek.
 - b. Zamień nogi.
 - c. Zmień kierunek.
21. Rozkrzyżuj nogi. Odpocznij. Przetaczaj miednicę 6 – 12 po prostej. Czy teraz ten ruch jest inny?

22. Powtórz poprzedni punkt na siedząco jak wcześniej (podeszwy razem, kolana otwarte szeroko).
23. Zaczynij unosić kolana ku sobie i opuszczać. Czy miednica się przetacza?
24. Unosź kolana i opuszczaj w małych, szybkich ruchach. W tym samym czasie powoli przetaczaj miednicę do przodu i do tyłu.
25. Tylko przetaczaj miednicę 6 – 12. Czy teraz jest inaczej?
26. Połóż się na plecach i odpocznij.
27. Wstań i przejdź się.

Dziękuję.