

## Lekcja 62. Wstawanie po spirali

Lekcja, która po pierwsze przyda się na starość, gdy będzie to jedyny możliwy sposób samodzielnego wstania z podłogi. Po drugie bardzo dobrze pokazuje, jak się uczymy. Proces np. ruch wstawania staje się klarowny stopniowo w miarę, jak luki w nim wypełniają się podpowiedziami, częściowymi „aha, teraz rozumiem”, „a, tak to jest!”, „teraz to czuję / teraz to ma sens”. Lekcja, która wydarza się prawie sama. Coś się okazuje samo i spontanicznie. Można ją prowadzić na zajęciach tylko samymi pytaniami przy minimalnej ilości instrukcji. Jej pierwszy punkt już sam w sobie, jeśli wykonać go kilkakrotnie, powoli i z uwagą, przynosi ulgę oraz zmienia postawę.

1. Wstań, poczuj jak stoisz. Zaczynij opuszczać głowę do przodu w dół. Poczuj, jak w szyi krąg za kręgiem pochylają się. Wracaj w podobny sposób krąg za kręgiem tak, że głowa wraca na miejsce ostatnia.
  - a. Powtarzając pogłębiaj ten ruch. Pochylaj się coraz bardziej, ale za każdym razem tylko tyle, ile to dla Ciebie zupełnie łatwe.
  - b. Obserwuj, jak barki same opadają do przodu, jak ręce wiszą w dół. Poczuj, jak kolejne kręgi w kręgosłupie włączają się do ruchu.
  - c. Pogłębiając ruch w dół kiedy pochylił się cały tułów na tyle, na ile jest to swobodne, uginaj kolana i przejdź do kucnięcia. Gdy wracasz, najpierw rozprostuj kolana, unieś miednicę, a potem rozwijaj kręgosłup.
  - d. Poczuj jak stoisz, jak Ci się oddycha. Przejdź się.
2. Usiądź na podłodze z nogami stojącymi przed Tobą. Nogi zgięte w kolanach, stopy stoją. Podpieraj się rękami z tyłu.
  - a. Przechylaj kolana w prawo i w powrotem. Poczuj miednicę, głowę. Poczuj, którą rękę łatwiej unieść.
  - b. Unoś lewą rękę i przenieś na prawo.
  - c. Powtórz ten ruch na lewo.
  - d. Odpocznij i poczuj, jak struktura człowieka jest stworzona do rotacji.
3. W tej samej siedzącej pozycji przechylaj kolana w prawo i z powrotem do środka. Rozstaw stopy na tyle, aby lewe kolano zbliżało się do podeszwy prawej stopy. Przenieś lewą rękę na prawo. Poczuj, jak miednica przekręca się i unosi. Odkładaj prawo kolano na podłodze i przenieś na nie ciężar prawego uda. Minimalizuj nacisk prawej ręki na podłogę.
  - a. Wyobraź sobie, że robisz to samo na lewą stronę.
  - b. Zrób to w lewą stronę. Poczuj, jak stawiasz prawą stopę. Kontynuuj obrót miednicą po spirali, w kółko w górę, aż staną obie stopy, ale wyprostowuj się.
  - c. Wróć to tego ruchu w prawo do tego samego punktu, niepełnego stania. Wracaj po tej samej linii w kształcie spirali.
4. Rób raz w jedną, raz w drugą stronę do pełnego stania. Staraj się, aby spirala była jak najbardziej pionowa, aby ruch nie rozprasał się na boki, a tylko w górę. Na początku, siedząc postaw stopy i dłonie blisko miednicy.
  - a. Obserwuj swój oddech. Czy są momenty, gdy oddech zatrzymuje się? Następny razem rób ten fragment ruchu wolniej, aby oddech nie musiał się zatrzymać.
  - b. Obserwuj ruch oczu. Po jakiej linii patrzą? Jak szukają horyzontu?
  - c. Ile stopni obrotu jest od siedzenia do pełnego stania? 360?
5. Usiądź i jeszcze raz wyobraź sobie ruch w obie strony bardzo dokładnie od początku do końca. Czy w jedną stronę łatwiej sobie wyobrazić niż w drugą?

- a. Wyobraź sobie ruch bez podpierania się rękami.
  - b. Zaczynaj robić ruch i przerywaj go w dowolnym momencie, aby zmienić kierunek na odwrotny.
6. Poczuj, jak stoisz. Przejdź się.

Dziękuję.