

Lekcja 64. Przechylenie skrzyżowanych kolan cz.2

Inna wersja lekcji nr 1. Bardzo prosta.

Słowa próbują nadążyć za doświadczeniem. Dlatego ważne, aby działanie i praktyka były pierwsze, przed koncepcjami i teoriami. Feldenkrais przynosi nowe doświadczenia wygody, która nie rozleniwia, a budzi do działania; nie osłabia, a zwiększa możliwości. Wtedy nie trzeba i nie warto wychodzić poza strefę komfortu. Używamy siły wtedy, gdy nie wiemy, jak coś zrobić bez siły.

1. Połóż się na plecach z prostymi nogami. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że leżysz na naprężonej linie rozciągniętej tuż nad podłogą wzdłuż ciebie. Poczuj, jak rozkłada się ciężar tułowia i miednicy. Która noga wydaje się cięższa?
 - a. Wyobraź sobie, że masz szybko przetoczyć się na bok i wstać. Na którą stronę się przetaczasz?
2. Zegnij nogi i postaw stopy. Połóż ręce na podłodze powyżej głowy. Przetaczaj kolana w prawo i z powrotem do środka.
 - a. Poczuj, jak ten ruch pociąga za sobą lewy bark.
 - b. Przetaczaj też głowę w prawo.
 - c. Przechylaj kolana tylko do momentu, zanim poruszy się lewy bark.
 - d. Przechylaj kolana bez poruszenia lewą ręką.
 - e. Poczuj oddzielenie się żeber od łopatki i ramienia.
 - f. Odpocznij i poczuj różnicę między stronami.
 - g. Powtórz ten ruch, cały punkt w drugą stronę.
 - h. Przechylaj kolana w obie strony, raz w lewo, raz w prawo. Poczuj żebra, jak się poruszają.
3. Zegnij nogi, załóż prawą nogę na lewą, tak że udo odpoczywa na udzie.
 - a. Przechylaj oba kolana w prawo.
 - b. Poczuj oddech i przechylaj na wydechu.
 - c. Przetaczaj też głowę w prawo. Wyobraź sobie naprężoną linkę między prawym kolaniem i nosem. Jak kolano ciągnie nos w prawo, a z powrotem nos ciągnie kolano do środka.
 - d. Rozkrzyżuj nogi, ale pozostaw zgięte. Lewą ręką chwyć za prawą łopatkę pod prawą pachą, a prawą ręką nad lewą chwyć lewy bark. Obejmij się. Pociągaj lewą ręką prawy bark w lewo. Miednica pozostaje nieruchoma.
 - e. Rozkrzyżuj ręce i odłóż na podłogę. Załóż prawą nogę na lewą. Przechyl kolana w prawo. Czy teraz jest dalej bądź łatwiej?
 - f. Odpocznij, a potem powtórz cały punkt na drugą stronę.
4. Połóż dłonie na podłodze wewnętrzną stroną w stronę podłogi. Łokcie rozstaw nieco szerzej niż dłonie.
 - a. Unoś prawy bark od podłogi.
 - b. Unoś lewy bark od podłogi.
 - c. Unoś na przemian raz prawy, raz lewy bark.
 - d. Dodaj do tego przetaczanie głowy w stronę barku, który się unosi.
 - e. Załóż prawą nogę na lewą i przechyl w prawo. Pozostaw przechylone. Unoś na przemian barki, raz lewy, raz prawy. Przetaczaj głowę w tej pozycji.
 - f. Zrób ten sam z lewą nogą na prawej i przechylonymi w lewo.
5. Zapleć dłonie w koszyczek i podłóż pod głowę. Załóż prawą nogę na lewą i przechyl w prawo. Unoś koszyczek kierując łokcie do przodu i podbródek do mostka, a jednocześnie wracaj

kolanami do środka. Przechylaj kolana w prawo i jednocześnie odkładaj koszyczek z głową na podłogę. Poczuj mięśnie brzucha.

- a. Zamień koszyczek – zapleć o jeden palec dalej. Zamień nogi – załóż lewą na prawą i przechyl w lewo. Powtórz ruch.
6. Połóż się na podłodze z prostymi nogami i rękami wzdłuż tułowia. Poczuj kontakt z podłogą i porównaj z początkiem lekcji. Poczuj barki i plecy.
7. Przetocz się na bok i wstań.

Dziękuję.