

## Lekcja 67. Pełzanie

Metoda Feldenkraisa jest nauką poruszania się bez wysiłku, lekko i miękko, ale sama może sprawić wysiłek uczenia się nowego. Jest dla każdego, ale dlatego właśnie nie każdy z niej skorzysta. Polega na – kiedy dokładniej czujesz, co robisz, wtedy możesz zrobić więcej. Jest powrotem do naturalnych ruchów jak pełzanie. Upraszcza, klaruje, przywraca witalność.

1. Połóż się na plecach i odpocznij. Porównaj barki, lewy i prawy.
2. Przetocz się na brzuch. Zwróć głowę w prawo. Lewą rękę połóż wzdłuż tułowia w dół. Prawą dłoń postaw przez twarz. Łokcie skierowane do sufitu. Palce dłoni zwróć w prawo i rozstaw.
  - a. Naciskaj dłoń w podłogę, aby unieść bark i popchnąć łopatkę w stronę kręgosłupa.
  - b. Poprobuje różne odległości dłoni od barku.
  - c. Poczuj jak odpowiadają głowa i zębra.
3. Unoś prawy kolec biodrowy od podłogi. Przechylaj miednicę w lewo.
  - a. Poczuj prawe kolano.
  - b. Przechylaj miednicę i podciągaj kolano w górę po podłodze. Unikaj tarcia, szukaj poślizgu. Nie unosz kolana ani stopy od podłogi.
4. Kiedy przechylasz miednicę i podciągasz nogę, to przesuwaj głowę w prawo w dół, aby zbliżyć czoło do zbliżającego się kolana. A kiedy kolano oddala się, to oddalaj głowę i zwracaj twarz w lewo.
  - a. Zrób to na wydechu. Rób lekkiego ruchu.
5. Przetocz się na plecy, odpocznij i poczuj różnicę między prawą i lewą stroną.
  - a. Połóż otwartą prawą dłoń na czole i przetaczaj ręką głowę jak piłkę w prawo i w lewo. Potem zrób to samo lewą dłoń.
6. Przetocz się na brzuch i powtórz to samo na drugą stronę tzn. z twarzą zwróconą w lewo i w lewą ręką stojącą na podłodze.
7. Przetocz się na plecy i odpocznij.
  - a. Przyłóż prawą dłoń do prawej strony głowy i popychaj po podłodze głowę w lewo.
  - b. Zrób to samo na drugą stronę.
  - c. Raz popychaj głowę w prawo lewą dłoń, a raz w lewo prawą dłoń.
8. Połóż się na brzuchu z twarzą w prawo, lewą ręką wzdłuż tułowia w dół, z prawą stojącą przed twarzą i łokciem uniesionym jak na początku lekcji. Przechyl miednicę w lewo, podciągnij prawe kolano w górę i zbliż kolano i czoło ku sobie.
  - a. Pozostań w tej pozycji i oddychaj.
  - b. Połóż prawą dłoń z tyłu głowy, przedramię na czubku głowy. Pociągaj ręką głowę w dół do kolana i pozostaw tam. W tej pozycji oddalaj prawą nogę w dół i z powrotem podciągaj w górę.
  - c. Następnie ponownie postaw prawą rękę na podłodze i zbliż do siebie głowę oraz kolano, a potem oddalaj. Czy teraz jest łatwiej?
9. Powtórz poprzedni punkt na drugą stronę.
10. Odpocznij na plecach.
11. Połóż się na brzuchu z dwiema rękami stojącymi na podłodze jak do pompki i z głową na wprost.
  - a. Unoś głowę, aby spojrzeć w kierunku sufitu.

- b. Podciągnij prawe kolano i zbliż czoło do niego. Następnie oddal prawe kolano i unieś głowę, aby spojrzeć na sufit. Potem podciągnij lewe kolano i zbliż czoło do niego. A potem znowu unieś głowę w stronę sufitu. Powtórz kilka razy.
  - c. Wyobraź sobie, że jesteś aligatorem i znajdź płynny sposób, aby przenosić głowę ze strony na stronę unosząc ją po drodze.
12. Ta sama pozycja, ale tym razem unosź głowę, aby spojrzeć za prawym barkiem.
- a. Poczuj, jak miednica przechyla się w lewo i prawa noga podciąga się.
  - b. Spoglądaj za lewym barkiem i podciągaj lewe kolano.
  - c. Raz spoglądaj za prawym barkiem i podciągaj prawe kolano, a raz za lewym barkiem i podciągaj lewe. Przenoś głowę ze strony na stronę opuszczając ją pod drogę po środku.
13. Połóż się na plecach i odpocznij. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo. Wstań i przejdź się.

Dziękuję.