

Lekcja 73. Przetaczanie się cz.2

Lekcja podobna do lekcji nr 55. Jest w niej więcej eksploracji własnej niż instrukcji ze scenariusza, więc feel free.

Praktyka Feldenkraisa rozpuszcza nawyki i przyzwyczajenia. „Ja” jest jednym z nich. Każdy ma swój indywidualny obraz siebie, inaczej siebie widzi. Wykształciliśmy to na drodze własnych doświadczeń.

W trakcie praktyki przestajemy myśleć o sobie, martwić się o „ja”. To wszystko rozplywa się w ruchu. Najpierw jest łagodny ruch, następnie subtelne doznania, a potem błogie „nic”. Myślę, że to dobrze.



1. Połóż się na plecach. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
2. Zegnij lewą nogę i postaw stopę. Wyciągnij prawą rękę na podłogę w górę w prawo.
 - a. Sięgaj prawą ręką dalej w górę i w prawo po podłogę.
 - b. naciskaj lewą stopą w podłogę. Przechylaj miednicę w prawo. Sięgaj ręką.
 - c. Zwracaj głowę w stronę prawej dłoni.
3. Zegnij obie nogi. Unieś prawą nogę i prawą rękę tak, że kolano i łokieć są skierowane ku sobie. Dłoń jest blisko ust. Wyprostowuj prawą rękę za głowę i nogę w dół ku podłogę po prawej stronie. Przetaczaj się na prawo.
4. Unieś obie nogi i obie ręce jak u niemowlęcia. Ściskaj dłonie w piątki i równocześnie, podobnie stopy (zaciskaj palce), a potem rozluźniaj.
5. Przetaczaj się w prawo poprzez wydłużanie prawej nogi w dół, a ręki w górę.
 - a. Patrz za prawą ręką.
 - b. Lewy łokieć i kolano najpierw zbliżaj do siebie, a potem też oddalaj, aby przetoczyć się na prawy bok.
6. Odpocznij. Porównaj prawą i lewą stronę. Przetaczaj głowę.
7. Przetaczaj się na prawy bok, a potem dalej na brzuch.
 - a. Powrót z brzucha na plecy rozpocznij od miednicy, od oddalają lewego kolca biodrowego od podłogi i zginania lewej nogi i ręki.
 - b. Które części ciała czujesz wyraźnie, a na które nie zwracasz uwagi?
 - c. Przetaczaj się z brzucha tylko na bok i z powrotem na brzuch.
8. Odpocznij. Porównaj strony.
9. Zrób lekcję na drugą stronę najpierw w wyobraźni.
10. Przetaczaj się z pleców na brzuch raz przez prawy bok, raz przez lewy.
11. Unieś prawą dłoń przed twarzą i zaciskaj powoli w pięść, a potem rozluźniaj. Bardzo powoli.
 - a. Zrób to samo z lewą dłonią.
12. Jeszcze raz przetaczaj się na brzuch raz przez jeden bok, raz przez drugi, a potem parę razy przez jeden i przemieszczaj się, a potem wracaj przetaczając parę razy przez drugi bok.

Dziękuję.