

## Lekcja AY 126. Malowanie głowy

- A. Dużo w Metodzie Feldenkraisa jest o wewnętrznych odczuciach; o rozwijaniu wrażliwości, aby je klarowniej odczuć i dalej, aby w działaniu na nich polegać. Obraz siebie jest zawsze jakoś niepełny i niewyraźny. W praktyce chodzi, aby go uzupełniać i wyjaśniać.

Niniejsza lekcja jest o czymś więcej, o tym, aby swoje odczucia weryfikować tzn. konfrontować z rzeczywistością. Tak, aby obraz siebie był nie tylko pełniejszy i bardziej szczegółowy, ale jednocześnie jak najbardziej adekwatny i prawdziwy.

Lubię tę praktykę za jej konkretność. Nawet jeśli czasami odlatuję w bogactwo doznań, to lekcja jest jednak wciąż o tym, aby być tutaj, w tej konkretnej przestrzeni i świecie. To wystarczy, aby poczuć się cudownie.

- B. Czasami porównuje się Feldenkraisa do relaksacji. Rzeczywiście mięśnie rozluźniają się, ale celem nie jest brak napięcia i brak działania, tylko bardziej optymalne napięcie (tyle ile jest niezbędne, aby zrobić to co chcesz) i efektywne działanie. Można to porównać do wozu, do którego zaprzężonych jest wiele koni. Zwykła sytuacja jest wtedy, kiedy każdy z koni ciągnie wóz w swoim kierunku, czasami jednocześnie (rozterki i brak pewności), czasami na zmianę (brak konsekwencji, zmienność pragnień i decyzji, chwiejność). To powoduje wewnętrzne napięcie, które szuka rozładowania w kompulsywnym zachowaniu (np. w nałogach). Relaksacja byłaby sytuacją, w której wszystkie konie odpoczywają i wóz nigdzie nie jedzie. Idealny rezultat Feldenkraisa jest kiedy wszystkie konie ciągną wóz wspólnie w jednym kierunku. Stąd poczucie chcenia, siły i przyływu energii. Sprawy stają się wtedy prostsze i łatwiejsze.

1. Połóż się na plecach i zamknij oczy. Nogi mogą leżeć proste lub być zgięte. Możesz to zmieniać w trakcie lekcji. Poczuj jamę ustną. Przesuwaj językiem po podniebieniu, przez jego środek od dolnych przednich zębów zaczynając. Z powrotem sięgaj jak najdalej w dół pod język.
  - a. Poczuj miękkie miejsce pod spodem żuchwy, pod brodą. Czy ono napina się, kiedy sięgasz językiem w górę do tyłu? Przyłóż palec i poczuj.
  - b. Poczuj, czy podbrzusze napina się?
  - c. Spróbuj sięgać językiem bez napinania w tym miejscu pod brodą. Jeśli się uda, czy podbrzusze nadal się napina?
  - d. Specjalnie napinaj miejsce pod brodą. Obserwuj czy wstrzymujesz oddech.
  - e. Jeszcze raz unikaj napinania i poczuj podbrzusze oraz oddech.
2. Przesuwaj językiem od środkowej linii podniebienia do zębów po prawej stronie. Zaczynij od tyłu i przemieszczaj się do przodu. W ten sposób „zamaluj” całą prawą stronę podniebienia.
  - a. Zamaluj zęby górne i dolne po prawej stronie po ich wewnętrznej stronie. Zaczynając od środka przesuwaj się językiem w prawo do tyłu.
  - b. Wyobraź sobie, że przesuwasz w ten sposób palec po zewnętrznej stronie zębów. Poczuj przestrzeń między uzębieniem, a policzkiem.
  - c. Poczuj różnicę między prawą i lewą stroną twarzy.

- d. Powtórz punkt po lewej stronie.
3. Poczuj odległość między górnymi zębami, prawą i lewą ósemką, a potem między siódmkami, szóstkami itd.
  - a. Sprawdź te odległości językiem.
  - b. Poczuj odległości między dolnymi zębami w ten sam sposób.
  - c. Która odległość jest największa?
  - d. Znajdź największy dystans między górą i dołem jamy ustnej. Czy jest większy niż największa odległość między zębami?
4. Postaraj się poczuć, w którym miejscu jamy ustnej wlatuje powietrze z jamy nosowej przy wdechu i wylatuje przy wydechu.
  - a. Zatkaj dłonią nos. Poczuj, jak powietrze chcąc wyjść napiera na uszy. Poczuj, w którym miejscu jest przejście z jamy ustnej do uszu.
5. Wyobraź sobie, że jesteś wewnątrz swojej jamy ustnej i patrzysz z tej perspektywy.
  - a. Poczuj, jak daleko jest od podniebienia do dziurek od nosa. W rzeczywistości są one od razu pod drugiej stronie kości.
  - b. W którym miejscu jest przejście z jamy ustnej do lewego ucha i w którym do prawego?
  - c. Poczuj podniebienie i pomyśl, że po drugiej stronie tej kości zaczyna się mózg.
  - d. Jak daleko jest od podniebienia do wierzchołka głowy?
  - e. Jaki dystans jest do otworów w czaszce na oczy. Poruszaj odrobinę oczami w prawo, w lewo, w górę i w dół. Czy możesz oszacować wielkość tych otworów?
  - f. Jak duże są gałki oczne i dokładnie gdzie one się znajdują? Jak głęboko w czaszce?
  - g. Poruszaj prawym okiem w prawo i w lewo i poczuj jak ono porusza się po drugiej stronie podniebienia. A następnie to samo zrób lewym okiem.
  - h. Poruszaj odrobinę dolną szczęką i poczuj od środka jej kształt, rozmiar oraz w którym miejscu są stawy skroniowo-żuchwowe, tam gdzie łączy się żuchwa z czaszką.
  - i. Przyłóż dłonie do tych stawów i jednocześnie poczuj je od środka.
  - j. Oszacuj od środka odległość między nimi.
  - k. Oszacuj od zewnątrz odległość między nimi, odległość między palcami. Porównaj te dwie odległości. Jak bardzo się różnią? Czy się zmienia ich poczucie w zestawieniu ze sobą?
6. Poczuj grubość czoła. Poczuj czoło od wewnątrz. Wyobraź sobie jego wewnętrzną powierzchnię. Jak zmienia się ta grubość w różnych miejscach czoła? Na przykład, jak czujesz ją w okolicach brwi?
7. Poczuj od wewnątrz dystans między skroniami.
8. Obejmij dłońmi głowę w ten sposób, że kciuki są na uszach lub w ich okolicach, a pozostałe palce obejmują czaszkę. Jaki jest rozmiar głowy? Gdzie z perspektywy kciuków jest podniebienie?
9. Sprawdź palcami miejsce, którym głowa leży na podłodze i gdzie się kończy czaszka, a zaczyna szyja. Jaki jest kształt, grubość i twardość kości w tym miejscu? Poczuj przyczepy mięśni szyi.
10. Palcami przeciągnij linię od ucha do ucha przez wierzchołek głowy. Sprawdź grubość kości czaszki po tej linii. Jak ta grubość się zmienia?
11. W wyobraźni „pomaluj” od wewnątrz czaszką przesuwając się z przodu do tyłu liniami z prawej strony na lewą stronę. Zaczynij od czoła na wysokości oczu, a zakończ na miejscu, którym głowa leży na podłodze. A potem z powrotem maluj przesuwając się od tyłu do przodu.

12. Jeszcze raz pomaluj jamę ustną: podniebienie, uzębienie od wewnątrz, żuchwę od środka.
13. Przyłóż dłonie do głowy i porównaj jak ją czujesz dłońmi, a jak od środka. Czy jest różnica między odczuciami i czy z czasem ta różnica maleje?
14. Otwórz oczy i poczuj całe swoje ciało oraz oddech. Czy coś się zmieniło?
15. Wstań i poczuj, jak stoisz, jak się czujesz.

Dziękuję.