

Lekcja AY 14. Przetaczanie głowy

Lekcja zaczyna się od nie-działania i działania jednocześnie. Aktywna ręka przetacza pasywną głowę. Głowa pozwala być poruszaną, nie trzyma się kurczowo. Oddaje się we własne ręce. Sam sobie proponuję nowy ruch. Zaskakuję siebie. Mięśnie zaczynają reagować poza nawykiem. Nie wiedzą, co robić w nowej sytuacji. Te permanentnie napięte rozluźniają się ogłupiałe. Dopiero teraz zaczynam je czuć, że były w ogóle napięte. Różnicę odczuwam jako przyjemną ulgę, po której wychodzi uwolnione stare zmęczenie. Nareszcie. Odpoczywam.

Feldenkrais proponuję osobliwe podejście do rozwiązywania problemów i radzenia sobie z trudnościami. Nic na siłę, bez próby pokonywania własnych słabości. Przyjmuje, że trudność wynika z naszych wyuczonych schematów poruszania i napinania mięśni. Z kompulsywnego „ściśniętego” zachowania, z niepotrzebnych połączeń „jak robię to, to napinam też to”. Jeśli uda się choć trochę rozluźnić taką więź między sobą i swoimi przyzwyczajeniami, kiedy stajemy się bardziej neutralni w działaniu, to cała sytuacja mięknie, poszerza się i pojawiają się nowe możliwości oraz pomysły. Strefa komfortu sama, organicznie rozszerza się. Uczymy się tego w ruchu. Pod koniec tej lekcji przetaczamy głowę i siadamy równocześnie. Jeśli stopniowo uczymy się robić oba ruchy niezależnie od siebie, to rozluźniamy nawykowe, wyuczone więzi między napinającymi się mięśniami. Pojawia się ulga, przestrzeń wewnątrz, swobodny oddech i uwolniona z napięć energia do nowego działania.

1. Połóż się na plecach. Nogi proste, nieco rozszerzone. Połóż prawą dłoń pod głowę, a lewą dłoń otwartą na czole.
 - a. Przetaczaj lewą dłonią głowę w prawo i w lewo.
 - b. Głowa pozostaje pasywna, nie pomaga. Dłoń jest otwarta tzn. że przesuwa się kontakt między nią, a głową.
 - c. Teraz przetaczaj głowę z lewą dłonią na czole.
 - d. Zamień role. Raz przetaczaj dłonią głowę, a raz przetaczaj głowę z pasywną dłonią na niej, aż role nie będą tak klarowne i przetaczaj głowę wspólnie dłonią i samą głową.
 - e. Zamień ręce i powtórz.
2. Połóż się na brzuchu. Prawą dłoń podłóż pod głowę. Grzbiet dłoni leży na podłodze. Czoło odpoczywa w dłoni. Lewą dłoń połóż na tyle głowy.
 - a. Lewą dłonią przetaczaj głowę w prawo i w lewo. Lewy łokieć jest uniesiony.
 - b. Zamień ręce.
3. Usiądź z nogami przed sobą. Kolana zgięte na zewnątrz. Podeszwy stóp złączone ze sobą. Połóż lewą dłoń na czole, a prawą z tyłu głowy. Spojrzenie utrzymuj na linii horyzontu.
 - a. Przetaczaj obiema dłońmi głowę. Dłonie otwarte tzn. że kontakt ich z głową przesuwa się, a łokcie pozostają skierowane na boki, nie poruszają się wiele do przodu i do tyłu.
 - b. Zamień ręce.
4. Połóż się na plecach z dłońmi na głowie w ten sam sposób. Unieś nieco głowę i przetaczają ją nad głowę obiema dłońmi.
 - a. Zamień ręce.
5. Połóż się na brzuchu i powtórz ten ruch.
 - a. Ponownie zamień ręce.
6. Klęknij z kolanami rozstawionymi szeroko, a paluchami złączonymi i powtórz ten ruch.

- a. Nie przerywając ruchu przetaczania głowy zbliżaj miednicę do pięt i jeśli to łatwe usiądź, a potem wstań z powrotem na kolana.
 - b. W momencie, kiedy ruch przetaczania głowy się zacina czy zmienia (przyśpiesza bądź zwalnia), to wycofuj się z ruchu miednicy do pięt i za chwilę próbuj ponownie. Szukaj takiego równoczesnego wykonywania obu ruchów, że one sobie nawzajem nie przeszkadzają. Są wobec siebie neutralne.
 - c. Zamień ręce.
7. Postaw prawą stopę i klęknij na lewy kolanie. Prawa dłoń na czole, a lewa z tyłu głowy.
- a. Przetaczaj głowę i równocześnie obniżaj miednicę do podłogi, aby usiąść, a potem wstań.
 - b. Zamień nogi oraz ręce i kontynuuj.
8. Wstań. Lekko ugnij kolana.
- a. Opuszczaj głowę do przodu i w dół.
 - b. Połóż dłonie jak wcześniej na głowie. Przetaczaj dłońmi neutralną głowę i równocześnie opuszczaj ją w dół.
 - c. Zamień ręce.
 - d. Opuść głowę bez rąk. Czy teraz jest łatwiej i niżej niż poprzednio?
9. Połóż się na plecach i odpocznij. Poczuj, jak ci się oddycha. Jak czujesz barki i łopatki, miednicę i biodra.
10. Wstań, poczuj swój wzrost i pionowość oraz kształt klatki piersiowej. Przejdź się.

Dziękuję.