

Lekcja AY 15. Oczy 1

Lekcja jest bardzo podobna do jednej z ostatnich o czerni, która jest wśród moich ulubionych i chętnie do niej wracałem na ostatnich warsztatach. Tak chętnie, że pomyślałem, aby odnowić wersję.

Robiąc ją czuję, jakbym dotykał się ruchem. Ruch jest łagodny i wyraźny jednocześnie. Potrafi od razu rozluźnić ciało i co więcej, jakby je włączyć czy rozbudzić.

Lekcja uczy, że percepcja, a nawet wyobraźnia też jest ruchem. To nie jest proces oderwany od ciała, czysto mentalny bez fizycznego komponentu. Odwrotnie, postrzeganie i myślenie odbywa się ciałem i jego poruszeniami. Nie w ciele, ale ciałem. Lekcja pomaga poczuć to połączenie. Dzięki temu możemy wpłynąć na obie strony tzn. praktyką ruchową rozwijać myślenie i zmysłowość oraz odwrotnie, wyobraźnią zmienić ruch.

1. Połóż się na plecach z nogami leżącymi luźno. W czasie przerwy możesz zginać nogi i stawiać stopy. Oczy zamknięte przez całą lekcję. Połóż dłonie na oczach, ale nie naciskaj na gałki oczne. Palce dłonie niech krzyżują się na czole.
 - a. Zobacz czerní, na ile jest głęboko czarna, jednolita i spokojna.
 - b. Znajdź najczarniejsze miejsce i pozostań wzrokiem nie nim.
 - c. Czy czujesz, jak z każdym kolejnym oddechem całe pole staje się czarniejsze?
 - d. Cierpliwie czekaj, aż pole samo staje się bardziej czarne. Nie staraj się, nawet siłą woli.
2. Odłóż dłonie na podłogę, ale oczy pozostaw zamknięte.
 - a. Poruszaj oczami w prawo, w stronę ucha.
 - b. Zrób to szybko. Nie ruszaj głową. Tylko oczami.
 - c. Zatrzymaj się i porównaj prawą i lewą stronę twarzy.
 - d. Zrób to samo na drugą stronę. W lewo.
 - e. Przyłóż dłonie na oczy i zobacz czerní czy jest czarniejsza.
3. Odpocznij.
 - a. poczuj, co robią twoje gałki oczne, gdy nic nimi nie robisz, one są rozluźnione i niezajęte patrzeniem, jakbyś miała zaraz zasnąć.
 - b. Zwróć nagle oczy w stronę nosa, do środka, a potem przestań zwracać. Ponownie jakbyś miał zasnąć. W którą stronę oczy się kierują? Czy w kierunku górnych zewnętrznych rogów?
4. Mając nadal zamknięte oczy spójrz na sufit tzn. spójrz, jakby oczy były otwarte.
 - a. Przenoś wzrok po suficie w prawo i z powrotem do środka.
 - b. Rozszerz ruch i przenoś wzrok po suficie w prawo i dalej po ścianie w dół, i po podłodze w stronę prawego ucha.
 - c. Zwróć uwagę, gdzie dokładnie na suficie jest środek.
 - d. Zrób ruch po prostu w prawo do ucha, tą jakby najkrótszą drogą.
 - e. Jak jest różnica w jakości między tym ruchem po suficie, ścianie i podłodze, a ruchem bezpośrednim do ucha? Który z nich jest bardziej płynny, „naoliwiony”, a w którym jest więcej zatrzymań i przeskoków?
 - f. Zrób to samo w lewo.
 - g. Poruszaj oczami w prawo, w lewo. Od ucha do ucha najkrótszą drogą.
 - h. Zrób to szybciej.
 - i. Poruszaj w prawo i w lewo po suficie, ścianach i podłodze. Na około.

- j. Tam, gdzie wyczuwasz przeskok, tam zwalniasz.
 - k. Zakryj dłońmi oczy jak poprzednio i zobacz, jak czarne jest pole.
5. Zaciśnij oczy, jakbyś chciała wepchnąć gałki do środka głowy i potrzymaj zaciśnięte przez kilka sekund.
- a. Zaciskaj tylko prawe oko.
 - b. Tylko lewe.
 - c. Zakryj dłońmi oczy i zobacz, jak czarne jest pole.
6. Wyobraź sobie czarną kulkę rozmiaru groszku na górnej części nosa na wysokości oczu.
- a. Poczuj, jak ta kulka toczy się w dół ciebie dokładnie po środkowej linii rozdzielającej z przodu stronę prawą od lewej. Kulka toczy się między nozdrzami, przez środek ust, przez gardło, mostek, pępek i niżej po podłodze dokładnie między nogami, a potem z powrotem w górę aż do czoła, wierzchołka głowy, podłogi powyżej głowy i ściany za głową. Dokładnie po środku.
 - b. Szukaj ruchu ciągłego, gładkiego, bez przerw i przeskoków.
 - c. Stopniowo przyspieszaj, aż będziesz robił tak szybko, jak potrafisz.
7. Zamiast czarnej kulki wielkości groszku wyobraź sobie białą piłeczkę pingpongową. W tym samym miejscu na nosie na wysokości oczu.
- a. Zamieniaj w wyobraźni piłeczkę z kulką.
 - b. Poczuj, co robią oczy, gdy zamieniasz piłeczkę z kulką.
 - c. Poruszaj białą piłeczką pingpongową po środku ciała w dół i w górę.
8. Wyobraź sobie przez oczami literę Q z białym środkiem.
- a. Zbliżaj i oddalaj literkę tak, że ona będzie maleć i rosnąć, od małej kropki na czarnym tle do białego środka wypełniającego całe pole widzenia.
 - b. Przykryj dłońmi oczy jak na początku i zobacz, jaka jest czerń teraz na końcu.
9. Powtórz wszystkie te punkty lekcji, które zapamiętałaś w dowolnej kolejności. Czy teraz wykonywane po raz drugi są łatwiejsze czy też nie?
10. Powoli otwórz oczy i rzeczywiście zobacz sufit. Czy jest jakiś inny niż przed lekcją? Spójrz daleko za okno. Czy widok jest inny niż wcześniej?

Dziękuję.