

## Lekcja AY 16. Cztery punkty

Oryginalna lekcja Feldenkraisa z niespodzianką na końcu. O tym, że silny indywidualizm też może być kompulsywnym brakiem wyboru - „Try to do what simple people can do.” Prawdziwy reset pleców. Za pierwszym razem warto zrobić uważnie, ale potem można dynamicznie i w kilka minut poprawić organizację swojego tułowia. Lekcja dobra dla dzieciaków.

1. Stań na nogach z podparciem na rękach. Stań na czterech punktach podparcia, na czworakach. Kolana uniesione i lekko ugięte. Głowa opuszczona.
  - a. Zwróć uwagę, w jakiej odległości od siebie są wszystkie cztery punkty.
  - b. Podnoś prawą rękę i odkładaj
  - c. Podnoś lewą.
  - d. Podnoś obie jednocześnie.
  - e. Podnoś prawą nogę.
  - f. Podnoś lewą.
  - g. Podnoś obie jednocześnie.
  - h. Podnoś prawą rękę i lewą nogę jednocześnie.
  - i. Podnoś lewą rękę i prawą nogę jednocześnie.
  - j. Podnoś prawą rękę i prawą nogę.
  - k. Podnoś lewą rękę i nogę.
  - l. Próbuj samodzielnie różnych, dowolnych kombinacji.
  - m. Sprawdź, w jakiej odległości od siebie są wszystkie cztery punkty.
2. Stań na czterech punktach podparcia.
  - a. Podnieś prawą nogę. Opuszczając zegnij prawe kolano i odłóż je na podłozie między lewą stopą i dłonią. Odłóż miednicę na podłogę i usiądź zwrócona w lewo. Prawa stopa leży, staw skokowy otwarty. Aby wrócić unieś miednicę i podstaw prawą stopę tam, gdzie stała.
  - b. Zrób to samo w drugą stronę.
  - c. Raz usiądź w prawo, a raz w lewo. Na zmianę.
  - d. Obserwuj oddech i zwróć uwagę na momenty trudności. Wtedy zwolnij i staraj się to zrobić bardziej miękko.
  - e. Jeśli to łatwe, to stopniowo zwiększaj tempo i nie zatrzymuj się stojąc, tylko płynnie przechodź od jednego siedzenia do drugiego.
  - f. Usiądź zwrócona w prawo. Zamknij oczy i wyobraź sobie ten ruch 20 razy.
  - g. Usiądź w drugą stronę i wyobraź sobie ruch kolejne 20 razy.
  - h. Jeszcze raz zmieniaj pozycję ze strony na stronę. Siadaj raz w prawo, raz w lewo. Czy teraz jest łatwiej?
3. Usiądź zwrócona w lewo, czyli prawa noga leży, a lewa stopa stoi. Wyprostuj prawą nogę po podłozie w dół tzn. oddal stopę od siebie. Połóż lewą dłoń na czubku głowy. Prawa dłoń pozostaje na podłozie.
  - a. Rób lewą ręką i głową kółka.
  - b. Zmień kierunek kółek.
  - c. Odłóż lewą dłoń na podłogę. Unieś miednicę, aby stanąć na czterech punktach. Nie zginaj najpierw prawej nogi. Uniesieniem miednicy pociągnij prostą prawą nogę za sobą, aby postawić ją.

- d. Upuszczaj miednicę, aby odłożyć prostą prawą nogę i usiąść zwróconym w lewo, a potem unosić miednicę, aby postawić prostą nogę i wrócić do stania na czterech punktach.
  - e. Poczuj zbędne napięcie w barkach i momenty, kiedy zatrzymujesz oddech. Spróbuj tego uniknąć.
  - f. Wyobraź sobie, że to robisz, a potem zrób to ponownie.
  - g. Powtórz cały punkt na drugą stronę.
4. Stań na czterech punktach.
    - a. Zegnij prawą nogę i usiądź zwróconą w lewo, a potem wróć. Zegnij lewą nogę i usiądź zwróconym w prawo. Powtórz parę razy raz w lewo, raz w prawo. Czy teraz jest łatwiej?
    - b. (w grupie) nic nie mówiąc powoli kontynuuj i zerkaj, jak robią to inni. Stopniowo koordynujcie swoje ruchy, aby robić w tym samym tempie to samo.
    - c. Czy robiąc w grupie możecie robić to dłużej bez zmęczenia niż robiąc samemu?
  5. Stań na czterech punktach i powtórz pierwszy punkt. Unosić każdą kończynę oddzielnie, a potem różne pary kończyn. Czy teraz jest łatwiej?
  6. Wstań i przejdź się. Zobacz, jak ci się chodzi.

Dziękuję.