

Lekcja AY 18. Chanukija

Chanukija to żydowski świecznik, od którego kształtu wzięła nazwę ta lekcja Moshe Feldenkraisa. Świetna, intensywna lekcja dla barków i ramion. Dobrze się po niej pływa.

Dla mnie jest ona esencją Metody Feldenkraisa. Jest o tym, jak pracować ze sobą samym. Na początku wydaje się to trudniejsze niż pójście do eksperta pracy z ciałem, oddanie się w jego ręce i poleganie na fachowej wiedzy. Będąc sam na sam z lekcją nie masz wiele wskazówek, nie masz opiekuna. Praca własna wymaga wysiłku mentalnego i być może na początku samodyscypliny. Jednakże, jeśli ci się uda nauczyć pracować ze sobą, to osiągniesz więcej niż pracując z ekspertem. Nikt inny nie będzie cię czuł tak dobrze jak ty możesz siebie samą i nikomu nie będzie zależało na twoim dobrostanie tak bardzo jak tobie. Wiedza fachowa nigdy też nie zdoła sięgnąć tak głęboko jak potencjalnie może twoje doświadczenie wewnętrzne, ponieważ jest ono czymś więcej niż wiedzą, pojęciami i techniką.

Robienie tej lekcji stopniowo wprowadza porządek w chaos mięśniowych napięć. W chaos, bo te nawykowe napięcia są przypadkowe. Wynikają z trudności napotkanych w drodze nauki. Dlatego każdy z nas ma je inne. Robiąc tą samą lekcję kilka razy nasze ruchy by się upodobniły, ponieważ praktyka zdejmowałaby z nas przypadkowe, zbędne napięcia i zostawiała tylko te niezbędne dla człowieka, aby wykonać dany ruch. Rozluźnienie uwalnia energię zatrzymaną dotychczas w napiętych mięśniach i pragnienia uwikłane w nabyte schematy. Uwolniona energia to jednocześnie i większe chęci, i radość, i przyjemność.

1. Połóż się na plecach. Zegnij nogi w kolanach i postaw stopy. Rozłóż ramiona szeroko na wysokości barków. Zegnij ręce w łokciach i unieś przedramiona w stronę sufitu. Ważna jest precyzja. Łokcie pozostają na podłodze i są na wysokości barków tworząc jedną prostą linię. Łokcie są zgięte pod kątem prostym, więc przedramiona są prostopadle do podłogi i równoległe do siebie, a odległość między dłońmi jest taka sama jak między łokciami. Spójrz, aby sprawdzić, czy tak jest rzeczywiście. W rezultacie twoje ramiona z uniesionymi przedramionami tworzą kształt podobny do tytułowego świecznika.
 - a. Przechylaj jednocześnie oba przedramiona w stronę podłogi w górę tzn. po stronie głowy, nie nóg, ale tak aby nie zmieniała się odległość między dłońmi.
 - b. Jak blisko dłonie dochodzą do podłogi? Czy możesz je odłożyć?
 - c. Unoś miednicę od podłogi, aby pomóc sobie odłożyć dłonie.
 - d. Najpierw odkładaj z powrotem na podłogę miednicę, a następnie unosz z powrotem przedramiona.
 - e. Spróbuj jeszcze raz bez unoszenia miednicy. Czy teraz jest łatwiej?
 - f. Wyobraź sobie, że trzymasz prosty kij w obu dłoniach. Zamknij dłonie w piąstki i opuszczaj w stronę podłogi po stronie głowy. Nie wyginaj nadgarstków.
2. W tej samej pozycji przechylaj przedramiona w przeciwną stronę, w stronę podłogi po stronie nóg.
 - a. Dołącz do tego unoszenie głowy, aby pomóc sobie odłożyć dłonie na podłodze.
 - b. Najpierw odkładaj głowę, a potem unosz przedramiona.
 - c. Odkładaj dłonie na podłogę bez unoszenia głowy. Czy teraz jest łatwiej?
3. Gdy dłonie leżą w ten sposób spróbuj unieść całą prawą rękę (łokieć, bark i dłoń) od podłogi, równoległe do niej i odkładaj z powrotem.
 - a. Unikaj uniesienia najpierw barku, a potem łokcia. Spróbuj unieść najpierw łokieć.

- b. Unosź lewą rękę. Poczuj mięśnie w okolicy żeber.
 - c. Unosź obie ręce w ten sposób.
 - d. Jeszcze raz postaw przedramiona i przechylaj je do podłogi po stronie nóg. Czy teraz jest łatwiej i możesz je odłożyć na podłogę bez unoszenia głowy?
4. Przechylaj raz jedną rękę w dół, a drugą w górę, raz odwrotnie.
 - a. Dodaj do tego przekręcanie głowy w stronę ręki, która akurat przechyla się w górę.
5. Unieś oba przedramiona jak wcześniej. Przechyl prawe w dół, a lewe w górę. Następnie z tej pozycji powoli wyprostuj po podłodze oba tak, aby na koniec oba były na wysokości barków. Zegnij oba przedramiona i przechyl odwrotnie niż przed chwilę tzn. prawe w górę, a lewe w dół i powtarzaj.
 - a. Utrzymaj pozycję łokci na wysokości barków.
6. Rozłóż oba ramiona na boki na wysokości barków. Dłonie leżą na podłodze na wysokości barków.
 - a. Obracaj jedno ramię w jedną stronę, a drugie w drugą jakby to był jeden długi ręcznik, którzy wyrzynasz z wody.
7. Usiądź z nogami zgiętymi w kolanach, kolana na boki, a podeszwy stóp złączone. Unieś obie ręce na wysokość barków i obracaj jedno ramię w jedną stronę, a drugie w drugą i odwrotnie.
 - a. Dołącz do tego obracanie głowy w stronę ręki, której wewnętrzna strona dłoni obraca się w stronę sufitu.
 - b. Zaczynij wtedy myśleć o drugiej dłoni, na którą nie patrzysz.
8. Klęknij z kolanami rozstawionymi szeroko i palcami stóp dotykającymi się. Unieś ramiona i obracaj nimi jak poprzednio.
 - a. Dodaj obracanie głowy stronę dłoni, której wewnętrzna strona obraca się do sufitu.
 - b. Poczuj klatkę piersiową i miednicę, jak reagują. Czy też się odrobinę obracają?
 - c. W którą stronę łatwiej się im obracać i ruch ramion jest większy?
 - d. Teraz obracaj głowę, klatkę i miednicę w stronę drugiej dłoni, która obraca się do podłogi.
9. Klęknij na jedno kolano i postaw drugą stopę. Unieś ramiona na wysokość barków i obracaj je jak poprzednio.
 - a. pochylaj głowę, jakbyś chciała spojrzeć pod pachą ręki, której dłoń obraca się do sufitu.
 - b. Poczuj kręgosłup i żebra, jak ci pomagają w tym ruchu.
 - c. Zamień nogi i kontynuuj.
10. Połóż się na plecach. Nogi zgięte w kolanach, stopy stoją. Rozłóż ramiona na wysokości barków i unieś przedramiona jak na początku.
 - a. Przechylaj oba przedramiona w górę. Czy jest łatwiej niż na początku?
 - b. Przechylaj oba w dół.
 - c. Przechylaj raz jedno w dół, a drugie w górę, raz odwrotnie. Na zmianę. Obracaj głowę (nie przechylaj) w stronę ręki, która przechyla się w górę.
11. Połóż ręce wzdłuż tułowia w dół i poczuj, jak leżą łopatki, ramiona, barki.
12. Wstań, poczuj, jak ułożone są barki i klatka piersiowa oraz jak głowa.
13. Przejdź się.

Dziękuję.