

## Lekcja AY 2. Oglądanie pięt

Prosta lekcja dla pleców.

W ramach wstępu komentarz Moshe Feldenkraisa, kiedy uczył tę lekcję: „Allow your body to lengthen and make it very simple. Do not try to see a lot or do it well. Do the movement many times and each time make it easier. Organize your breathing each time so the movement will be more comfortable to do, then the movement will improve by itself. Anyone, who intends to improve or thinks about improving himself, uses effort. Then movement does not go well and this disrupts the process of improvement more than anything else. If you move within your range of ability without trying to achieve a goal, you improve at the fastest rate possible. It is most important that it is comfortable to do”.

1. Połóż się na brzuchu z nogami prostymi, lekko rozszerzonymi. Połóż prawą dłoń na lewej i na niej głowę zwróconą w lewo. Unosź prawą rękę, dłoń i łokieć z głową na dłoni.
  - a. Poczuj swoje plecy. Jak one się organizują?
  - b. Poczuj oddech. Spróbuj na wydechu.
  - c. Zegnij lewą nogę w kolanie i unieś stopę. Gdy unosisz prawą rękę z głową zwróconą w lewo, to kieruj wzrok w stronę lewej pięty. Zerkaj za siebie, a bokiem, ale nie staraj się zobaczyć. Rób tylko tyle, ile jest łatwe.
  - d. Zegnij obie nogi i kieruj wzrok raz w kierunku lewej pięty, a raz prawej. Cały czas przez lewą stronę.
  - e. Zrób na drugą stronę.
2. Oprzyj czoło na dłoniach. Zegnij obie nogi.
  - a. Unosź od podłogi prawą nogę zgiętą w kolanie.
  - b. Poczuj lewy łokieć. Czy naciska na podłogę? Czy możesz nie naciskać na podłogę i jednocześnie unosić prawą nogę?
  - c. Nie rób dużych ruchów, ale rób małe, szybko i lekko.
  - d. Unosź lewą nogę.
  - e. Unosź na zmianę, raz prawą, raz lewą.
3. Głowa na prawej dłoni zwrócona w lewo. Zegnij lewą nogę. Chwyć lewą dłonią lewą kostkę.
  - a. Oddalaj lewą kostkę, jakbyś chciał wyprostować nogę.
  - b. Poczuj, jak to pociąga lewe ramię.
  - c. Poczuj lewy bark, jak jest pociągany i unoszony.
  - d. Poczuj głowę, jak ją pociąga i unosi.
  - e. Zerkaj w stronę lewej pięty.
  - f. Poczuj prawą dłoń czy naciska w podłogę.
  - g. Naciskaj dłonią w podłogę.
  - h. Jak wracasz, przestań naciskać dłonią, odłóż głowę, opuść bark.
  - i. Rób powoli, aby ruch miał czas się sam zorganizować jak najlepiej.
  - j. Zrób na drugą stronę.
4. Połóż prawą dłoń na lewej. Głowę zwróć w lewo. Zegnij lewą nogę. Unosź prawą rękę (dłoń i łokieć) z głową kierując wzrok w stronę lewej pięty. Czy teraz jest łatwiej niż za pierwszym razem?
  - a. Jednocześnie unosź lewą nogę.
  - b. Pomagaj sobie lewą dłonią naciskając w podłogę.

- c. Zrób na drugą stronę.
5. Połóż się na plecach. Zapleć ręce w koszyczek i podłóż pod głowę. Zegnij nogi w kolanach i unieś stopy zbliżając kolana do klatki piersiowej. Unieś koszyczek i chwilę potrzymaj w górze kolana i głowę, na ile jest to łatwe.
  - a. Poruszaj nimi delikatnie w górę i w dół w tym samym kierunku.
6. Połóż się na brzuchu. Połóż prawą dłoń na lewej i na niej głowę zwróconą w lewo. Zegnij prawą nogę i unieś stopę. Unieś prawą rękę z głową i kieruj wzrok do prawej pięty.
  - a. Dodaj unoszenie prawej nogi.
  - b. Zrób na drugą stronę.
7. Połóż czoło na dłoniach. Zegnij obie nogi. Unieś na zmianę raz jedną, raz drugą nogę. Czy teraz jest łatwiej niż za pierwszym razem?
8. Połóż się na plecach i jeszcze raz zrób kołyskę. Poruszaj nogami i głową w górę i w dół.
9. Poczuj, jak leżysz. Wstań i przejdź się. Poczuj, jak stoisz i jak chodzisz.

Dziękuję.