

## Lekcja AY 20. Łokieć do kolana na siedząco

Metoda Moshe Feldenkraisa jest propozycją rozwiązywania problemów: tych ruchowych zagadek zaszytych w jego lekcjach i tych życiowych, codziennych. W obliczu trudności można tradycyjnie zacisnąć zęby, zacisnąć pięści, wstrzymać oddech i użyć wszelkich sił fizycznych oraz mentalnych, aby poradzić sobie. Drugą propozycją, dziś coraz popularniejszą jest odpuścić i poczekać, aż świat sam na nowo się ułoży z nadzieją, że wtedy, w nowym rozdaniu fal problemu już nie będzie. Czasami tak rzeczywiście bywa. Propozycja Feldenkraisa jest jeszcze inna, wije się gdzieś pomiędzy tymi dwiema. Trudność to okazja do nauki, coś co czyni życie ciekawą i ekscytującą podróżą do granic możliwości. Jednocześnie Moshe podpowiada nam, jak uczyć się skutecznie bez szkody dla siebie – „Do not pass your boundary of ease.”, jak używać swojej uwagi, jak pielęgnować ciekawość, jak zadbać o spokój oraz jak przeżywać i doznawać przyjemności. Przede wszystkim działać lekko i miękko: „the lighter you do it, the further you move.”

Jego lekcje poprawiają organizację ruchu. Jeśli robisz lekcję i nie wychodzisz przy tym ze strefy komfortu, to uczysz się, nabywasz nową umiejętność, twoja organizacja ciała poprawia się, a strefa komfortu sama się poszerza.

1. Usiądź z nogami przed sobą. Zegnij prawą nogę w kolanie i postaw stopę. Lewa noga leży swobodnie wyprostowana przed tobą. Podeprzyj się lewą ręką z tyłu. Prawą rękę połóż swobodnie na prawym kolanie.
  - a. Unieś lewą nogę i zacznij wyprostowaną nogą kreślić w przestrzeni kółko.
  - b. Zmień kierunek kółka. Kółko rysowane stopą może być dowolnej wielkości. Ważne, aby było okrągłe.
  - c. Zamień ręce i nogi. Zmień pozycję na odwrotną i rób kółka prawą nogą.
  - d. Zmień kierunek.
2. Usiądź w tej samej pozycji, co przed chwilą tzn. lewa noga zgięta i prawa ręka na podłodze z tyłu. Zwróć głowę w prawo. Połóż lewą dłoń na prawym uchu sięgając z tyłu głowy.
  - a. Kieruj lewy łokieć w kierunku prawego kolana na podłodze. Zbliżaj łokieć do kolana pochylając głowę i tułów.
  - b. Unosź prawą nogę, aby kierować kolano do lewego łokcia.
  - c. Poczuj, co robią plecy.
  - d. Zaokrąglaź plecy i odchylaj się do tyłu, aby łatwiej unieś nogę.
  - e. Poczuj, jak najlepiej ułożyć prawą dłoń – w którym kierunku zwrócić palce dłoni. Można uginać prawy łokieć.
  - f. Polegaj na lewej nodze, tej stojącej.
  - g. Jednocześnie zbliżaj łokieć do kolana i unosź nogę do łokcia.
  - h. Rób to na wydechu.
  - i. Unosź nogę i rób kółka, jednocześnie zbliżaj łokieć do unoszonego kolana. Poczuj plecy.
  - j. Zmień kierunek robienia kółek.
3. Podeprzyj się na prawy łokieć i przedramieniu. Zbliżaj lewy łokieć do prawego kolana i unosź prawą nogę, aby zbliżyć kolano do łokcia.
  - a. Rób prawą nogą kółka w powietrzu za każdym razem zbliżając łokieć i kolano.
  - b. Zmień kierunek kółka.

4. Z powrotem unieś się i podeprzyj na prawej dłoni. Zbliżaj lewy łokieć do prawego kolana na podłodze i dalej na prawo od kolana.
5. Połóż się na plecach i przetaczaj głowę w prawo i w lewo. Poczuj różnicę między stronami.
6. Powtórz cztery ostatnie punkty (2-5) na drugą stronę tzn. prawa noga jest zgięta i podpierasz się na lewej ręce. Głowa zwrócona jest w lewo, a prawa dłoń jest na lewym uchu.
7. Usiądź. Prawa noga stoi zgięta, a prawa ręka podpira cię z tyłu. Zwróć głowę w prawo i połóż lewą dłoń w okolicach prawego ucha.
  - a. Opuszczaj lewy łokieć do prawego kolana i dalej w dół przesuwać łokieć po zewnętrznej stronie prawej nogi. Tylko tyle, ile jest łatwe.
  - b. Podeprzyj się na prawym łokciu i przedramieniu. Lewa noga stoi zgięta, a prawa leży swobodnie. Kieruj lewy łokieć do prawego kolana i unieś prostą prawą nogę w stronę łokcia. Przesuwaj łokieć po zewnętrznej stronie nogi na ile jest łatwe.
  - c. Usiądź. Prawa noga stoi zgięta, a lewa leży. Zbliżaj lewy łokieć do prawego kolana i przesuwać łokieć po zewnętrznej stronie prawej nogi jakbyś chciała spojrzeć za siebie pod prawą pachą. Czy teraz jest łatwiej i dalej?
  - d. Zrób cały punkt na drugą stronę. Nogi, głowa i ręce odwrotnie.
8. Połóż się na plecach.
9. Usiądź i powtórz pierwszy punkt. Czy teraz jest łatwiej?
10. Wstań i przejdź się.

Dziękuję.