

## Lekcja AY 22. Siadanie z pomocą rąk

Zaczyna się niepozornie, ale to jedna z bardziej dynamicznych lekcji, jakie znam. Dobra na plecy.

Komentarze Moshe, kiedy ją uczył:

- A. „Be sure your intention is clearly present in the movement. The movement organizes itself when your intention is clear” – uwaga jest oczywiście potrzebna po to, aby śledzić ruch i wiedzieć, co się robi, ale jest też potrzebna, aby wyraźnie wiedzieć, co i jak chce się zrobić, tzn. aby intencja była klarowna. Wtedy ruch się łatwiej organizuje.
  - B. „those, who do it spontaneously, allow their pelvis to lift. They do not fix their pelvis the moment their foot stand. They allow their pelvis to continue moving up. – ruch i puszczenie ruchu jest łatwiejsze i kosztuje mniej sił niż trzymanie ruchu w ryzach.
  - C. „You must do the action without complications, without thoughts of difficulty. The thought that it is difficult disrupts doing any movement lightly. You need to improve the action itself, then you do not think it is easy or difficult. You simply do the action” – to propozycja innego spojrzenia na swoje działanie. Zamiast paraliżować się oceną, że jest czy będzie ono trudne, myślimy / czujemy / próbujemy je po prostu zrobić jak najlepiej dziś umiemy.
  - D. „Pay attention that there is not any effort in your body. What does it mean that there is not any effort? It means there will be an action. All effort should be expressed as action so moving becomes easy. (...) If there is movement, there isn't any force. There aren't any feelings of effort. You may do more work, but from a mechanical viewpoint, it generates power. The other is resistance or force that is lost in the body. It is not an expression of action, but an inefficient machine. In any action, when the amount of energy the muscles generate is fully expressed in mechanical movement, there is a wonderful feeling you are doing nothing. This is how humans are designed to live. Otherwise everything humans did would be difficult. – męczy nas nie tyle działanie, co jego powstrzymywanie, wewnętrzny opór, wątpliwości, inne intencje, ocena, że jest ono trudne itd. Kiedy udaje się całą swoją energię włożyć w działanie np. kiedy jest ono naszą pasją, to wtedy choć zrobiliśmy dużo, to nie czujemy zmęczenia, a wręcz przeciwnie przyptyw mocy.
1. Wstań, pochyl się do przodu i odłóż dłonie na podłogę. Opieraj się i na stopach, i na rękach. Opuść głowę. Zegnij lekko kolana.
    - a. Opuszczaj i unosz miednicę.
    - b. Unikaj naciskania stopami w podłogę. Nie kucaj i nie prostuj do końca nóg. Poczuj swoje plecy. Rób ten ruch miednicą.
    - c. Odłóż dłonie na linii stóp tak, aby prawa stopa stała między dłońmi. Unos i opuszczaj miednicę. Głowa obniża się o tyle, o ile unosi się miednica i unosi na tyle, na ile miednica opuszcza.
    - d. Zrób to samo na drugą stronę tzn. odłóż dłonie tak, aby lewa stopa była między nimi. unos i opuszczaj miednicę.
  2. Odłóż dłonie, gdzie jest ci wygodnie.
    - a. Wyginaj plecy tak, że głowa i miednica unoszą się, a plecy stają się wklęsłe, a następnie opuszczaj tak, że plecy stają się wypukłe tzn. zaokrąglone w stronę sufitu.
    - b. Wykonuje ten ruch zaczynając od kości ogonowej? Podwijaj ją i odwijaj. Wyobraź sobie, jak jest ona połączona sprężystą gumą z głową i porusza nią.
    - c. Przekręć głowę w lewo i kontynuuj ruch. Spoglądaj raz pod lewą pachą, a raz za lewym barkiem.

- d. Poczuj lewe biodro.
  - e. Zrób to samo na drugą stronę tzn. zwróć głowę w prawo.
3. Powtórz punkt 1. Czy teraz jest łatwiej?
4. W tej samej pozycji – dłonie na podłodze między nogami na jednej linii lub trochę przed nimi. kolana lekko zgięte, a głowa luźno opuszczona.
- a. Przesuwaj dłonie po podłodze w prawo wokół prawej stopy. Poczuj swoją opuszczoną głowę. Dłonie pozostają w tym samym dystansie do siebie.
  - b. Przesuwaj dłonie w lewo.
  - c. Raz przesuwaj w prawo, a raz w lewo. Porównaj obie strony. Wdech rób po środku, a wydech po boku.
5. Wstań z nogami rozstawionymi na szerokość bioder. Odłóż prawą dłoń na podłogę na prawo od prawej stopy.
- a. Unoś, przesuwaj do przodu po podłodze i obniżaj miednicę.
  - b. Unoś, przesuwaj do przodu i odkładaj miednicę na podłogę.
  - c. Poczuj miednicę i wykonuj cały ten ruch zaczynając od miednicy. Niech miednica porusza się jak wahadło. Głowa tylko powtarza ruch miednicy.
  - d. Zadbaj o to, aby na koniec ruchu powrotnego odstawić prawą stopę w tym samym miejscu i wtedy unoś miednicę dalej w górę, aby oderwać prawą rękę od podłogi i wstać.
  - e. Zrób to samo na drugą stronę z lewą dłonią i lewą nogą.
  - f. Odłóż obie dłonie po bokach i spróbuj to zrobić z dwiema nogami jednocześnie. Unieś i przesuwaj po podłodze do przodu, aby usiąść, a potem wróć.
  - g. Ważne, aby górne plecy nie napinały się. Ruch jest w miednicy.
  - h. Jeszcze raz zrób tylko z prawą ręką na podłodze i prawą nogą do przodu.
  - i. Jeszcze raz po drugiej stronie.
  - j. Jeszcze raz z obiema dłońmi i obiema nogami.
6. Powtórz pierwszy punkt tzn. stań na czterech punktach podparcia i opuszczaj oraz miednicę. Czy teraz jest łatwiej?
7. Przejdź się i poczuj różnicę.

Dziękuję.