

Lekcja AY 23. Jama ustna, zęby, oddech

To jedna z trudniejszych i subtelniejszych lekcji. W zasadzie tylko wyobraźnia, oddech i dotyk. Mało ruchów, ale to wystarczy, aby zmienić napięcie mięśni i wewnętrzne dystanse. Rozwój tutaj polega nie tyle na nauce nowych ruchów, ale lepszym, dogłębniejszym rozpoznaniu siebie samego, jakim jestem.

Zwracam uwagę na proste sprawy jak na przykład oddech (pkt 2). Nie zmieniam go specjalnie, ale tylko czuję i obserwuję. Dzięki temu napotykam nowe doznania z siebie, ze swojego ciała. Z uwagi rośnie wrażliwość i ilość nowych wrażeń. Z tych doznań tworzy się mój subiektywny świat. Im więcej takich doznań z ciała, tym świat mój jest pełniejszy i bogatszy. Moja ciekawość rozbudza się i nasycza jednocześnie.

Obserwując siebie zaczynam czuć napięcia czasami w dziwnych miejscach np. w podniebieniu (pkt 3). Nie próbuję ich rozluźnić, ale kontynuuję obserwacje i to napięcie samo się zmniejsza. To rodzi dziwne uczucie zmiany. Zaczynam lepiej czuć kości twarzy. Wyłania mi się nowy obraz mnie. Wiem, że mógłbym go jeszcze odrzucić, zrobić coś, co robię zwykle (napić się wody, umyć zęby), ale ta nowość ani tylko przyjemna ani jedynie irytująca jest zbyt ciekawa, żeby z niej teraz zrezygnować. Można to porównać do spojrzenia w lustro rano - staję i widzę kogoś innego, ale wiem, że to ja. Co więcej, mam przeczucie, że to bardziej ja niż ten wcześniej.

Jednocześnie pamiętam o świecie zewnętrznym. Czuję pokusy, aby się nim zająć. Czasami myślę, że jest on tak zorganizowany, wręcz zazdrośnie zabiegający o uwagę, aby nie zajmować się sobą, podróżami w sobie, odkrywaniem prawdziwszych obrazów siebie. Wtedy świat zewnętrzny traci przecież na atrakcyjności. Przede wszystkim przestaje być jedynym. Po drugiej stronie lutra, świat wewnętrzny odkrywa się jako głęboki, nieskończony ocean wrażeń. Zwykły do tej pory oddech staje się doświadczeniem ujawniającym mnogość doznań, kolorów, odcieni, w większości przyjemnych i ciekawych.

Na przykład zęby (pkt 6), dotąd stały w dwóch rzędach w cieniu. Tylko służyły gryzieniu. Jeśli żaden nie bolał, to też nie wyróżniał się od pozostałych. Odcięte od czucia po dziesiątkach wizyt u dentysty. Teraz stają się jakby kolorowe, bardziej żywe, czujące i dające się odczuć. Każdy czuję inaczej, jedne bardziej, drugie mniej. Co więcej, każdy ząb po dotknięciu wydaje się większy. Także przestrzenie między nimi wydają się szersze (pkt 7). Potem wystarczy już sama wyobraźnia, że dotykam, a może nawet jest lepsza, bo nie trzeba napinać ramienia, aby unieść dłoń (pkt 8).

Po kilku punktach przychodzi do mnie refleksja, jak teraz różni się moja uwaga od uwagi na co dzień. Zwykle jest ona dużo bardziej raptowna, gwałtowna, pożądliva, kompulsywna, przeskakująca, nieciągła, przerywana. Przede wszystkim wąska i krótka w porównaniu do tej obecnej teraz podczas praktyki.

Przed tą nową, „szeroką” uwagą odkrywa się rzeczywistość. Dotąd ignorowana lub przykrywana przeświadczeniami, minami i napięciami. One rozpuszczają się i rozwiewają jak mary. Tylko tak mogę wytłumaczyć, dlaczego w trakcie praktyki myśli / potrzeby / pomysły stają się proste, wyraźne i precyzyjne. Gdy wiem, jak oddycham i jaka jest moja jama ustna, zaczynam wiedzieć, co powinienem zrobić.

1. Połóż się na plecach. Możesz zgiąć nogi w kolanach i postawić stopy. Poczuj, jak leżysz.
2. Poczuj, jak oddychasz. Gdzie czujesz wdychane i wydychane powietrze? W nozdrzach? W jamie ustnej?

- a. Jak czujesz oddychanie przez prawą dziurkę, a jak przez lewą? Czy tak samo?
3. Przenieś uwagę na swoją jamę ustną i górne zęby. Poczuj miejsce styku dwóch górnych jedynek. Poczuj linię biegnącą po podniebieniu od tego miejsca do tyłu w stronę gardła.
 - a. Wyobraź sobie, że przeciągasz palce po tej linii, pogłębiając i powiększając ten łuk.
4. Czy czujesz, gdzie łączy się jama nosowa z jamą ustną? Gdzie z tyłu jamy ustnej są dziurki z jamy nosowej i wlatuje nimi wdychane przez nos powietrze?
5. Przenieś uwagę na lewą część podniebienia. Wyobraź sobie, że naciskasz i przeciągasz linię po podniebieniu od lewej górnej jedynek do ostatniego zęba po lewej stronie. Następnie kolejną linię od dwójki do przedostatniego, i tak dalej przesuając się coraz bardziej w lewo. Poczuj, jak lewa strona podniebienia robi się większa. Porównaj strony.
 - a. Zrób podobnie po prawej stronie.
6. Poczuj całe podniebienie. Poczuj odległość między ostatnimi górnymi zębami po prawej i po lewej stronie. Następnie poczuj odległość pomiędzy przedostatnimi i tak dalej, aż dojdiesz do jedynek.
7. Wsadź palec do buzi i sprawdź dotykiem podniebienie, jaki ma kształt i wielkość. Czy zgadza się to, co sobie wyobrażałaś z tym, co teraz czujesz?
 - a. Przesuwaj palec po wewnętrznej stronie górnych zębów i dziąsłach od ostatniego prawego zęba do ostatniego lewego.
 - b. Przesuwaj palec po zewnętrznej stronie.
8. Wyobraź sobie, że przesuwasz palec między dziąsłami na dolną wargę wokół dolnych zębów. Poczuj, ile jest tam przestrzeni.
9. Przyłóż język do podniebienia jak największą powierzchnią i naciskaj na nie przez około 20 sekund. Postaraj się przyciskać równo po prawej i po lewej stronie, z przodu i z tyłu.
 - a. Naciskaj językiem, jak największą jego powierzchnią na dolną stronę jamy ustnej, na dolną szczękę przez około 20 sekund.
 - b. Nie rób przy tym żadnych grymasów. Buzia może być otwarta.
 - c. Jeszcze raz naciskaj podniebienie.
10. Sprawdź językiem dolne zęby od zewnętrznej strony, jeden po drugim od ostatniego po lewej do ostatniego po prawej.
 - a. Zrób to samo palcem.
 - b. Zrób to samo w wyobraźni. W wyobraźni powiększaj tę przestrzeń między ustami, a zębami.
11. Przesuwaj język po dolnych zębach od wewnętrznej strony. Przesuwaj i naciskaj po kolei na każdy z nich. Czy dolna szczęką wydaje się dzięki temu szersza?
 - a. Przesuwaj język pod dolnych i górnych zębami od wewnętrznej strony. Od prawej do lewej strony i z powrotem po kolei jakbyś chciała zamalować całą powierzchnię zębów.
12. Znając już swoją jamę ustną poczuj, jak z każdym wdechem ona powiększa się.
 - a. Wyobraź sobie, że rozszerzają się szczęki, że przestrzenie między zębami poszerzają się.
 - b. Poczuj presję od środka w kierunku uszu.
 - c. Poczuj nacisk podniebienia na jamę nosową od dołu.
13. Dotknij dolną szczękę. Sprawdź kształt kości żuchwy od prawej do lewej strony z boku i od spodu.
 - a. Sprawdź miękkie miejsce pod brodą.
 - b. Na ile zgadza się to co czujesz z tym, co widzisz na co dzień w lustrze?
14. Poczuj jamę brzuszную od środka. Wyobraź ją sobie. Wyobraź sobie, że w jej środku jest balon i każdym wdechem wypełniaj ten balon tak, że rośnie we wszystkich kierunkach. Poczuj, jak

balon napiera do przodu zbliżając pępek w stronę sufitu. Jak napiera na boki i na kręgosłup z tyłu zbliżając go do podłogi. Napiera też na płuca i na miednicę.

- a. Im bardziej balon rośnie, tym wyraźniej napiera też na stawy biodrowe i w kierunku głowy.
 - b. Wyobraź sobie, jak balon napiera na każdą po kolei nogę i rękę.
 - c. Napieraj rosnącym balonem w dowolnym kierunku.
15. Jeszcze raz przyłóż język do podniebienia i naciskaj na nie. czy teraz język przylega większą powierzchnią?
- a. Przyłóż język do spodniej strony jamy ustnej i sprawdź to samo.
16. Poczuj jednocześnie podniebienie i dno jamy brzusznej.
- a. Poczuj jednocześnie całą jamę ustną i jamę brzuszną.
17. Poczuj klatkę piersiową. Wyobraź sobie w niej balon i z każdym wdechem powiększaj go i całą klatkę na wszystkie strony. Naciskaj od środka na mostek wypychając go do przodu i na kręgosłup napierając nim w podłogę.
- a. Napętniając balon wewnątrz klatki napieraj od środka na obojczyki. Unoś ich środkowe części do przodu, a boczna na bok.
 - b. Napieraj na kręgosłup przyciskając go do podłogi.
 - c. Przyłóż dłonie do obojczyków i śledź ten ruch.
 - d. Śledź wewnętrzną odległość między mostkiem i kręgosłupem. Jak rośnie i maleje podczas oddechu.
 - e. Poczuj, jak balon napiera na pachy z boku i na łopatki z tyłu.
18. Wyobraź sobie, jak z każdym wdechem od wewnątrz powiększa się głowa. Poczuj grubość kości czaszki. Przyłóż dłonie, aby to poczuć.
- a. Poczuj dystans wewnątrz między prawym i lewym uchem.
 - b. Jaki jest dystans między czołem, a podłogą? Przyłóż dłoń, aby to poczuć.
 - c. Poczuj, że w środku głowy jest balon i z każdym wdechem powiększa on swoją objętość napierając na czaszkę.
19. Jak się czujesz na koniec lekcji? Ostrożnie wstań i poczuj się na stojąco i chodząc.

Dziękuję.