

Lekcja AY 25. Na policzku

Cudowna lekcja dla klatki piersiowej. Organizuje ją na nowy sposób. Barki, głowę, plecy.

W praktyce zwracam się do wewnętrznych odczuć nie po to, aby w nich rozpuścić się i takim rozmytym pozostać, ale aby te odczucia wykorzystać jako informacje i drogowskazy do nabywania nowej umiejętności. Nie wycofuję się ze świata, aby na stałe pozostać na jego marginesie, ale po to, by z dala od zgiełku odpocząć, uspokoić się oraz czegoś nowego nauczyć, a następnie do świata wrócić oraz lepiej w nim funkcjonować. Nie chcę przecież nieustannie zajmować się sobą. Jest ciekawsze życie na zewnątrz.

Sedno tej lekcji jest w komentarzu Feldenkraisa, kiedy jej uczył: „If you push your head or force yourself to see better, it is almost certain you won't be able to move your head later. You have to do this as if you wanted to waste your time, but waste your time efficiently. Make very light, delicate movements so everything can become soft, easy, and good by itself. Everything will organize. (...) Anyone who holds their breath or freezes in this position damages themselves instead of helping. You must lean on your hands comfortably so it will be easy to do. If not, it will only hurt.”

Zapraszam zatem do efektywnego tracenia czasu, aby sprawy stały się proste i łatwe, a nie raniły.

1. Stań na kolanach. Rozstaw nogi. Pochyl się i połóż prawy policzek na podłodze. Postaw dłonie na podłodze obok głowy. Łokcie są uniesione.
 - a. Tak poruszaj miednicą i zaokrąglaj dolne plecy, że porusza to głowę na podłodze. Zmienia się jej punkt kontaktu z podłogą. Przesuwa się w stronę górnej części głowy, a potem z powrotem.
 - b. Cała prawa strona głowy leży na podłodze i tą prawą stroną głowa przetacza się po podłodze.
 - c. Poczuj plecy i żebra.
 - d. A teraz tak poruszaj miednicą i tułowiem, aby w tejże pozycji zwrócić głowę nieco w lewo twarzą w kierunku sufitu. Nos unosi się od podłogi.
 - e. Z pomocą lewej ręki unieś lewy bark, a prawy bark nieco opada.
2. Ta sama pozycja, ale tym razem połóż prawe ramię na podłodze skierowane w lewo. Prawy bark leży na podłodze pod szyją. Prawa dłoń leży swoim grzbietem na podłodze.
 - a. Poruszaj miednicą i tułowiem tak, aby zwrócić głowę w lewo. Naciskaj lewą dłońią w podłogę, aby unieść lewy bark.
 - b. Zamknij prawe oko i kontynuuj ten ruch, aby spojrzeć lewym okiem w stronę sufitu.
 - c. Zamknij lewe oko i kontynuuj ruch, aby spojrzeć prawym okiem w kierunku sufitu.
 - d. Poczuj, że szyja jest pasywna, nie pracuje.
 - e. Poczuj, jak ciężar ciała przenosi się na prawe kolano, ale nie unosi lewego.
 - f. Otwórz oczy i kontynuuj. Czy teraz jest łatwiej spojrzeć w kierunku sufitu?
3. Wróć do poprzedniej pozycji, kiedy obie ręce stoją, a łokcie są uniesione. Prawy policzek cały czas leży na podłodze.
 - a. Czy teraz łatwiej odłożyć policzek niż na początku? Czy leży pełniej, większą powierzchnią?
 - b. Poruszaj tak swoim ciężarem, miednicą i tułowiem, aby głowa cały czas zwrócona w lewo przetaczała się po podłodze po planie koła, jakby rysowała na podłodze koło.
 - c. Zmień kierunek rysowania tego kółka.

- d. Połóż się na plecach i porównaj obie strony twarzy oraz całego ciała.
 - e. Usiądź. Połóż prawą dłoń na czubku głowy i zginaj głowę w prawo i w lewo. W którą stronę jest łatwiej i dalej?
 - f. Zamień ręce i zrób to samo.
 - g. Wstań i przejdź się. Porównaj strony.
 - h. Zrób wszystkie te trzy punkty na drugą stronę.
4. Stań na kolanach. Rozstaw nogi. Połóż lewe ramię na podłodze w prawo. Odtóż lewy policzek na podłogę. Połóż prawą dłoń na lewej.
- a. Unoś prawe wyprostowane ramię w stronę sufitu wiodąc oczami za dłonią.
 - b. Poczuj plecy i rób ten ruch z pleców.
 - c. Lewy bark może przesuwać się i lewe ramię nieco wydłużyć w prawo.
 - d. Pozostaw uniesione ramię. Zamknij dłoń w pięstkę. Unoś ramię do sufitu wysuwając je z barku i jednocześnie obracaj wokół własnej osi, jakbyś wkręcał coś śrubokrętem.
 - e. Ruch jest na tyle duży, że całe ciało jest w nie zaangażowane. Bark się unosi i opuszcza do podłogi.
 - f. Zrób cały punkt na drugą stronę.
5. Ta sama pozycja. Unieś prawe ramię do sufitu i tym razem zataczaj dłonią koło w przestrzeni.
- a. Stopniowo zataczaj koło coraz większym. Angażuj plecy i miednicę.
 - b. Zmień kierunek koła.
 - c. Zrób punkt na drugą stronę.
6. Połóż się na plecach. Poczuj różnicę z początkiem lekcji. Wstań i przejdź się. Czy jest inaczej?

Dziękuję.