

Lekcja AY 27. „Brzuski”

Prosta „klasyczna” lekcja w pozycji na plecach. Dla pleców i brzucha.

Metoda Feldenkraisa jest uczeniem się robić coś lepiej. Dzięki uwadze i eksploracji ruchu odkrywamy, jak można wykonać ruch łatwiej oraz sprawniej. Podobnie uczą się małe dzieci. Zbliżają rączki do stóp, a stopy do buzi. Jest to dla nich interesujące. Aby to zrobić napinają i skracają mięśnie brzucha oraz balansują na plecach. Godzinami uczą się używać swojego ciała. Następnie korzystają z nabytych umiejętności, aby uczyć się kolejnych np. przetaczania na bok.

U nas dorosłych jest podobnie. Na zajęciach uczymy się zbliżać łokieć do kolana. Nie robimy tego na siłę (to potrafi każdy), ale z uwagą czując, który sposób użycia mięśni brzucha i ułożenia pleców na podłodze jest najwłaściwszy, umożliwia najprostszy i najłatwiejszy ruch, jednocześnie przyjemny i ciekawy. Dowiadujemy się, rozumiemy i organizm to zapamiętuje. Potem, po zajęciach nie musimy już tego pilnować. To wchodzi nam w krew i idąc do domu, na spacer czy w góry inaczej już używamy mięśni brzucha. One same spontanicznie są zaangażowane.

Innymi słowy, nie trenujemy mechanicznych brzuszków, ale uczymy się je zrobić inteligentniej, aby potem, gdy się poruszamy na co dzień te brzuski same się robiły.

1. Połóż się na plecach. Zegnij obie nogi w kolanach i postaw stopy. Zapleć dłonie w koszyczek za głowę i unieś oba kolana i koszyczek z głową.
 - a. Raz zbliżaj prawy łokieć i lewe kolano, a raz lewy łokieć i prawe kolano.
2. Nogi stoją.
 - a. Unieś koszyczek i prawe kolano. Zbliżaj czubek prawego łokcia i prawe kolano do siebie.
 - b. Zbliżaj prawe kolano i lewy łokieć
 - c. Raz zbliżaj prawe kolano i prawy łokieć, a raz prawe kolano i lewy łokieć. Na zmianę.
 - d. Zmień zaplecenie koszyczka o jeden palec dalej i powtórz cały punkt dla uniesionego lewego kolana.
3. Prawa dłoń pod głowę. Lewa dłoń z przodu poniżej prawego kolana.
 - a. Z pomocą rąk zbliżaj prawe kolano i czoło do siebie.
 - b. Zamień ręce i kontynuuj z prawym kolanem.
 - c. Zamień nogi i unieś lewe kolano.
 - d. Zamień jeszcze raz ręce i kontynuuj z lewym kolanem.
4. Połóż dłonie z przodu poniżej kolan. Kolana szeroko. Z pomocą rąk unieś oba kolana i głowę ku sobie
 - a. Zapleć dłonie w koszyczek pod głowę i unieś głowę i oba kolana ku sobie. Łokcie są szerzej niż kolana.
5. Prawa dłoń na lewym kolanie. Lewa dłoń pod głowę. Głowa zwrócona w prawo.
 - a. Z pomocą rąk unieś lewe kolano i głowę ku sobie. Lewe ucho do lewego kolana.
 - b. Niech to mięśnie brzucha unoszą głowę i nogę, a nie ręce.
 - c. Zamień nogi, ręce i głowę. Zrób ten punkt na drugą stronę z głową w lewo.
6. Skrzyżuj ręce i prawą dłoń połóż poniżej lewego kolana, a lewą dłoń poniżej prawego kolana.
 - a. Unieś oba kolana i głowę ku sobie.
 - b. Skrzyżuj ręce odwrotnie. Ta ręka, która była na wierzchu, niech będzie pod spodem. Kontynuuj unoszenie i zbliżanie.

7. Złącz nogi. Prawą rękę połóż pod kolanami. Lewą dłoń pod głową. Głowę zwróć w prawo.
 - a. Zbliżaj lewy łokieć i oba złączone kolana ku sobie.
 - b. Zamień ręce i głowę. Kontynuuj z głową zwróconą w lewo. Zbliżaj prawy łokieć i kolana ku sobie.
8. Nogi ponownie oddzielnie. Obie dłonie pod kolanami (z tyłu kolan). Unieś obie nogi i głowę. Zbliżaj czoło i kolana ku sobie.
9. Połóż prawą dłoń pod podeszwą prawej stopy (chwyc od zewnątrz), a lewą poniżej z przodu prawego kolana. Unoś prawe kolano i czoło ku sobie.
 - a. Połóż prawą dłoń za głową i kontynuuj.
 - b. Połóż prawą dłoń z powrotem pod stopą, a lewą dłoń za głową i kontynuuj.
 - c. Zrób cały punkt na drugą stronę z lewą nogą.
10. Zapleć dłonie w koszyczek za głową i unieś oba kolana i koszyczek z głową.
 - a. Raz zbliżaj prawy łokieć i lewe kolano, a raz lewy łokieć i prawe kolano. Czy jest łatwiej niż na początku lekcji?
 - b. Zbliżaj oba łokcie do obu kolan.
 - c. Zbliżaj oba kolana do czoła.
11. Poczuj, jak ci się leży. Odpocznij. Wstań, poczuj jak stoisz. Przejdź się.

Dziękuję.