

Lekcja AY 28. Przechylenie skrzyżowanych kolan

To prosta lekcja dla pleców, klatki piersiowej, oddechu i rotacji kręgosłupa. Jej inna wersja była pierwszą lekcją na moim kursie nauczycielskim.

Dzień wcześniej czytałem świetną książkę Stefana Riegera „Glenn Gould czyli sztuka fugi”. Ten genialny pianista unikał gry na instrumencie. Wolał przygotowywać się do nagrań i koncertów rozgrywając muzykę w wyobraźni. Dzięki temu miał ją genialną. Fortepian mu przeszkadzał w poszukiwaniu idealnej muzyki.

Zaczynam wyobrażać sobie lekcję leżąc w łóżku o 5 rano. Od razu wyobrażam sobie całym ciałem. Ono czuje ten ruch i jakby upłynnia się. Mam przed sobą obraz ruchu, a po chwili sam się w nim, w tym obrazie znajduję. Znam pozycję całym sobą. Nie jestem zajęty wykonywaniem ruchu. Nic mnie nie rozprasza. Mogę całą uwagę skierować na napięcia. One pojawiają się jakby w czystej postaci. Ciekawe jest obserwowanie, że nawet w wyobraźni ruch jest na jedną stronę łatwiejszy, prostszy oraz lepiej zorganizowany niż na drugą. Ta obserwacja jest może nawet łatwiejsza bo niczym, ruchem nawet nie zakłócona.

1. Połóż się na plecach. Poczuj kontakt z podłogą i różnice między prawą i lewą stroną.
2. Zegnij obie nogi w kolanach i postaw stopy.
 - a. Załóż prawą nogę na lewą i przechylaj oba kolana w prawo.
 - b. Przechylaj na wydechu.
 - c. Pozostaw przechylone i raz wciągaj brzuch powiększając klatkę piersiową, a raz wypychaj brzuch do przodu zmniejszając klatkę. Upewnij się, że wypychasz też dolną część brzucha. Ruch naprzemienny klatki i brzucha.
 - d. Jak ten ruch naprzemienny klatki i brzucha jest skoordynowany z oddechem?
 - e. Spróbuj oddychać wolno, a szybko zmieniać klatkę i brzuch.
 - f. Spróbuj odwrotnie.
 - g. Poczuj, którą stronę klatki łatwiej powiększać w tej niesymetrycznej pozycji.
 - h. Odpocznij z nogami rozkrzyżowanymi i prostymi. Które biodro leży bliżej podłogi?
 - i. Zrób to samo na drugą stronę. Zamień skrzyżowanie i przechylaj w lewo.
3. Obie nogi stoją. Obejmij się krzyżując ramiona i chwytając swoje barki.
 - a. Z pomocą rąk przetaczaj klatkę w prawo i w lewo razem z głową, ale bez miednicy i kolan. Raz unieś prawą ręką lewy bark i łopatkę, a raz lewą ręką prawy bark i łopatkę.
 - b. Łagodnie przyśpieszaj.
 - c. Zamień skrzyżowanie rąk (ten łokieć który był na wierzchu niech będzie pod spodem) i kontynuuj, ale tym razem bez głowy. Ta pozostaje na wprost.
4. Ponownie załóż prawą nogę na lewą.
 - a. Przechylaj w prawo. Czy teraz jest łatwiej niż poprzednio?
 - b. Pozostaw przechylone. Zapleć dłonie w koszyczek i załóż pod głowę. Unieś koszyczek z głową na wydechu.
 - c. Zamień skrzyżowanie nóg i przechylaj je w lewo.
 - d. Zatrzymaj przechylone i zapleć dłonie w koszyczek odwrotnie niż poprzednio. Unieś koszyczek.
5. Postaw obie nogi. Unieś ramiona do sufitu i złącz dłonie, ich wewnętrzne strony (jakbyś klasnęła)
 - a. Przechylaj tak ułożone ramiona i głowę w prawo i z powrotem do środka.

- b. Wyprostuj i połóż lewą nogę i kontynuuj. Czy jest trudniej?
 - c. Zamień nogi i kontynuuj. Czy jest łatwiej?
 - d. Zatrzymaj ramiona przechylone w prawo. Poruszaj klatką i brzuchem naprzemiennie jak wcześniej.
 - e. Jeszcze raz przechylaj ramiona w prawo. Czy teraz jest łatwiej?
 - f. Odpocznij i porównaj strony.
 - g. Zrób cały punkt na drugą stronę. Przechylaj ramiona w lewo.
6. Odłóż ramiona. Zegnij nogi i załóż prawą na lewą. Przechylaj obie nogi w prawo. Czy teraz jest łatwiej niż na początku.
 - a. Zamień skrzyżowanie nóg i przechylaj w lewo.
 7. Postaw obie nogi. Zapleć dłonie w koszyczek pod głowę i unieś koszyczek na wydechu.
 8. Poczuj, jak leżysz.
 9. Wstań i przejdź się.

Dziękuję.