

Lekcja AY 29. Uniesienia minimalne

Prosta, krótka lekcja w duchu „mniej znaczy więcej”, ponieważ:

1. Jak robisz mniej niż zwykle, to zaczynasz robić inaczej niż zwykle, wychodzisz poza schemat działania, w którym zawarte jest też tempo, a dzięki temu uczysz się robić inaczej.
2. Robimy mniej, aby nie przegapić i nie przekroczyć granicy komfortu oraz uniknąć zbędnego wysiłku. U niektórych osób wysiłek jest tak zwyczajną rzeczą, że przestają ją zauważać.
3. Robimy sam początek, aby poczuć – zrozumieć, jak ruch się zaczyna, od jakich napięć i które są zbędne. Organizacja ruchu ujawnia się najlepiej na jego początku.

Innym ciekawym aspektem tej lekcji jest koncepcja „najlepszego ruchu”. Metoda Feldenkraisa znana jest ze swojego indywidualizmu („rób, jak chcesz”) oraz subiektywizmu („rób, jak czujesz”) i rzeczywiście na początku lekcji każdy z uczestników porusza się na sposób odmienny od sposobów innych uczestników. Wynika to z różnych naszych dotychczasowych doświadczeń oraz sposobu poruszania się na co dzień, a więc od naszych indywidualnych, nawykowych, wyuczonych napięć mięśni.

A jednak głębszy urok tej metody ujawnia się często na koniec lekcji, kiedy ruchy uczestników stają się do siebie podobne. Dlaczego tak się dzieje? Lekcja „wyczyszcza” nas z indywidualnych nawyków, zmniejsza ich siłę narzucania się, a pozostawia czy może wzmacnia to, co naprawdę w nas naturalne - biologiczne tzn., wynika z budowy naszego szkieletu, z przynależności do tego samego gatunku.

Innymi słowami, rzeczywiście każdy w tej praktyce idzie swoją oryginalną ścieżką, ale nie dlatego, że kierunki są różne, a dlatego, że punkty startu są odmienne. Na warsztatach ten punkt startu zostawiamy za sobą. Uwalniamy się od niego, od tego, co nas boli i co nas niepotrzebnie ogranicza, a jednocześnie zaczynamy rozumieć, jakie ograniczenia są niezależne od nas (budowa ciała, grawitacja) i uczymy się na nich opierać zamiast z nimi walczyć.

1. Połóż się na plecach z nogami prostymi i nieco rozszerzonymi. Poczuj, jak leżysz i porównaj obie strony lewą i prawą.
2. Unoś prawą nogę od podłogi (całą nogę od biodra do pięty). Nie zginaj jej. Wykonaj jak najmniejszy ruch.
 - a. Poczuj swoją piętę, jak się unosi.
 - b. Czy możesz rozróżnić kość pięty od skóry i mięśni wokół kości?
 - c. Czy możesz unieść tylko na tyle kość pięty, że skóra pięty nadal dotyka podłogi?
 - d. Unieś tylko na tyle, aby wysunąć spod niej kartkę papieru.
 - e. Unoś na wydechu.
 - f. Odpocznij i poczuj różnicę między nogami.
3. Połóż prawą rękę na podłodze wyciągniętą w prawo w górę.
 - a. Unoś całą prawą rękę (od ramienia do dłoni) tylko tyle, aby wysunąć kartkę papieru spod dłoni.
 - b. Unoś na wydechu i odrobinę wydłużaj.
 - c. Po podłodze przesun rękę w dół i odpocznij. Porównaj obie ręce.
4. Przetocz się na brzuch. Rozszerz nieco nogi i wyciągnij ręce w górę na boki na podłodze.
 - a. Unoś całą prawą nogę od podłogi.
 - b. Unoś jak najmniej potrafisz. Tylko po to, aby wysunąć spod nogi kartkę papieru.

- c. Na wydechu.
5. Unoś prawą rękę (ramię, przedramię i dłoń)
 - a. Unoś tylko prawy łokieć.
 - b. Unoś tylko prawą dłoń, aby wysunąć kartkę papieru.
 - c. Unoś ponownie całą prawą rękę.
 6. Połóż się na plecach. Nogi proste rozszerzone. Obie ręce wyciągnięte w górę po podłodze za głową.
 - a. Poczuj różnicę między prawą i lewą stroną.
 - b. Unoś jednocześnie prawą rękę i prawą nogę. Proste i całe. Na wydechu.
 - c. Poczuj jak one się wydłużają i oddalają od siebie.
 - d. Aby rzeczywiście jednocześnie je unosić i jednocześnie opuszczaj skoordynuj to z oddechem. Dostosuj do tempa oddechu.
 7. Przetocz się na brzuch na pozycję taką samą jak poprzednio.
 - a. Unoś jednocześnie na wydechu prawą rękę i prawą nogę.
 - b. Zwróć głowę w prawo i kontynuuj.
 - c. Zwróć głowę w lewo i kontynuuj. W którym położeniu głowy łatwiej unosić rękę i nogę?
 8. Połóż się na lewym boku z lewą ręką wyciągniętą pod głowę i prawą dłoń na lewej ręce. Unoś jednocześnie prawą rękę i nogę.
 9. Połóż się na plecach. Zegnij lewą nogę w kolanie i postaw stopę. Prawa noga prosta i prawa ręka wyciągnięte w górę w prawo na podłodze.
 - a. Unoś jednocześnie prawą rękę i prawą nogę jak poprzednio.
 - b. Poczuj, czy nogą rotuje się na zewnątrz, w prawo?
 10. Połóż się symetrycznie tzn. obie nogi są proste, a obie ręce wyciągnięte.
 - a. Poczuj różnicę między stronami, kiedy leżysz.
 - b. Unieś na zmianę raz prawą nogę, raz lewą. Poczuj różnicę.
 - c. Zrób to samo z rękami.
 11. Wstań i poczuj różnicę między stronami.
 - a. Sięgnij prawą ręką w stronę sufitu, a potem lewą i porównaj oba ruchy.
 - b. Przejdź się.
 - c. Spójrz w lustro i porównaj obie strony twarzy i oczy.
 12. Możesz tak zakończyć lekcję na jedną stronę i poczuj, jak długo utrzymuje się różnica. Możesz też zrobić całą lekcją na drugą stronę.

Dziękuję.