

Lekcja AY 33. Przechyłanie kolan do środka

Dobra lekcja dla stawów biodrowych. Ciekawy ruch przechyłania kolan do środka w dół.

Można spojrzeć na Metodę Feldenkraisa jak na metodę wprowadzaniem porządku w swoje poruszanie się. Generalnie każda umiejętność jest czymś uporządkowanym. „Umiem coś” znaczy, że umiem to powtórzyć w tym samym porządku. Podczas lekcji organizuję ruch, szukam najłatwiejszego sposobu, układam go prościej. Czyszczę ze zbędnych napięć, używam tylko tych niezbędnych. Celem jest usprawnienie i efektywność. Można się w tym doskonalić bez końca.

„It should be light; if not, it is not worthwhile doing... very light... very simple... not powerfully.”

1. Połóż się na plecach i poczuj, jak leżysz.
2. Zegnij obie nogi w kolanach i postaw stopy. Unieś prawą nogę i połóż prawą kostkę na lewym udzie, a prawe kolano skieruj w prawo. Chwyć lewą dłoń zewnętrzną krawędź prawej stopy (kciuk z pozostałymi palcami). Prawą dłoń podłóż pod głowę.
 - a. Z pomocą rąk równocześnie unieś stopę i głowę ku sobie.
 - b. Zrób to samo na drugą stronę.
3. Postaw obie nogi. Zapleć dłonie w koszyczek i załóż pod głowę. Unieś koszyczek i utrzymaj uniesiony.
 - a. Unieś prawą stopę w stronę sufitu. Noga może być wyprostowana lub lekko zgięta, jak ci wygodnie. Tak uniesioną nogą rób kółka. Całą nogą w biodrze.
 - b. Zmień kierunek kółek.
 - c. Zmień zaplecenie koszyczka o jeden palec dalej i powtórz to samo w lewą nogą w obu kierunkach.
4. Zapleć dłonie pod głowę. Zegnij obie nogi i załóż prawą na lewą jak na początku tzn. stopa leży na udzie, a kolano skierowane jest w prawo.
 - a. Unieś koszyczek z głową i obie nogi ku sobie.
 - b. Zmień zaplecenie koszyczka i zamień nogi. Zrób to samo na drugą stronę.
5. Usiądź. Lewa noga leży swobodnie przed tobą. Zegnij prawą nogę w kolanie i połóż prawą stopę na lewej nodze, a prawe kolano skieruj w prawo. Prawą dłoń podłóż pod prawe kolano, a lewą dłoń pod prawą stopę, jej zewnętrzną krawędź (kciuk z pozostałymi palcami).
 - a. Z pomocą rąk unieś prawe kolano w kierunku twarzy.
 - b. Rób to wydechu.
 - c. Opuszczaj głowę do nogi.
 - d. Zamień pozycję i zrób to samo na drugą stronę.
6. Połóż się na plecach. Zegnij obie nogi. Stopy szeroko, a kolana razem.
 - a. Delikatnie i ostrożnie opuszczaj prawe kolano do środka, w kierunku podłogi między stopami nieco w dół. Kolano oddala się od głowy. Opuszczaj tylko tyle, ile jest łatwe.
 - b. Zatrzymaj kolano opuszczone i z tego miejsca poruszaj nim lekko, szybciej, w małym zakresie w górę i w dół.
 - c. Zrób oba punkty lewym kolaniem.
 - d. Obie nogi stoją. Kolana razem, a stopy szeroko. Raz opuszczaj prawe, a raz lewe kolano w stronę podłogi i wracaj do pozycji wyjściowej.
 - e. W tej pozycji (kolana razem, a stopy rozstawione szeroko) zapleć dłonie w koszyczek i podłóż pod głowę. Unieś koszyczek z głową.

- f. Unoś koszyczek i wyobraź sobie, że ktoś z tyłu delikatnie popycha cię na łopatkach i pomaga ci usiąść.
 - g. Wyciągnij ręce w stronę kolan. Unoś głowę (już bez pomocy koszyczka) i tym razem wyobraź sobie, że ktoś z przodu delikatnie ciągnie cię na dłonie i pomaga usiąść.
7. Połóż się na plecach, nogi zgięte.
- a. Jak wcześniej unieś jedną nogę do sufitu i rób ponownie kółka. Czy teraz jest łatwiej?
 - b. Zmień kierunek kółka.
 - c. Zmień nogi.
8. Zegnij obie nogi, załóż prawą nogę na lewą jak wcześniej. Koszyczek dłoni pod głową.
- a. Unoś koszyczek z głową i obie nogi ku sobie. Czy teraz jest łatwiej?
 - b. Zrób to samo na drugą stronę.
9. Załóż prawą nogę na lewą. Chwyć lewą dłonią prawą stopę (zewnątrzną krawędź) jak wcześniej, a prawą dłoń podłóż pod głowę.
- a. Unoś z pomocą rąk głowę i prawą stopę ku sobie. Czy teraz jest łatwiej?
 - b. Zamień ręce i nogi. Zrób to samo na drugą stronę.
10. Usiądź ze skrzyżowanymi nogami. Podłóż prawą dłoń pod prawe kolano, a lewą dłonią chwyć zewnętrzną krawędź prawej stopy.
- a. Unoś z pomocą rąk prawą nogę do głowy i opuszczaj głowę do nogi. Czy teraz jest łatwiej?
 - b. Zamień nogi i ręce. Zrób to samo na drugą stronę.
11. Połóż się na plecach i poczuj, jak leżysz. Czy coś się zmieniło?
12. Wstań i poczuj, jak stoisz. Przejdź się i poczuj swoje biodra.

Dziękuję.