

Lekcja AY 34. Stopa na głowie

Lekcja dla bioder. Warto robić tylko tyle, ile jest łatwe. Nie trzeba koniecznie zrobić wszystkich punktów do końca, aby poczuć różnicę po zrobieniu lekcji.

- A. Metoda Feldenkrais jest paradoksem. Tym sobie tłumaczę, dlaczego nie jest jeszcze bardzo popularna i równocześnie dlaczego niezmiennie od lat tak bardzo mnie interesuje. W tej lekcji Moshe mówi zdanie: „This is the goal which you need to forget.” Jak rozumiem, warto robić ruch dla samego robienia nie starając się o rezultat, nawet nie próbując go osiągnąć czy do niego zbliżyć. Wtedy, niejako przy okazji uda ci się go osiągnąć. Szybciej, a na pewno łatwiej i bezpieczniej dla siebie niż starając się.
- B. W czym tkwi sekret takiego podejścia? W uwadze / w myśleniu o ruchu w trakcie jego wykonywania. Czasami porównujemy uwagę do snopu światła reflektora, który oświetla coś pogrążone dotąd w ciemności. Oświetla i tyle. To nie jest wystarczająca metafora. Uwaga człowieka ma moc organizującą, to coś dużo bardziej aktywnego, działającego niż bierne rozjaśnienie. Gdy zwracam swoją uwagę na coś w sobie, na swój ruch, to od razu zaczynam proces rozumienia tego ruchu, zaczynam się w nim rozeznawać, a tym samym ten ruch porządkować / układać / organizować. Czucie siebie już jest działaniem. Tego nie da się rozdzielić. Zwrócenie uwagi jest aktem przemieniającym. Poruszamy się z głową tzn. myślimy o tym, jak się poruszamy - „good organization in the head is more important than the work itself”
- C. Uwaga z jej mocą organizującą (jakość myślenia o ruchu) może być różnej jakości. Można ją jak każdą inną umiejętność pielęgnować i rozwijać, ale też zaniedbać i zatracić. Praktykując Feldenkraisa uczymy się nie tylko poruszać np. chodzić, ale też uczymy uważać i myśleć. Dlatego też, z czasem, coraz szybciej korzystamy z jego lekcji, ponieważ nasza uwaga coraz szybciej organizuje ruch.
- D. Poruszaj się jak szkielet, jakby mięśni nie było. Nie zajmujemy się mięśniami, jakby zniknęły z pola uwagi. Wyobrażamy sobie / czujemy własne kości, aby mięśnie się jak najbardziej rozluźniły, przez to łatwo wydłużały i w rezultacie umożliwiały duży zakres ruchu. Spróbuj na własną odpowiedzialność tę lekcję zrobić „jak szkielet”, a potem „mięśniowo” i poczuj różnicę. W tej cesze Metody widzę jej ogromną potrzebę w społeczeństwie. Moim zdaniem, zbyt bardzo się staramy, robimy coś „mięśniowo”. W rezultacie jesteśmy przemęczeni i... często rezygnujemy, odpuszczamy całkowicie i się poddajemy. Z zapału i dyscypliny wpadamy w bezsilność. Tymczasem Feldenkrais jest cienką, krętą dróżką „mało, miękko, powoli, z uwagą” pomiędzy obiema ogromnymi skrajnościami: „dużo i szybko” oraz „nic”. Nie jest beczynnością, jest działaniem i to działaniem czasami wymagającym powolnej konsekwencji jak u pielgrzymia. Krok za krokiem. Oczywiście miękki.

1. Usiądź z nogami przed sobą. Lewa noga jak chcesz. Zegnij prawe kolano w prawo i zbliż stopę do miednicy. Stopa leży na podłodze swoją zewnętrzną krawędzią. Podłóż prawą dłoń z kciukiem pod prawą piętę. Lewą dłonią chwyć prawą stopę od spodu tak, aby trzymać też mały palec stopy.
 - a. Unieś rękami prawą stopę i zacznij robić nią pionowe kółka. Najpierw unieś do przodu, potem w górę, potem opuszczaj do siebie i na dół do podłogi.

2. Połóż się na plecach. Postaw lewą nogę zgiętą w kolanie. Chwyć prawą stopę tak samo jak poprzednio.
 - a. Unieś prawą stopę i zacznij robić te same kółka.
 - b. Kiedy stopa zbliża się do głowy, to unosz głowę w kierunku stopy.
 - c. Unieś lewą nogę do sufitu, a potem zamachnij nią w stronę głowy i dynamicznie opuść z powrotem na podłogę i usiądź.
3. Usiądź jak na początku. Niech lewa noga będzie lekko zgięta w kolanie skierowanym w lewo. Chwyć prawą stopę jak poprzednio i unieś ją robiąc kółka jak wcześniej.
4. W tej samej pozycji opuść prawe kolano do podłogi. Opuść też głowę do podłogi przed tobą.
 - a. Poruszaj głową w prawo i w lewo.
 - b. Ułóż tak lewą nogę, aby ci umożliwiła ruch.
 - c. Poruszaj głową dalej w prawo i połóż swój prawy bok na podłodze. Wtedy unieś obie nogi i przetocz się na plecy. Wróć tą samą drogą utrzymując głowę blisko podłogi.
 - d. Zwróć uwagę na lewą nogę, aby pozostała rozluźniona i zgięta.
5. Połóż się na plecach. Zegnij obie nogi. Unieś prawą stopę i chwyć jak poprzednio.
 - a. Przetocz głowę w prawo i za głową przetocz się cała na prawy bok, odłóż prawe kolano na podłogę, a potem prawą stopę na podłogę i usiądź z głową wciąż opuszczoną do podłogi. Zrób to parę razy.
6. Usiądź z głową uniesioną i ze skrzyżowanymi nogami (po turecku).
 - a. Chwyć prawą stopę jak poprzednio i unosz do przodu, a potem w górę powyżej głowy.
7. Zrób to samo leżąc na plecach. Wtedy lewa noga stoi. Dodaj unoszenie głowy.
8. Usiądź w siadzie bocznym z lewą nogą po lewej stronie, a prawą przed sobą. Prawą nogę odsuń od siebie do przodu i chwyć prawą stopę jak poprzednio.
 - a. Opuszczaj głowę i zbliżaj czoło do prawego kolana.
 - b. Zbliżaj usta do kolana.
 - c. Zbliżaj na zmianę usta i głowę.
 - d. Przesuwaj usta od kolana do stopy na tyle, na ile jest łatwe.
 - e. Przesuwaj czoło od kolana do stopy na tyle blisko, a ile jest to łatwe. Docelowo, aż odłożysz czoło pod prawą stopą.
9. Usiądź po turecku. Chwyć prawą stopę jak poprzednio.
 - a. Unieś ją do przodu, a potem po łuku w górę nad głowę. Jeśli jest to łatwe, odłóż stopę na czubku głowy. Czy teraz jest łatwiej niż poprzednio?
 - b. Unosząc stopę i poruszaj nią tak, aby duży palec stopy poruszał się dookoła twojej twarzy.
 - c. Zmień kierunek.
 - d. Wyobraź sobie, że unosisz stopę, aby odłożyć na czubek głowy. Wyobraź sobie, że nie używasz siły i nic cię nie ogranicza.
 - e. Jeszcze raz unosz stopę, ale specjalnie zrób tak, aby ci się nie udało odłożyć na głowie. Rób tylko tyle, ile jest przyjemne.
10. Połóż się na plecach. Chwyć prawą stopę. Unieś i przetocz się na prawo i usiądź. Lewa noga też przed tobą. Lewe kolano w lewo.
 - a. Siedząc ponownie unosz prawą stopę i dotknij nią nosa lub zbliż do nosa na tyle, na ile jest to łatwe.
 - b. Trzymając uniesioną stopę na wysokości twarzy przekręcaj głowę w prawo i w lewo raz dotykając stopy prawym uchem, a raz lewym.
 - c. Zatrzymaj głowę na wprost i poruszaj stopą. Dotknij nią raz prawego ucha, raz lewego.

- d. Poruszaj i głową i stopą tak, że stopa przenosi się po twarzy od prawego ucha do lewego. Poczuj, jak jest na przy nosie.
 - e. Poruszaj stopą dookoła twarzy.
 - f. Zmień kierunek.
 - g. Poruszaj twarzą dookoła palucha.
 - h. Zmień kierunek.
 - i. Poruszaj i stopą i głową równocześnie, aby stopa podróżowała dookoła twarzy.
 - j. Zmień kierunek.
11. Wstań i przejdź się. Poczuj różnicę między nogami.
12. Połóż się na plecach.
- a. Lewa noga stoi. Chwyć prawą stopę jak poprzednio i wyobraź sobie jak miękko unosiłoby się ją w górę i po łuku w stronę głowy.
 - b. Trzymając prawą stopę wyobraź sobie jak byś chwyciła lewą stopę w ten sam sposób. Jak twoje ręce byłyby ułożone?
13. Usiądź i chwyć lewą stopę tak jak poprzednio prawą. Prawa noga leży zgięta w kolanie i kolano skierowane jest w prawo.
- a. Pomyśl, jak unosiłaś prawą stopę po łuku nad głowę.
 - b. Pomyśl, że unosisz lewą stopę w ten sposób.
 - c. Unieś lewą stopę do przodu i w górę nad głowę. Czy jest łatwiej niż prawą?
 - d. Unieś lewą stopę, unieś drugą nogę i przetocz się na plecy. Zamachnij się prawą nogę nad głowę i z powrotem usiądź.
 - e. Opuść głowę i poruszaj ją w lewo. Połóż się na lewym boku. Ułóż prawą nogę tak, aby to było łatwe. Unieś obie nogi i przetocz się na plecy. Wróć po tej samej drodze. Zrób to parę razy.
 - f. Unieś lewą nogę nad głowę. Czy teraz jest łatwiej?
14. Usiądź w siadzie bocznym z prawą nogą po prawej stronie, a lewą nogą przed sobą. Przesuń lewą stopę od siebie do przodu.
- a. Opuszczaj głowę do przodu do podłogi. Dotykaj czołem lewe kolano i łydkę.
 - b. Przesuwaj czoło bądź nos bądź usta od lewego kolana do lewej stopy po łydce aż odłożysz czoło pod stopą.
15. Usiądź po turecku, chwyć lewą stopę jak poprzednio.
- a. Unoś lewą stopę po łuku nad głowę. Czy teraz jest łatwiej?
 - b. Unieś stopę i poruszaj nią wokół twarzy.
 - c. Poruszaj twarzą wokół stopy.
 - d. Chwyć prawą stopę jak poprzednio. Pomyśl, że ją unosisz lepiej niż lewą.
 - e. Rzeczywiście unieś prawą stopę. Czy jest łatwiej niż lewą?
16. Połóż się na plecach i poczuj miednicę oraz stawy biodrowe.
17. Wstań i przejdź się.

Dziękuję.