

Lekcja AY 35. Oddech

Można robić jako poranną gimnastykę. Poczuj, jak uruchamiając nowy ruch uzyskuje się nową siłę. Jak siła pojawia się z nowego ruchu. Energetyzująca lekcja. Pokazuje, jak oddech zależy od pozycji, od sposobu używania siebie na co dzień, jak jest rezultatem przyzwyczajień i stylu życia.

Rolą prowadzącego zajęcia Feldenkraisa nie jest pokazanie, jak ludzie mają poprawnie oddychać (albo siedzieć czy chodzić), ale stworzenie sytuacji, w której każdy samodzielnie może poczuć i rozróżnić części ciała, które w oddychaniu uczestniczą. Rolą uczestnika zajęć nie jest wtedy sumienne wdrażanie czy trenowanie się we wskazanym jedynym „najlepszym” sposobie, ale kierowanie uwagi na siebie i odczuwanie.

Czy to może wystarczyć? To brzmi przecież tak mało. Na ostatnich warsztatach porównałem odczuwanie ruchu do czytania dobrej książki. Czytanie zaangażowane zaczyna się niewinnie od ruchu gałek ocznych i przesuwaniu spojrzenia po liniach liter i wyrazów. Jednak robione z uwagą zmienia czytelnika. On zaczyna rozumieć treść tekstu – napisaną historię, a następnie widzieć swoje sprawy w nowy sposób. Z tego mogą wynikać jakieś postanowienia, a za nimi pójść czyny.

Ruch też może być niewinny np. w tej lekcji unoszenie na zmianę klatki piersiowej i brzucha, ale robiony z uwagą zmienia napięcia mięśni, ułożenie części ciała względem siebie, a więc i postawę, a potem sam ruch. Neurologicznie rozumiemy, że odczucie z ciała jest sygnałem od mięśni przez nerwy do mózgu, który od razu na jej podstawie wysyła (lub przestaje wysyłać) sygnał z powrotem przez nerwy do mięśni, aby je napiąć. To jest nierozłączny ruch w dwie strony. Odczuwanie ruchu od razu zmienia ruch. Osoba tego nie śledzi. Sygnałów jest zbyt dużo. Sytuacja jest zbyt złożona, aby rozłożyć ją na pojedyncze impulsy i kontrolować. Mięśni jest 640, a neuronów w mózgu 86.000.000.000.

Ponadto nie ma najlepszego sposobu na zawsze. Wystarczy, że sytuacja się odrobinę zmieni (a zmienia się przecież nieustannie) i optymalny sposób już jest inny. Jeśli wtedy zamiast odczuwać swoje ciało jesteśmy zafiksowani na jednym „najlepszym” sposobie to rozmijamy się z własnymi potrzebami, ale jeśli odstawiamy „najlepszy” sposób i odczuwamy własne ciało, to ono zaczyna samo organicznie znajdować naprawdę najlepszy sposób w tej, nowej sytuacji. Każdy organizm sam tego szuka, bo jest inny od pozostałych, także od organizmu nauczyciela i tym samym jego najlepszy sposób nie jest najlepszy dla pozostałych. Dlatego też prowadzący zajęcia Feldenkraisa z reguły nie demonstruje ruchu i nie podchodzi do uczestników poprawiać ich rękami.

Innymi słowami, na Feldenkraisie nauczyciel nie uczy, co osoba ma robić, tak jak mały jest sens np. uczyć dziecko co ma odpowiadać. Zamiast automatycznych, odruchowych odpowiedzi rozwijamy swoją inteligencję ruchową, tak jak można u dziecka rozwijać myślenie. Wtedy każdy wie sam, jak coś ma zrobić czy co w danej sytuacji ma powiedzieć.

Lekcja polega na jednym ruchu w różnych pozycjach. Ten ruch to powiększanie na zmianę raz klatki piersiowej, raz brzucha. Należy robić ten ruch w rytmie szybszym niż oddech. Poniżej w punktach wymienione są po kolei pozycje, w jakich należy eksplorować / robić i odczuwać ten ruch. Sam ruch rób spokojnie, nie wysiłkowo, płynnie. Rób tylko te punkty, które są dla Ciebie łatwe.

1. Połóż się na plecach. Nogi zgięte w kolanach, stopy stoją, ręce wzdłuż tułowia.
 - a. Niech ruch powiększania będzie na wszystkie strony, nie tylko do przodu.
 - b. Ruch płynny, bez zatrzymań i ławy, niewymuszony, bez wysiłku.

- c. Sam oddech spokojny.
2. Połóż się na prawym boku z nogami podciągniętymi.
 - a. Porównaj obie strony podczas ruchu, w szczególności oba barki.
 - b. Poczuj mały palec w lewej dłoni.
 - c. Zrób to samo na lewym boku.
3. Połóż się na plecach z nogami zgiętymi. Zapleć dłonie w koszyczek i podłóż pod głowę. Unieś koszyczek z głową i pozostaw uniesiony.
 - a. Kiedy powiększasz klatkę, poczuj dolne plecy, czy oddalają się od podłogi. Czy możesz tego nie robić?
4. Lewa dłoń pod głowę, prawa ręka wyciągnięta po podłodze w górę. Unieś lewą dłonią głowę i pozostaw uniesioną.
 - a. Poczuj różnicę w ruchu między prawą i lewą stroną.
 - b. Poczuj prawy bark i łopatkę, jak leżą na podłodze.
 - c. Dodatkowo połóż lewą nogę i kontynuuj.
 - d. Zrób cały punkt na drugą stronę tzn. ręce i nogi odwrotnie.
5. Połóż się na brzuchu i wyciągnij prawą rękę po podłodze w górę. Rozszerz nogi.
 - a. Poczuj prawą stronę klatki piersiowej i lewą stronę brzucha.
 - b. Zamień strony.
 - c. Połóż obie ręce na podłodze w górę.
 - d. Postaw stopy na palcach i wyprostuj kolana unosząc je nad podłogą.
6. Połóż się na prawym boku z prawą ręką wyciągniętą pod głowę i lekko zgiętą prawą nogą. Lewą ręką obejmij głowę i unieś. Unieś też wyprostowaną lewą nogę. Pozostaw uniesione.
 - a. Poczuj prawy bok.
 - b. Co robisz klatką piersiową tuż przed jej powiększeniem?
 - c. Staraj się powiększać klatkę i brzuch we wszystkie strony. Zobacz, która strona jest ograniczona.
 - d. Połóż się na lewym boku i zrób ten punkt na drugiej stronie.
7. Połóż się na plecach. Zegnij nogi i załóż prawą nogę na lewą. Przechyl nogi w prawo. Ręce leżą na podłodze za głową, zgięte w łokciach tak, że dłonie blisko drugiego łokcia. Tak ułożone ręce i głowę przesunij w lewo.
 - a. Zrób to samo na drugą stronę.
8. Usiądź z nogami zgiętymi w kolanach. Kolana na boki, a podeszwy stóp razem. Połóż prawą dłoń na lewej łopatkce sięgając za głowę, a lewą dłoń połóż na prawym łokciu.
 - a. Postaw lewą nogę zgiętą w kolanie i kontynuuj.
 - b. Zrób cały punkt na drugą stronę.
9. Połóż się na brzuchu. Unieś głowę i oprzyj się na łokciach i przedramionach. Stopy postaw na palcach. Unieś prawą rękę przed siebie do przodu, a jak jest to łatwe, to unieś do sufitu. Patrz na uniesioną dłoń.
 - a. Zrób to samo na drugą stronę.
10. Połóż się na brzuchu. Połóż dłonie na łopatkach, na ile tam sięgniesz. Prawą dłoń na lewej łopatkce, lewą na prawej. Głowa na podłodze. Unieś łopatki.
11. Połóż się na plecach. Unieś głowę i oprzyj się na łokciach oraz przedramionach. Opuść głowę do tyłu.
 - a. Zegnij nogi i postaw stopy. Odłóż czubek głowy na podłogę, jeśli to łatwe.
12. Połóż się na plecach. Zegnij nogi i postaw stopy. Unieś prawą nogę i chwyć prawą stopę lewą dłonią, a prawą dłoń podłóż pod głowę. Unieś prawą stopę i głowę z pomocą rąk. Zatrzymaj uniesione.
 - a. Poczuj, które miejsca nie ruszają się.

- b. Zamień ręce i nogi. Zrób na drugą stronę.
- 13. Zegnij obie nogi, unieś i złącz. Podłóż prawe przedramię pod kolanami, a lewą dłoń pod głowę. Z pomocą rąk unieś nogi i głowę ku sobie. Zatrzymaj uniesione.
 - a. Zamień ręce i zrób na drugą stronę.
- 14. Stań na kolanach i oprzyj czubek głowy na podłodze. Chwyć prawą dłońią lewą dłoń za plecami.
 - a. Poczuj ruch ramion.
 - b. Zamień ręce i kontynuuj.
- 15. Na koniec połóż się na plecach i nie rób już tego ruchu klatką i brzuchem. Po prostu poczuj, jak ci się oddycha. Poczuj powietrze wlatujące przez nos i wylatujące nosem.
- 16. Wstań, poczuj, jak ci się stoi, poczuj ułożenie klatki piersiowej i jak oddychasz na stojąco. Przejdź się.

Dziękuję.