

## Lekcja AY 36. Stopa i jej palce

O stopach, biodrach, równowadze, przyczepności, stabilności, pewności, spokoju. Dobra na śliskie powierzchnie. Można ją robić fragmentami nie jako lekcję, ale po prostu w podróży, w przerwie w pracy itp.

Najlepszy rezultat przydarza się tylko, kiedy nie robię nic na siłę. Zamiast siły używam uwagi. Dzięki niej zaczynam czuć poszczególne mięśnie i odróżniać je od siebie. I dalej, zaczynam napinać tylko niektóre z nich, choć do tej pory zawsze napisały się razem. Stąd bierze się nowy ruch.

Szkielet stopy składa się z 26 kości. Między nimi może być ruch. Gdyby stopa była jedną kością chodzilibyśmy jak pirat z drewnianą protezą. Gdyby mięśnie, które łączą kości stopy były permanentnie tak samo napięte i stopa nie zmieniała swego kształtu, rezultat w chodzeniu były ten sam. Im lepiej rozróżniamy mięśnie między sobą tzn. czujemy je jako oddzielne oraz im łatwiej się one rozluźniają i napinają niezależnie od innych, tym jest więcej ruchu w stopie, a ta bardziej miękko przylega do podłoża. Daje to z jednej strony poczucie stabilności i równowagi, a z drugiej gotowości oraz chęci do ruchu.

\*\*\*

1. Usiądź z lewą nogą prostą i prawą stopą na lewym udzie lub na podłodze przed sobą. Można się oprzeć np. o ścianę. Delikatnie chwyc palcami lewej dłoni koniec dużego palca prawej stopy. Ciągnij palcami paluch i obracaj go wokół własnej osi (nie kręć kótek).
  - a. Zrób to samo z drugim palcem stopy.
  - b. Z trzecim. Poczuj, jak stopniowo prawo kolano zwraca się do podłogi, a podeszwa stopy do sufitu.
  - c. Z czwartym.
  - d. Z piątym.
  - e. Połóż się na plecach i poczuj różnicę między stopami.
2. Ta sama pozycja siedząca i ten sam uchwyt.
  - a. Ciągnij i zginaj duży palec w dół w stronę podeszwy. Prawa dłoń może pomagać np. przytrzymać czy popychać palec stopy. Spodnia strona palca może dotknąć podeszwy stopy.
  - b. Zrób to samo z każdym palcem stopy po kolei.
  - c. Używając obu dłoni zginaj wszystkie palce stopy naraz jednocześnie zwracając podeszwę stopy w stronę twarzy.
3. Połóż się na plecach. Lewa noga zgięta w kolanie stoi. Prawa noga zgięta w kolanie, stopa oparta jest na lewym udzie.
  - a. Chwyc lewą dłonią prawego palucha jak na początku. Ciągnij i obracaj wokół własnej osi.
  - b. Zrób to samo z każdym palcem stopy po kolei.
4. Usiądź. Postaw prawą piętę na podłodze przed sobą, czyli unieś palce stopy. Chwyc je dwiema rękami tak, że lewa trzyma palucha, a prawa pozostałe cztery palce. Prawe kolano jest między łokciami (jeśli to jest zbyt trudne, to kolano może być na zewnątrz, po prawej stronie).
  - a. Odchylaj palucha w lewo, a pozostałe palce stopy w prawo oddalając je od siebie.
  - b. Zginaj palce w dół w stronę podeszwy i jednocześnie oddalaj od siebie.
  - c. Powtórz oba ruchy jak trzymasz lewą dłonią dwa pierwsze palce, a prawą pozostałe trzy.

- d. Lewą dłońią trzy palce w lewo, a prawą dłońią pozostałe dwa palce w prawo.
  - e. Lewą dłońią cztery palce, a prawą mały, piąty palec.
5. Połóż się na plecach. Nogi zgięte. Połóż prawą stopę na lewym udzie. Sięgnij lewą dłońią do prawej stopy od dołu i zapleć palce dłoni z palcami stopy.
- a. Ciągnij wszystkie pięć palców stopy palcami dłoni.
  - b. Ciągnij i zacznij zginać w górę tzn. w stronę prawego kolana.
  - c. Zginaj najbardziej duży palec.
  - d. Zginaj najbardziej mały palec.
  - e. Zamień zaplecenie o jeden palec dalej i kontynuuj ciągnięcie i zginanie.
6. Usiądź. Połóż prawą stopę na podłodze przed sobą. Zapleć palce prawej dłoni z palcami prawej stopy sięgając do niej z góry.
- a. Ciągnij wszystkie palce stopy wszystkimi palcami dłoni.
  - b. Zaczynając od małych palców ciągnij po kolei każdy z palców osobno. Jeden po drugim.
  - c. Zginaj palce stopy do góry (do kolana) i do dołu (do podeszwy). Jednocześnie zwracaj podeszwę stopy w stronę twarzy, aby zobaczyć spód małego palca stopy.
  - d. Połóż się na plecach i kontynuuj ten ruch.
7. Usiądź. Nogi zgięte, stopy stoją. Unieś prawą nogą do sufitu.
- a. Zginaj wszystkie palce stopy w dół tzn. w stronę podeszwy.
  - b. Zbliź stopę do siebie i pomóż sobie rękami w zginaniu palców.
  - c. Zginaj jeszcze raz bez pomocy rąk.
  - d. I zatrzymaj zgięte. Z pomocą dłoni zegnij jeszcze bardziej i bez rąk spróbuj utrzymać tak zgięte.
  - e. Wsuń wyprostowany palec wskazujący między duży palec i drugi palec stopy. Zegnij palce stopy i spróbuj wyciągnąć palec wskazujący.
  - f. Włóż palec wskazujący między drugi i trzeci palec. Zegnij palce i spróbuj wyciągnąć palec wskazujący. A następnie spróbuj w takiej sytuacji unieść całą stopę ciągnąc palcem wskazującym.
8. Połóż się na plecach i porównaj obie stopy. Przypomnij sobie i w wyobraźni zrób jeszcze raz całą lekcję na prawą stopę.
9. Powoli wstań i przejdź się. Porównaj obie strony, także barki, strony twarzy. Zwróć uwagę, jak będziesz zakładał obuwie.

Dziękuję.