

Lekcja AY 40. Unoszenie nóg i miednicy

Prosta lekcja dla pleców. Dlaczego proste lekcje Feldenkraisa są tak skuteczne? Ponieważ proste łatwiej zrozumieć, a to jest celem ich robienia. Zrozumieć zadany ruch tzn. znaleźć łatwy sposób jego wykonania. Rozumiemy przez czucie tego ruchu, przez kierowanie na niego uwagi w różnych miejscach ciała, dzięki wolnemu wykonywaniu bez wysiłku czy pośpiechu, dzięki przerwom. Nie trenujemy, nie ćwiczymy, my uczymy się, aby to, co na początku wydaje się trudne czy wręcz niemożliwe, na koniec lekcji była łatwiejsze.

1. Połóż się na plecach. Zegnij nogi i postaw stopy. Połóż ręce na podłodze wzdłuż tułowia.
 - a. Unos nogi i zbliżaj kolana w kierunku barków. Rób tylko tyle, ile jest na ten moment łatwe.
 - b. Postaw stopy. Zapleć dłonie w koszyczek i podłóż za głowę. Unos koszyczek na wydechu.
 - c. Jednocześnie unos kolana w stronę barków i koszyczek w stronę kolan. Łokcie między kolana.
2. Usiądź. Zegnij nogi i postaw stopy. Zapleć dłonie w koszyczek i załóż za głowę.
 - a. Opuszczaj koszyczek i kieruj łokcie między kolana.
 - b. Rób to na wydechu i zaokrąglaj plecy.
 - c. Opuszczaj, a następnie unos kierując łokcie w stronę sufitu.
3. Połóż się na plecach i jeszcze raz równocześnie unos koszyczek i nogi ku sobie. Czy teraz jest łatwiej? Poczuj kontakt pleców z podłogą.
4. Usiądź z nogami swobodnie leżącymi rozszerzonymi przed tobą. Połóż prawą rękę z tyłu, a lewą z przodu między nogami.
 - a. Przesuwaj lewą dłoń po podłodze do przodu.
 - b. Dodaj do tego pochylanie głowy.
 - c. Zamień ręce.
 - d. Gdy lewa dłoń z przodu, a prawa z tyłu, to unos lewą nogę od podłogi.
 - e. Zamień ręce i unos prawą nogę od podłogi. Czy inaczej ją unosisz?
 - f. Połóż obie dłonie z przodu i przesuwaj po podłodze do przodu.
5. Połóż się na plecach i jeszcze raz równocześnie unos koszyczek i nogi ku sobie. Czy teraz jest łatwiej? Jaka jest ruchomość miednicy i kręgosłupa?
6. Usiądź z nogami swobodnie prostymi przed sobą i rozszerzonymi. Zwróć głowę w lewo i połóż prawą dłoń na lewym uchu sięgając od tyłu głowy.
 - a. Opuszczaj prawy łokieć w dół, a następnie unos do sufitu.
 - b. Zrób to samo na drugą stronę. Poczuj obie strony pleców, jak inaczej są zaangażowane.
7. Połóż się na plecach i jeszcze raz równocześnie unos koszyczek i nogi ku sobie. Czy teraz jest łatwiej? Poczuj, jak porusza się miednica.
8. Usiądź i podeprzyj się obiema rękami z tyłu. nogi proste i swobodnie rozszerzone.
 - a. Unieś prawą nogę i rób nią kółka. Poczuj, jak robisz to plecami. Sama noga jest bierna.
 - b. Zmień kierunek kółek.
 - c. Zamień nogi.
 - d. Zmień kierunek kółek drugiej nogi.

9. Połóż się na plecach i unieś się, podeprzyj się na łokciach i przedramionach. Zegnij nogi i unieś kolana w kierunku barków. Równocześnie opuszczaj głowę między kolana. Poczuj ruchomość tułowia.
10. Połóż się na plecach i jeszcze raz równocześnie unieś koszyczek i nogi ku sobie. Czy teraz jest łatwiej niż na początku lekcji?
11. Usiądź z nogami swobodnie leżącymi przed tobą. Mogą być lekko zgięte w kolanach. Ręce po bokach. Odchyl się do tyłu i przetocz na plecy, a kiedy miednica się uniesie, to podeprzyj ją rękami.
12. Odpocznij. Wstań i przejdź się.

Dziękuję.