

## Lekcja AY 42. Unoszenie nogi i głowy leżąc na brzuchu

Często na zajęciach mówię: rób tylko tyle, ile jest łatwe, unikaj wysiłku itp. W trakcie uczenia tej lekcji Moshe Feldenkrais mówi następujące słowa: „Pay attention that the effort there will translate completely into movement. Be sure that the effort there expresses itself completely in movement. Do not shorten your body. All the effort done expresses itself in movement and not in work that strengthens your face. That means work that is lost.” To ciekawe, bardziej precyzyjne ujęcie. Każdy ruch to jakieś napięcie mięśni, jakaś praca, jakiś wysiłek. Nie chodzi zatem, aby nie napinać mięśni w ogóle. To niemożliwe. Nawet jak tylko leżymy, to mięśnie napinają się tylko dlatego, że oddychamy. Chodzi o to, aby napinały się tylko te mięśnie i tylko tyle, ile to niezbędne, aby wykonać ruch, który chcemy. Wszystkie napięcia ponad to są zbędne, czyli szkodliwe, bo są stratą naszej energii, ograniczają nasz ruch (skracają mięśnie) i niepotrzebnie przyspieszają zmęczenie. Chodzi o efektywność (nie efektowność). W rezultacie wszystko pozostaje miękkie poza tym, co ma być twarde. Twarde porusza miękkim, które nie stawia mu oporu. Nie ma wewnętrznego konfliktu. Działanie jest zgodne z intencją. Sytuacja się upraszcza. Cały ruch jest lżejszy, miękki, a jednocześnie dynamiczny. Tak też wygląda na zewnątrz.

Ta lekcja jest świetną nauką rozkładania wysiłku i przekazywania wysiłku tak, aby duże mięśnie miednicy i tułowia wykonywały większą część pracy adekwatnie do swojej wielkości, a mniejsze mięśnie szyi, rąk i nóg mniejszą pracę, bo... są mniejsze. Uczymy się skupiać i kierować uwagę – energię – wysiłek tam, gdzie to potrzebne. Wtedy ona nie rozprasza się i nie trwoni na darmo. Uczymy się nie działać, powstrzymywać od działania - napinania i być bardzo zdecydowanym w działaniu, kiedy jest do tego najlepszy moment.

\*\*\*

1. Połóż się na brzuchu. Połóż prawą dłoń na lewej, a na prawej połóż głowę zwróconą w prawo. Podciągnij prawą nogę po podłódze, aby był kąt prosty w biodrze i w kolanie, na ile jest to łatwe.
  - a. Unos całą prawą rękę z głową. Pracują plecy i miednica. Klatka też się unosi. Głowa odpoczywa na dłoni. Unos na wydechu.
  - b. Tak przekręcaj miednicę, aby unieść prawe kolano. Stopa zostaje na podłódze. Poczuj kręgi w kręgosłupie i przestrzeń między barkami. Ręce i głowa leżą spokojnie.
  - c. Tak poruszaj miednicą i plecami, aby unieść prawą łydkę i stopę. Kolano zostaje na podłódze, ale może się przetaczać po niej.
  - d. Użyj pleców, aby unieść całą lewą nogę wyprostowaną. Bez machania nią czy podrzucania. Łokcie nie naciskają w podłogę.
  - e. Unos lewą nogę i prawą rękę z głową.
  - f. Odpocznij w tej pozycji i pomyśl, o wszystkich ruchach, które wykonałaś.
2. Zamień nogi. Podciągnij lewą, a wyprostuj prawą i powtórz cały punkt. Unos najpierw prawą rękę z głową, potem lewe kolano, następnie lewą łydkę ze stopą, a na koniec prawą nogę wyprostowaną samą i z prawą ręką i głową.
  - a. Poczuj które kręgi w kręgosłupie poruszają się razem grupą, jakby nie było ruchu między nimi, jakby były sklezione i postaraj się je rozróżnić i „rozkleić”, aby poruszały się oddzielnie.
  - b. Poczuj, jaka jest różnica w ruchach między tą pozycją, a poprzednią.

3. Zamień ręce, połóż lewa na prawej. Przekręć głowę, zwróć ją w lewo. Zrób oba powyższe punkty w tej pozycji. Najpierw z lewą nogą podciągniętą, a potem to samo z prawą nogą podciągniętą.
4. Leżąc na brzuchu połóż dłonie na podłodze po obu stronach głowa i unieś łokcie. Unieś głowę i spójrz przed siebie. Rozszerz nieco nogi i zegnij je w kolanach. Unieś oba kolana i pobądź w tej pozycji. Nie podpieraj się mocno na rękach. Unosisz głowę i nogi mięśniami pleców.
  - a. W tej pozycji chwilę pozostań i oddychaj powoli. Pomyśl, że mięśnie z przodu tułowia wydłużają się, a z tyłu skracają. Nacisk w podłogę jest w okolicach dolnego brzucha.
  - b. Zaczynaj przekręcaj głowę w prawo i w lewo zerkając raz na jedną, raz na drugą piętę. Ręce i barki mogą w tym pomagać.
  - c. Wyobraź sobie, że w tej pozycji przekręcając głowę w prawo i w lewo twój ciężar przenosi się raz na jeden bok, raz na drugi.
  - d. Zrób to. Poczuj, jak ciężar przeorganizowuje się, przemieszcza się ze strony na stronę.
  - e. Jeszcze raz to sobie wyobraź.
  - f. Jeszcze raz to zrób.
5. Połóż się na plecach. Zegnij nogi w kolanach i unieś do klatki. Zaplec dłonie w koszyczek za głowę i unieś do kolan.
  - a. Pozostań w tej pozycji na chwilę i powoli oddychaj.
  - b. W tej pozycji poruszaj się do przodu i do tyłu.
  - c. W lewo i w prawo.
6. Połóż się na plecach swobodnie i poczuj, jak ci się leży.
7. wstań i przejdź się.

Dziękuję.