

## Lekcja AY 44. Przenoszenie ręki za głowę.

Po raz kolejny lekcja pokazała mi, jak działa łagodność. Metoda Feldenkraisa to narzędzie, które trzeba nauczyć się używać. Szczególnie, jeśli dotąd używało się siły, przekraczało własne granice, ulegało ambicjom lub naciskom innych. To narzędzie to m.in. takie jakości: „rób miękko”, „tyle, ile jest łatwe”, „mniej”, „wolniej”, „z uwagą”, „ostrożnie”, „nieśmiało” i oczywiście „odpocznij”. Praktyka uczy pozostawać w tych jakościach bez względu na to, co ci się przydarza, a przydarzają się kolejne lekcje. Te dostarczają nowych ruchów, zagadek, przygód. Jeśli przechodzimy przez nie neutralnie, czyli w tych nauczonych jakościach, to umiemy feldenkraisować i pomóc sobie tymi ruchami. Jeśli jeszcze nie umiemy, to te same lekcje mogą być dla nas równocześnie i nudne, i zbyt trudne do przejścia. Osoby, które chcą przejść przez lekcję na siłę, łatwo rezygnują, bo lekcja nie otwiera się przed nimi i wydaje się być bez sensu. Ona jest jak nieśmiały kwiat. Jeśli postąpić z nią brutalnie, to nic się nie wydarzy, ona się przed nami nie ukarze. Jeśli jednak uda się zachować delikatnie, to ciekawość, ulga, przyjemność, wzruszenie, wdzięczność i inne miłe doznania stają się naszym udziałem.

\*\*\*

1. Połóż się na plecach. Połóż ręce na podłodze za głowę. Chwyć prawą dłońią lewy nadgarstek. Zamknij lewą dłoń w piąstkę. Zegnij obie nogi i postaw stopy.
  - a. Ciągnij prawą ręką lewą rękę w prawo po podłodze. Jeśli trzeba unieś głowę i ciągnij pod głowę.
  - b. Połóż lewą nogę. Naciskaj prawą stopą w podłogę, przechylaj miednicę na lewo. Ciągnij prawą ręką lewą rękę za głowę i przetaczaj się na lewy bok. Głowa przetacza się po ramieniu.
  - c. W ten sposób przetocz się na lewy bok i pozostań na nim, ale prawa stopa wciąż stoi. Głowa leży na podłodze przed lewym ramieniem. Można podłożyć sobie coś pod głowę. W tej pozycji nadal ciągnij prawą ręką lewą rękę próbując unieść lewy łokieć od podłogi. Rób to powoli i ostrożnie. Także odkładaj z powrotem łokieć delikatnie.
  - d. Czy twoja głowa też się unosi? Znajdź taki ruch unoszenia łokcia, aby głowa nie unosiła się.
  - e. Zrób cały punkt na drugą stronę.
2. Połóż się na brzuchu. Czoło na podłodze. Ręce na podłodze powyżej głowy.
  - a. Chwyć lewą dłońią prawy nadgarstek i ciągnij prawą rękę w lewo za głowę. Niech prawa dłoń przesuwa się po podłodze.
  - b. Kieruj lewy łokieć do lewego boku.
  - c. Zrób to samo na drugą stronę.
3. Usiądź po turecku. Zamknij lewą dłoń w piąstkę i unieś za głowę. Chwyć prawą dłońią lewy nadgarstek i otwórz / rozluźnij lewą dłoń.
  - a. Pociągaj lewą rękę prawą ręką w prawo za głowę aż lewy łokieć znajdzie się za głową, lewy dłoń po prawej stronie twarzy.
  - b. Tak poruszaj prawą ręką, aby lewa dłoń krążyła po prawej stronie głowy, po policzku, skroni itd.
  - c. Umieść podbródek w lewej dłoni. Złap lewą dłońią podbródek od prawej strony (lewy łokieć z tyłu głowy).
  - d. Opuść prawą rękę i zobacz, czy lewa dłoń sama trzyma podbródek.

- e. Połóż prawą dłoń na lewym łokciu i ciągnij delikatnie w prawo, aby uchwyt lewej dłoni podbródka był bardziej klarowny.
  - f. Zrób cały punkt na drugą stronę.
4. Usiądź w siadzie bocznym z lewą łydką przed sobą i prawą nogą po prawej stronie. Umieść prawą dłoń za głową. Chwyć ją lewą dłonią i pociągnij aż prawa dłoń chwyci podbródek.
- a. W tej pozycji pochylaj się do przodu kierując prawy łokieć do podłogi.
  - b. Lewą dłoń można odłożyć na podłogę aby się na niej podpierać.
  - c. Spróbuj z lewą dłonią na prawy łokciu.
  - d. Miednica może się unosić.
5. Połóż się na plecach z dwiema nogami zgiętymi. Połóż lewą rękę za głową. Chwyć lewy nadgarstek prawą dłonią i ciągnij w prawo, aż lewa dłoń chwyci podbródek od prawej strony.
- a. Unoś obie ręce i głowę w tym trzymaniu. Unoś tak, aby lewy łokieć będąc za głową kierował się po łuku do klatki piersiowej.
  - b. Zrób to samo na drugą stronę.
6. Odłóż ręce na podłogę wzdłuż tułowia. Poczuj barki i łopatki. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
7. Wstań.
- a. Poczuj, jak stoisz.
  - b. Unoś raz jedną rękę do sufitu, raz drugą. Poczuj ich lekkość i długość.
  - c. chwyć podbródek w ten sposób co poprzednio raz jedną dłonią, raz drugą.

Dziękuję.