

Lekcja AY 45. Unoszenie łokci

- A. Czasami porównuję lekcje Feldenkraisa do zagadek. On zostawił nam zagadki ruchowe „jaki jest najlepszy ruch?“, a my je rozwiązujemy. Różnica jest tylko taka, że każdy rozwiązuje sam i znajduje rozwiązanie w sobie. Nie ma jednego obiektywnego rozwiązania, z którym wszyscy mamy się zgodzić, ale każdy wyrabia sobie własne rozwiązanie (dochodzi do niego metodą eksploracji, prób i błędów), które jemu pasuje najbardziej. Jednakże w tej lekcji zrozumiałem, że sytuacja jest bardziej złożona. Nie tylko nie ma jednego rozwiązania. Nie ma też jednej zagadki. Owszem Feldenkrais dał lekcje, nagrał ją, ktoś ją spisał i przetłumaczył z hebrajskiego na angielski. Wszyscy nauczyciele mamy ten sam tekst, ale to dopiero scenariusz lekcji. Następnie każdy z nauczycieli czyta tekst i go rozumie po swojemu i na sobie, a potem podaje lekcję dalej tak, jak ją rozumiał. Każdy mógł zrozumieć nieco inaczej. A jest co rozumieć: O co chodzi w tych ruchach? Jaka jest ich logika, skąd taka kolejność? Do czego one prowadzą? Jak należy opowiedzieć (i ułatwić) lekcję, aby ta była interesująca i zrozumiała dla danej grupy oraz wciąż była lekcją, która działa? Zagadka jest zatem podwójna. Prowadzący jakoś rozumie lekcję przez swoje jej doświadczenie i w tym osobistym rozumieniu prowadzi zajęcia zapraszając innych do własnych doświadczeń.
- B. Ból. Na warsztatach mówię: nie rób, jeśli boli, wtedy zmniejsz ruch. A jak wciąż boli, to rób jedynie w wyobraźni. I tak zapewne będę mówił dalej dla własnego bezpieczeństwa prowadzącego zajęcia. Jednak sam Feldenkrais mawiał inaczej - w jego metodzie nie żadnych sztywnych zasad. Dlatego też we własnej, domowej praktyce eksperymentuję na sobie robiąc inaczej niż mówię na zajęciach. Ta lekcja jest ku temu okazją. Od dawna mam problematyczny prawy bark. Już pierwsza pozycja tej lekcji wywołuje dyskomfort i ból. Zgodnie z własnymi słowami powinienem zatrzymać się w niej i zabrać za inną. Oczywiście tego nie robię i wchodzę w ból. Wchodzę powoli, z uwagą. Ból bólowi nie równy. Tak, boli, ale nie boli źle. Nie czuję, aby mi rwało tkanki. Bardziej boli, jakby dwa elementy były od dawna sklezione na amen, a teraz ktoś je rozdzielał, a ja wciąż wiem, że to są dwa różne elementy, które powinny móc się poruszać między sobą i dlatego zachowuję spokój. Stopniowo uczę się nie boleć. Ciekawy był rezultat. Gdy zrobiłem przerwę, ból minął i poczułem całkiem nową swobodę i ruchomość w prawym barku. Dzień później zrobiłem tę lekcję jeszcze raz. Było dużo łatwiej. Lekcja była bardziej zrozumiała i... prawie przyjemna. 😊

1. Połóż się na plecach. Obie nogi stoją zgięte w kolanach. Wsuń palce obu dłoni pod plecy sięgając z boku tak, że łokcie leżą na podłodze.
 - a. Unosź łokcie i głowę.
 - b. Unosź tylko łokcie.
 - c. Unosź prawy łokieć w ten sposób, że unosź najpierw prawy bark i kieruj go w lewo, do środka. Prawy bark ciągnie i unosi prawy łokieć. Możesz przetaczać się trochę na lewo.
 - d. Zrób to samo z lewym barkiem i łokciem. Czy jest różnica?
2. Wsuń tylko palce prawej dłoni za siebie. Unieś prawy łokieć i chwyć go lewą dłonią. Możesz na początku lekko przetoczyć się na prawo, aby chwycić. Lewą ręką ciągnij prawy łokieć do siebie do przodu do środka w stronę mostka i twarzy. Prawa dłoń pozostaje na podłodze, ale może się po niej przesuwać.
 - a. Zrób to samo na drugą stronę.
3. Wsuń obie dłonie za siebie. Unosź oba łokcie i głowę.

- a. Czy jest łatwiej niż za pierwszym razem?
 - b. Poczuj, jak zmniejsza się dystans między łokciami.
4. Wsuń prawą dłoń za siebie. Unieś prawy łokieć. Chwyć lewą dłonią prawy łokieć. Lewą ręką przeciągaj prawy łokieć do przodu w stronę twarzy.
 - a. Czy teraz jest łatwiej niż za pierwszym razem?
 - b. Stopniowo powiększaj ruch tzn. ciągnij za łokciem prawą dłoń tak, że ta wysuwa się zza pleców, obraca się i grzbietem przesuwa się po ciele w stronę mostka czy brzucha, aż będzie leżeć odwrócona na mostku lub na brzuchu z palcami skierowanymi w dół. Poczuj, jaki ruch wykonuje prawy bark.
 - c. Zrób to samo na drugą stronę.
 - d. Wsuń obie dłonie i oba łokcie unoś od podłogi do siebie i w stronę twarzy ciągnąc za sobą dłonie, które przesuwały się grzbietem po bokach w stronę mostka. Zakończ ruch, kiedy obie dłonie leżą dotykając się małymi palcami.
5. W uzyskanej pozycji, kiedy obie dłonie leżą odwrócone na mostku lub brzuchu, zbliżaj łokcie do siebie i oddalaj. Unoś barki i unoś głowę w stronę łokci, aby sobie pomóc. Obie nogi zgięte.
 - a. Wyprostuj lewą nogę. Naciskaj prawą stopą w podłogę i powoli przetaczaj się cała na lewo. W tej sytuacji lewy łokieć zbliża się do podłogi po lewej stronie, a prawy łokieć z kolei zbliża się do lewego. Poczuj, jak prawa łopatka i bark przesuwały się do przodu. Unoś też głowę w stronę obu łokci.
 - b. Zrób to samo na drugą stronę.
6. Lewa noga leży swobodnie prosta, a prawa stoi zgięta w kolanie. Połóż prawą dłoń jak poprzednio grzbietem na brzuchu lub mostu z palcami skierowanymi w dół. Połóż lewą dłoń na prawy łokieć.
 - a. Unoś głowę i zbliżaj czoło do prawego łokcia, a lewą ręką prawy łokieć do czoła.
 - b. Nie unosz głowy. Zbliżaj tylko lewą ręką prawy łokieć do czoła.
 - c. Zrób to samo na drugą stronę. Zamień nogi. Zamień ręce. Najpierw z uniesieniem głowy, a potem bez unoszenia.
7. Zegnij obie nogi. Wsuń palce obu dłoni za siebie. Unoś jeszcze raz oba łokcie do siebie ciągnąc dłonie po ciele za łokciami i wracaj. Czy teraz jest klarowniej i łatwiej?
8. Połóż prawą dłoń na brzuchu grzbietem do sufitu. Dotknij lewym palcem wskazującym prawego nadgarstka.
 - a. Unoś prawy łokieć do sufitu, a za nim bark i łopatkę. Poczuj lewym palcem, jak zgina się nadgarstek.
 - b. Zrób to samo z drugą ręką.
9. Usiądź. Unieś prawą rękę na wysokości twarzy i zegnij nadgarstek tak, jakbyś położył dłoń na podłodze i opierał się na niej tzn. w nadgarstku jest kąt prosty.
 - a. Tak ułożoną dłoń spróbuj położyć na brzuchu nie zmieniając kąta prostego w nadgarstku, a więc prawy łokieć wskazuje do przodu, a palce dłoni skierowane są w górę.
 - b. Poczuj, w którym momencie zmienia się kąt prosty z nadgarstku.
 - c. Zrób to samo z drugą ręką.
 - d. Połóż dłoń na dłoni na brzuchu mając kąt prosty w obu nadgarstkach. Aby to zrobić zaokrąglaj plecy, pochyl głowę, pierś zapadnięta, barki do przodu, łokcie do przodu.
 - e. W tej pozycji zbliżaj łokcie do siebie.

10. Połóż się na plecach z nogami zgiętymi. Stopy stoją. Postaw obie dłonie na podłodze na palcach. Dłonie są w kształcie dzwonu i opierają się na podłodze na czubkach palców. Dłonie są na podłodze na wysokości klatki.
 - a. Unoś głowę i łokcie. Poczuj ruch w nadgarstkach.
 - b. Unieś nogi i opierając się na palcach dłoni powoli usiądź. Bez rozbuwania się.
 - c. Usiądź opierając się tylko na palcach prawej dłoni.
 - d. A teraz tylko na palcach lewej dłoni. Czy jest łatwiej?
 - e. Siadaj raz opierając się na jednej, raz na drugiej dłoni.
 - f. Jeszcze raz, opieraj się na palcach obu dłoni. Siadaj. Nie korzystając z pomocy nóg (nie poruszając nogami).
11. Połóż się na plecach i poczuj swoje barki oraz klatkę.
12. Wstań i przejdź się. Poczuj ramiona.

Dziękuję.