

Lekcja AY 46. Opuszczanie głowy na siedząco

- A. W tej lekcji Feldenkrais mówi następujące słowa: „Try not to hear my voice. I will try not to use it. Listen only to yourself.” Rozumiem to, jak starania Moshe, aby być tutaj jak najmniej; tylko tyle, ile to konieczne, żeby lekcję przekazać, ale już nie „zapełnić” jej sobą. Jako uczestnicy bardziej potrzebujemy przecież lekcji niż nauczyciela. Ona w nas zostanie i będzie nam służyć jako doświadczenie i umiejętność, on natomiast odejdzie, albo my od niego. Uczymy się lekcji dla siebie, a nie dla niego.
- B. To lekcja piękna od pierwszego ruchu. Proste ruchy zmieniają ustawienie, które było, wydaje się, od zawsze i wydaje się, normalne, ale teraz czuję, jak bardzo było słabe i o ile bardziej staje się lepsze. Celem jest poprawa organizacji tułowia, barków, szyi i głowy, aby lepiej się z sobą poruszały. Lekcja przywraca neutralność w klatce i barkach.
- C. Jednakże celem ogólniejszym jest uwaga. Generalnie ta metoda trenuje uwagę, żeby bez wysiłku móc utrzymać ją dłużej na jednym temacie. A to z kolei po to, aby zanurzyć się w temat głębiej i wydobyć z niego więcej doświadczeń, które nas przecież budują.

Co więcej, już samo utrzymanie uwagi i zagłębianie się w temat uważam za umiejętność, które można rozwijać, ale można też zaniedbać i stracić. Robiąc lekcję obserwuję siebie, także moje nastawienie do praktyki: ile jest w tym ciekawości, a ile zadania sobie postawionego. A także, jak w trakcie jej robienia pojawiają się pokusy, aby przerwać i choćby na chwilę zająć się czymś innym. Lekcja zbiera uwagę w jednym kierunku, pokusy jak małe chochliki na nowo próbują ją porwać i rozproszyć.

Ciągle kołaczę mi w głowie pytanie zadane na jednych warsztatach. Czy do tej praktyki potrzeba dyscypliny? Cóż, jesteśmy różni, mamy różne potrzeby. Ktoś jej potrzebuje, ktoś inny nie, jemu czy jej wystarczy ciekawość. Czasami szukam tej ciekawości, ale bywa że nie muszę. Ona sama się odkrywa „tu jestem!”, gdy tylko zaczynam daną lekcję. Tak było i tym razem.

Być może to zależy od mojej aktualnej organizacji (nastroju, zdrowia). Jeśli jest dobra, to pokusy są słabe, pragnienie jasne, wola silna, a działanie konsekwentne. Jeśli bywa zła, choćby dlatego, że jestem zmęczony, to pokusy wygrywają, pragnienie słabnie, wola się waha, a działanie staje się niepewne i w różnych kierunkach naraz. Na szczęście sama praktyka Feldenkraisa poprawia organizację. Dlatego to się nakręca jak w spirali. Im regularniej praktykuję, tym organizacja jest lepsza (także ciekawość), a to z kolei ułatwia dalszą praktykę. Tak rozumiem siłę warsztatów – 8-9 lekcji w dwa dni nastraja do samodzielnego praktykowania później w domu. Róbcie tyle, ile jest łatwe i nie budzi obaw. Obawy są ok.

1. Usiądź po turecku. Dłonie połóż na kolanach. Opuszczaj głowę i unoś. To będzie w trakcie lekcji ruch testowy, do którego będzie wracali po każdym kolejnym punkcie.
2. Połóż dłonie na podłodze z tyłu i podeprzyj się na nich. Opuść głowę do przodu w dół.
 - a. Poruszaj głową w prawo i w lewo jak wahadłem. Głowa się nie przekręca, ale przechyla, odchyła i pochyla, wisi swobodnie i ty ją przenosisz z miejsca na miejsce.
 - b. Zbliżaj raz prawe ucho do prawego barku, raz lewe ucho do lewego barku.
 - c. Stopniowo zwiększaj zakres ruchu, ale tylko na tyle, na ile jest to łatwe. Aż ruch będzie z obu stron dochodził do tego samego punktu z tyłu głowy. Ruch jest czubkiem głowy po kole w tę i z powrotem.
 - d. Pomagaj sobie ruchem klatki i kręgosłupa, aby odciążyć szyję.
3. Powtórz punkt 1. Czy jest łatwiej?

4. Dłonie na kolanach. Odchyl głowę do tyłu. Tylko tyle, ile jest łatwe. Zaangażuj cały kręgosłup i klatkę, aby nie bolała szyja.
 - a. Przenoś głowę raz w lewo, raz w prawo. Myśl o czubku głowy, że porusza się jak wahadło.
 - b. Połóż dłonie z tyłu na podłodze i kontynuuj ruch głową. Korzystaj z barków, poruszaj nimi.
 - c. Zwiększaj zakres ruchu, ale tylko na tyle, na ile to jest łatwe, aż dojdzie do punktu z przodu po środku.
 - d. Poczuj, w których momentach i miejscach ruch zmienia się, staje się trudny lub zmienia kształt np. głowa się unosi. W tych miejscach zwalnij.
5. Powtórz punkt 1. Porównaj.
6. Klęknij na lewym kolanie i postaw prawą stopę. Połóż lewą dłoń na biodrze, a prawą na kolanie. Opuść głowę do przodu.
 - a. Rób czubkiem głowy kółka w jednym kierunku.
 - b. Poczuj, co robią gałki oczne.
 - c. Jak czujesz swoją równowagę.
 - d. Otwórz oczy i kontynuuj z otwartymi oczami. Jak zmienia to poczucie równowagi?
 - e. Zmień kierunek kółek i zrób to samo z zamkniętymi, a potem z otwartymi oczami.
7. Powtórz punkt 1. Czy jest łatwiej na jedną stronę czy na dwie?
8. Zrób poprzedni punkt w klęku, tylko na drugą stronę. Nogi i ręce odwrotnie.
9. Powtórz punkt 1.
10. Usiądź w siadzie bocznym z lewą łydką przed sobą i prawą po prawej stronie.
 - a. Unieś obie ręce do sufitu i zwróć dłonie do siebie. Czy to jest trudna pozycja?
 - b. Opuść prawą rękę i prawą dłońią chwyć prawą kostkę. Przechyl głowę w lewo do uniesionego, lewego ramienia (nie przekręcaj głowy, twarz pozostaje zwrócona do przodu, przechyl czubek głowy do ramienia). Z tego punktu rób czubkiem głowy kółka w jedną stronę. Twarz nie zwraca się w prawo ani w lewo. Głowa się przechyla, odchyła i pochyla.
 - c. Zrób to otwartymi oczami.
 - d. Powtórz punkt 1.
 - e. Zrób kółka w drugą stronę. Najpierw z zamkniętymi oczami, a potem otwartymi.
 - f. Powtórz punkt 1.
 - g. Unieś obie ręce. Czy teraz jest łatwiej? Która strona poprawiła się?
 - h. Zrób cały punkt na drugą stronę. Siądź w siadzie bocznym w drugą stronę. Zamień też ręce.
11. Stań na obu kolanach. Podwiń palce stóp i oprzyj się na nich. Chwyć prawą dłońią prawą piętę, oprzyj się na niej. Brzuch do przodu. Unieś lewe ramię wyciągnięte przed siebie.
 - a. Zrób kółka czubkiem głowy.
 - b. Kontynuuj z otwartymi oczami.
 - c. Zamień kierunek kółek.
 - d. Zamień ręce i zrób o obu kierunkach.
12. Powtórz punkt 1. Czy jest łatwiej na koniec.
13. Połóż się i poczuj, jak ci się leży.
14. Wstań i przejdź się. Jak czujesz swoją klatkę, kręgosłup, barki, miejsce głowy na szczycie szyi?

Dziękuję.