

Lekcja AY 47. Łokcie za kolanami

Trudna lekcja. Każdy z nas może zdecydować, ile jej zrobić i w jakim tempie. Nie trzeba do końca, aby skorzystać. Jest dla mnie trudna, bo wyjściowa organizacja ciała jest zbyt słaba, aby zrobić jej wszystkie kolejne punkty. Któryś z nich stawia mi opór i zatrzymuje. Mam wtedy wybór: 1. Robić ten punkt dłużej, tak długo, aż stanie się łatwy. 2. Użyć jednak wysiłku oraz ostatecznie 3. zrezygnować na teraz i zacząć inną, łatwiejszą lekcję, aby poprawić swoją organizację i do tej lekcji podejść jeszcze raz, z lepszą organizacją wyjściową. W życiu nie zawsze mamy tak komfortowo, aby lekcje - doświadczenia sobie wybierać i zwalniać. Dlatego tak często kończy się na opcji drugiej, na wysiłku, napięciu i zmęczeniu.

Lekcja trudna to lekcja ciekawa. Bo w zasadzie dlaczego nie mogę tego zrobić łatwo? Co mnie blokuje? Taka lekcja mnie zdradza przed samym sobą. Tutaj nie oszukam, że jest idealnie, jak miałbym ochotę pomyśleć. Lekcja pokazuje moje aktualne ograniczenia. Tak jest i nie mogę udawać, że jest inaczej. To dobrze, lekcja sprowadza na ziemię. Odkładam ego na podłogę. Jestem tutaj, nie w obłokach iluzji.

Feldenkrais jest ujmujący tym, że nie zostawia ucznia z trudnością: „Radź sobie sam”. Podpowiada, ułatwia, całą lekcję rozkłada na małe kroki. Są inne jego lekcje, łatwiejsze, do których można sięgnąć, aby w tej posunąć się dalej. I wreszcie, po praktyce nagrodą jest satysfakcja, że zaczynam robić coś, co przed chwilą było naprawdę za trudne by zrobić. Moje możliwości się poszerzają. Po zrobieniu tej lekcji po raz pierwszy, nawet nie całej, miałem plecy i poczucie pleców jakich nigdy wcześniej nie miałem. Wydawało mi się, jakby mięśnie odkleiły się od kości i jedne zaczęły przesuwać (ślizgać) względem drugim. W przerwach czułem wewnętrzny ruch w tułowiu. W środku odżyło po nowemu.

1. Usiądź wygodnie z nogami przed sobą i kolanami zwróconymi na zewnątrz. Prawą dłoń podłóż pod zewnętrzną krawędź lewej stopy, a lewą dłoń podłóż pod lewe kolano i łydkę. Kciuki z pozostałymi palcami.
 - a. Unoś dłońmi lewą łydkę.
 - b. Pochylaj głowę, zaokrąglaj plecy i odchylaj się do tyłu.
 - c. Zrób to samo na drugą stronę z prawą łydką.
2. Zmień uchwyt. Prawą dłoń pod lewą stopą tak samo. Lewą rękę wsuń aż po łokieć pod lewą łydkę tuż pod kolanem sięgając od środka, od wewnątrz.
 - a. Unoś lewą nogę.
 - b. Lewa ręka zgina się w łokciu, a sam łokieć jest pod kolanem.
 - c. Zrób to samo na drugą stronę i porównaj ruchy. Poczuj różnicę.
3. Podłóż pod lewą łydkę oba łokcie. Lewy jak przed chwilą pod kolanem, a prawy tuż powyżej lewej kostki. W ten sposób oba przedramiona są równoległe do siebie i dłonie się przed tobą zwrócone wewnętrzną stroną do sufitu.
 - a. Unoś obiema rękami nogę.
 - b. Zrób to samo na drugą stronę. Czy jest inaczej?
4. W tej samej pozycji mając oba łokcie pod lewą łydką przełóż prawą nogę tak, aby zgięta w kolanie leżała po twojej prawej stronie ze stopą zwróconą do tyłu (siad boczny).
 - a. W tej pozycji pochyl się do przodu tak, aby dłonie mogły dotknąć głowy i zaczęły się przesuwać po obu bokach głowy od czoła do uszu jakbyś mył głowę.
 - b. Zrób to samo na drugą stronę.

5. Usiądź ze zgiętymi nogami. Kolana na zewnątrz, a podeszwy stóp razem. Podłóż oba łokcie pod oba kolana sięgając od środka. Dłonie połóż na podłodze przed łydkami.
 - a. Naciskaj obiema dłońmi w podłogę, aby wyprostować łokcie i dzięki temu unieść obie nogi od podłogi.
 - b. W tej samej pozycji skrzyżuj nogi. Unoś obiema rękami nogi od podłogi. Unoś ręce. Balansuj na miednicy.
 - c. Unoś ręce z nogami na przedramionach czy łokciach i zacznij dotykać dłońmi twarzy, a jeśli to możliwe przesuвай dłońmi po głowie od czoła do uszu.
 - d. Mając uniesione ręce z nogami na łokciach zaokrąglaj i prostuj plecy.
 - e. Zmień skrzyżowanie nóg i zrób to samo, unoś ręce z nogami.
 - f. Połóż się na plecach i zrób to samo, unieś nogi, skrzyżuj je, podłóż łokcie pod kolana i zbliżaj dłonie i czoło do siebie, aby dłonie dotknęły głowy.
6. Leżąc na plecach postaw lewą nogę zgiętą w kolanie. Prawą zgiętą unieś. Lewą dłonią chwyć prawą stopę, zewnętrzną krawędź, a prawy łokieć włóż od środka pod kolano.
 - a. Zbliżaj głowę i prawą dłoń do siebie.
 - b. Obróć prawą rękę i wciąż mając prawy łokieć pod prawym kolaniem sięgaj prawą dłonią w kierunku prawego pośladka. Jeśli się uda, dotykaj prawą dłonią prawy pośladek i udo.
 - c. Zrób cały punkt na drugą stronę.
 - d. Włóż oba łokcie od środka pod oba kolana. Obróć ręce i sięgaj dłońmi do pośladków. Unoś głowę. Jeśli się uda gładź dłońmi pośladki od środka na zewnątrz.
7. Usiądź z podeszwami stóp skierowanymi do siebie. Kolana na zewnątrz. Włóż oba łokcie pod kolana sięgając od środka.
 - a. Przesuwaj prawą dłoń po podłodze w prawo i z powrotem.
 - b. Obróć prawą rękę tak, aby sięgnąć do prawego pośladka.
 - c. Teraz zrób to samo z lewą ręką.
 - d. Raz obracaj prawą rękę i sięgaj do prawego pośladka, a raz lewą do lewego.
 - e. Spróbuj obiema rękami jednocześnie sięgnąć od obu pośladków z łokciami pod kolanami.
 - f. Połóż się na plecach i spróbuj jeszcze raz włożyć łokcie pod kolana, obrócić ręce i sięgnąć obiema do obu pośladków, a może nawet dotknąć palcami podłogi za miednicą.
8. Połóż się, odpocznij. Poczuj klatkę piersiową, barki, obojczyki, mostek, plecy. Oddech.
9. Wstań i poczuj, jak ci się stoi. Przejdź się.

Dziękuję.