

## Lekcja AY48. Nogi założone na ramiona

- A. Porównuję tę lekcję do schodów. Na początku stoję na dole przed schodami i widzę ich koniec na górze. Ostatni stopień jest wyżej ode mnie i z tego miejsca, gdzie stoję, jest nie do osiągnięcia. Jest zbyt wysoko, jest za daleko. Z tego powodu pochoinnie nazywam lekcję trudną. Następnie przenoszę wzrok na pierwszy stopień. Jest tuż przede mną. Wystarczy mały krok. Wystarczy zacząć. Cudowność tej lekcji – schodów polega na tym, że każdy kolejny stopień jest mniej więcej tej samej łatwo osiągalnej wysokości i w kolejnym danym momencie każdy z nich jest pierwszym do zrobienia. Kiedy stoję na pierwszym stopniu, to stopień drugi jest jakby pierwszym, bo najbliższym i następnym. Wystarczy zrobić (znowu) jeden krok. Gdy robię stopień po stopniu, to lekcja okazuje się łatwa (prawie) do końca. Gdybym chciał opuścić jakieś stopnie, to wymagałoby to dużych kroków czy wręcz susów, a te z kolei wysiłku.
- B. Tak naprawdę nie jest najważniejsze, ile stopni ma ta lekcja, ani tym bardziej, ile stopni pokonali inni, choćby wszystkie. Co więcej, nie jest nawet najważniejsze, ile ja pokonałem stopni i na którym się zatrzymałem. Korzyścią z tej lekcji nie są przecież pokonane konkretne stopnie – nie praktykujemy dla karmienia ego-satysfakcji. Korzyścią jest, jak się zmieniałem pokonując kolejne. Każdy stopień zaprasza, prowokuje i wywołuje nowe ruchy, napięcia mięśni inne niż dotąd oraz zmianę organizacji siebie (trzeba siebie znaleźć w tym ruchu, trzeba się z nim ułożyć). To dlatego ból wywołany przez dotychczasową nawykową, codzienną organizację poruszania się może dzięki lekcji minąć czy osłabnąć bo ta organizacja – jego przyczyna się zmieni. Jak zmieniło się napięcie moich mięśni, jak zmieniła się ich moja świadomość po lekcji? To one – mniejsze napięcia / większa świadomość / lepsza organizacja / nowe umiejętności zostają ze mną po niej. To z nich skorzystam idąc po lekcji na autobusowy przystanek czy na obiad. Lekcja to droga do celu, a nie cel sam w sobie. Dlatego tak ważne jest, jak pokonuję kolejne stopnie. Czy wysiłkiem, ambicją i wzmożonym napięciem? Jeśli tak, to tak spięty będę potem szedł na przystanek. Jeśli jednak każdy z kolejnych stopni potraktuję jak zagadkę – zabawkę, którą należy rozwikłać i znaleźć na nią łatwy sposób, to taki też rozwikłany, luźny i miękki pójdę na obiad. W rezultacie, choć nie skończyłem tej lekcji, tzn. nie udało mi się zrobić ostatniego kroku, to czuję, jakby lekcja odjęła mi dziesięć lat życia.
- C. Ostatni punkt był chyba nie tylko dla mnie trudny. Feldenkrais ucząc jej powiedział na końcu do swoich studentów (nie uczniów): „Anyone who looks at me seeking spiritual help during the movement will not find it. He will only find it in his own stomach. There is only spiritual help in the abdomen.” Cóż, jakie poczucie humoru, taka lekcja i cała metoda. Proponuję zatem podejść do niej podobnie jak sam jej autor i pobawić się nią na podłodze jak małe dziecko, które jeszcze nie odkryło ego, ambicji ani zadań do zaliczenia.

\*\*\*

1. Usiądź na podłodze z nogami zgiętymi w kolanach. Kolana skierowane na boki, a stopy do siebie. Wsuń prawą rękę pod prawe kolano sięgając od środka tak, że kolano leży w łokciu. Lewą ręką podeprzyj się z tyłu.
  - a. Unoś z prawą ręką prawą nogę.
  - b. Kiedy unosisz nogę, zaokrąglaj plecy i odchylaj się do tyłu. Pochylaj głowę.
  - c. Prawa dłoń skierowana jest do sufitu.
  - d. Zrób to samo na drugą stronę.
2. Ta sama pozycja. Prawa ręka pod prawym kolanem. Lewą dłoń podłóż pod prawą stopę. Kciuk z pozostałymi palcami pod stopą. Unieś lewą dłońią prawą łydkę.
  - a. Rób kółka prawą łydką.

- b. Pomagaj sobie całym ciałem. Ręce miękkie.
  - c. Poczuj ruch w prawym biodrze.
  - d. Zmień kierunek kółka. Zadbaj, aby to było rzeczywiście koło.
  - e. Zrób to samo na drugą stronę z lewą nogą. W obu kierunkach.
3. Usiądź tak samo. Ponownie wsuń prawą rękę pod prawe kolano sięgając od środka, ale tym razem połóż prawą dłoń na podłodze po prawej stronie (grzbietem dłoni do sufitu). Podłóż lewą dłoń znowu pod lewą stopę. Unieś lewą dłonią prawą nogę.
- a. Rób kółka.
  - b. Zmień kierunek.
  - c. Zrób to samo na drugą stronę z lewą nogą w obu kierunkach.
4. Ta sama pozycja co ostatnio. Prawa dłoń leży na podłodze po prawej stronie, palce dłoni skierowane są w prawo. Prawy łokieć jest pod prawym kolanem. Lewa dłoń jest pod prawą stopą.
- a. Zginaj prawą rękę w łokciu tak, aby przedramię było pionowo, a ramię poziomo.
  - b. Z pomocą lewej dłoni unieś prawą nogę i połóż ją na prawym ramieniu ustawionym poziomo.
  - c. Aby sobie ułatwić pochyl głowę i obniż prawy bark.
  - d. Gdy nogą będzie na ramieniu, wtedy prostuj łokieć i z pomocą lewej ręki unieś prawą nogę i odrobinę ją prostuj.
  - e. Zrób to samo na drugą stronę z lewą nogą.
5. Usiądź tak samo. Wsuń prawą pod prawe kolano sięgając w prawo po podłodze. Obniż prawy bark i pochyl głowę. Lewą dłoń podłóż pod prawą stopę.
- a. Tak obróć prawą rękę, aby dłonią sięgnąć w stronę prawego pośladka.
  - b. Pomóż sobie lewą ręką. Unieś nią prawą stopę i poruszaj nią do przodu. Poczuj, czy to pomaga ci prawą dłonią łatwiej sięgnąć tyłu miednicy.
  - c. Spróbuj jeszcze raz głębiej wsuwając prawą rękę pod kolano.
  - d. Zrób to samo na drugą stronę lewą ręką pod lewym kolanem.
6. Wsuń obie ręce pod kolana. Połóż dłonie na podłodze z palcami skierowanymi na boki, na zewnątrz tzn. prawa ręką pod prawym kolanem i palce prawej dłoni w prawo.
- a. Zegnij oba łokcie na boki, aby przedramiona były pionowo, a ramiona poziomo. Pochyl głowę i obniż oba barki. Unieś obie stopy od podłogi i połóż oba kolana na obu ramionach.
  - b. W tej pozycji prostuj prawą nogę.
  - c. Prostuj lewą.
  - d. Prostuj na zmianę raz prawą raz lewą.
  - e. Prostuj obie nogi.
7. Wstań. Rozstaw szeroko stopy. Zegnij kolana i połóż obie dłonie na podłodze. Przesuwaj dłonie między nogami do tyłu. pochyl głowę i barki do przodu. Zegnij ręce w łokciach tak, aby przedramiona były pionowo, a ramiona poziomo. Nogi są założone na obu ramionach.
- a. W tej pozycji poruszaj miednicą w prawo i w lewo.
  - b. Unieś miednicę i opuszczaj. Kiedy unosisz miednicą opuszczaj głowę.
  - c. Gdy miednica opuszczona, poruszaj nią w prawo i w lewo.
  - d. Balansuj ciężarem, aby odrobinę wyprostować lewą nogę i unieść lewą stopę.
  - e. Zrób to samo z prawą nogą.
  - f. Unieś odrobinę miednicę i popraw ręce, aby wygodniej założyć noga na ramiona i spróbuj unieść obie stopy od podłogi. Przetocz się w tej pozycji do tyłu na plecy i przetocz się z powrotem do tej samej pozycji. Rób tyle, ile jest łatwe i bez wysiłku.
  - g. Aby sobie ułatwić przesuń ręce do tyłu w pobliże pośladków.

- h. Jeszcze raz unieś w tej pozycji stojącej na rękach i stopach unieś miednicę i opuszczaj.
  - i. Przesuwaj obniżoną miednicę w prawo i w lewo.
  - j. Powoli unieś obie stopy i spróbuj usiąść na pośladkach bez przetaczania się do tyłu na plecy.
  - k. Jeszcze raz unieś obie stopy i przetocz się do tyłu na plecy oraz z powrotem do pozycji na stopach i rękach. Czy teraz jest łatwiej?
8. Wstań i przejdź się. Poczuj, czy jest różnica.

Dziękuję.