

## Lekcja AY 49. Przesuwanie dłonią po nodze

Lekcja jest o tym, aby robić lepiej, a nie poprawnie. Sam Feldenkrais w tej lekcji określił to następująco: „When animals are trained, they do “correctly or incorrectly.” Mature people need to discern by themselves what they are doing, how they are doing it, and what it is doing to them. They must decide if it is good or not good. If he, or she, can do better, he or she should do better. Correct or incorrect is something that does not interest us at all.”

Najpierw robisz w tej lekcji mało, a potem robisz... jeszcze mniej. Jest lekcją myślenia o ruchu. Samo myślenie czy wyobrażanie sobie ruchu może być trudniejsze niż jego wykonywanie bez myślenia. Tylko dlatego, że tego nie praktykujemy na co dzień i jest to coś nowego. Dlatego też warto to spróbować i samemu od razu przekonać się, jakie przynosi to rezultaty: „It is a pleasure to watch those who think of the whole movement. It is immediately interesting to watch.”

Dla mnie to była najbardziej interesująca część lekcji. Okazało mi się, że można wyobrażać sobie i myśleć o ruchu niechlujnie i po łebkach „mniej więcej tak, jak już przecież wiem”, a można też rzetelnie i dokładnie biorąc pod uwagę, co czuję po drodze, w trakcie tego procesu. To robi różnicę dla ruchu, ale przede wszystkim trenuje samo myślenie. Aby nie snuć szybkich i łatwych wniosków, ale przemyśleć coś głęboko i wydobyć stamtąd lepsze dla siebie, bardziej adekwatne decyzje.

\*\*\*

1. Połóż się na plecach. Nogi leżą swobodnie. Unieś prawą nogę do sufitu. Zegnij ją tyle, ile potrzebujesz, aby unieść.
  - a. Chwyć prawą dłonią prawą stopę od wewnątrz. Poruszaj ręką i nogą razem w dowolnych kierunkach. Jaka jest jakość tego ruchu?
  - b. Zrób to samo na drugą stronę. Porównaj oba ruchy.
2. Zegnij obie nogi w kolanach i postaw stopy. Unieś prawą nogę do sufitu.
  - a. Połóż prawą dłoń na udzie po zewnętrznej stronie w okolicy biodra i przesuwaj dłoń po nodze w stronę stopy.
  - b. Dołącz do tego unoszenie głowy.
  - c. Podłóż lewą dłoń pod głowę i z jej pomocą unosz głowę.
  - d. Przesuwaj rękę i unosz głowę na wydechu.
  - e. Zamień ręce. Prawą podłóż pod głowę, a lewą połóż na wewnętrznej stronie prawego uda. Na wydechu unosz z pomocą prawej ręki głowę i przesuwaj lewą dłoń po prawej nodze, jej wewnętrznej stronie w stronę stopy.
  - f. Połóż obie dłonie na prawym udzie. Prawą po prawej stronie, a lewą po lewej. Unieś głowę na wydechu i przesuwaj obie dłonie w górę.
  - g. Przesuń głowę i klatkę w prawo. Połóż lewą dłoń na prawy udzie po prawej stronie. Unosz głowę i przesuwaj lewą dłoń po zewnętrznej stronie prawej nogi w stronę stopy.
3. Połóż nogi i ręce swobodnie na podłodze.
  - a. Porównaj obie strony. Kolana, miednicę po obu stronach, nogi. Czy któraś wydaje ci się dłuższa?
  - b. Unieś odrobinę prawą nogę, a potem lewą i porównaj, która wydaje się lżejsza.
  - c. Wstań i porównaj, jak stoi ci się na obu nogach.
  - d. Przejdź się i poczuj, czy jest różnica między stronami.
4. Powtórz punkt 1 na obie nogi. Czy zmienił się ruch?
5. Zegnij obie nogi i postaw stopy. Unieś prawą nogę do sufitu i powtórz punkt 2 w wyobraźni.

- a. Połóż prawą dłoń na prawej stronie prawego uda. Wyobraź sobie, że przesuwasz rękę po nodze aż do sufitu.
  - b. Podłóż lewą dłoń pod głowę. Wyobraź sobie, że z łatwością unosisz głowę.
  - c. Wyobrażaj sobie to na wydechu.
  - d. Zamień ręce i kontynuuj ruch w wyobraźni. Lewa dłoń leży na lewej stronie prawego uda.
  - e. Połóż obie dłonie i kontynuuj. W których momentach ruchu trudno go sobie wyobrazić?
6. Jeszcze raz połóż obie nogi i ręce swobodnie na podłodze. Porównaj obie strony.
    - a. Która noga wydaje się dłuższa? Czy różnica między nimi jest teraz większa niż poprzednio?
    - b. Jak czujesz prawą stronę ciała, prawą stronę twarzy?
    - c. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo. Porównaj ruchy w obie strony.
  7. Jeszcze raz powtórz punkt 1. Czy teraz ruchy są inne? Czy różnica między stronami jest większa niż poprzednio?
  8. Zegnij nogi w kolanach i postaw stopy. Czy stoją inaczej?
  9. Wstań i przejdź się. Porównaj strony.

Dziękuję.