

Lekcja AY 52. Przetaczanie głowy i kółka miednicą

Wspaniała lekcja dla pleców, ramion, barków i łopatek. Zaskoczyła mnie. Całkowity reset.

W tej lekcji widać, jak ważna jest rola ograniczeń w procesie uczenia się. Szukamy najlepszy tzn. najłatwiejszy ruch w ramach ograniczeń, jakie przewiduje lekcja. Ograniczenia te są wymysłem Feldenkraisa np. kształt koła na podłodze. Na co dzień nie mamy tego typu ograniczeń. Wystarczą nam te naturalne, które świat nam sam stawia np. brak kasy. Ograniczenia lekcji pomyślane są tak, aby wymóc nowy ruch, który normalnie, bez nich zapewne nigdy by się nie pojawił. Ten nowy ruch wykonany pierwszy raz w życiu oznacza inną organizację ciała tj. inne napięcia oraz rozluźnienia mięśni niż nawykowa, codzienna postawa. Jakby kasował napięcia, nawet takie, o których nie wiedziałem. Rozmontowuje system zwany „ja” i układu klocki na nowo, wydaje się wreszcie tak, jak powinny być, prosto i naturalnie. Ta lekcja pozwoliła mi poczuć własną klatkę piersiową pierwszy raz w taki sposób. Stała się tak klarowna, że jakby przejrzysta.

Nowa organizacja po pierwsze, jest ciekawa, przyjemna i przynosi ulgę oraz zazwyczaj swobodniejszy oddech, a po drugie, towarzyszy nam tzn. jest już naszym doświadczeniem także po lekcji, gdy ta się zakończy, a my wrócimy do naszych zwykłych życiowych ograniczeń, mając nadzieję, że dzięki umiejętnościom nabytym w lekcji, dzięki nowej organizacji napięć i rozluźnień tym razem lepiej np. spokojniej czy skuteczniej sobie z nimi poradzimy. One nam się inaczej wtedy przedstawiają, my inaczej o nich myślimy, przychodzą do nas nowe pomysły wcześniej niedostępne.

Przy czym, szukając idealnego ruchu w trakcie zajęć, warto pamiętać, że nie ma ruchu idealnego, który byłby najlepszy dla każdego, ale każdy z nas może szukać najlepszy ruch dla siebie i w efekcie znalezione ruchy u różnych osób będą różne. To dlatego prowadzący nie demonstruje swojego, bo jest on najwyżej najlepszym tylko dla niego. To dlatego nie porównujemy się i nie naśladujemy siebie nawzajem, aby nie ściągać cudzych ruchów i nie nakładać ich na siebie, tak jak nie nakładamy cudzej, używanej bielizny. Poszukiwania są w sobie, są osobiste. Jednakże nie jest też tak, że cokolwiek znajdem, to będzie najlepsze. Oceniam różne warianty, wybieram ten lepszy, porzucam gorsze, pracuję nad tym lepszym, aby stał się jeszcze lepszy. W ten sposób uczę się i rozwijam.

Aby móc tak oceniać, wybierać i poprawiać potrzebuję uwagi. Nie mogę robić bezmyślnie. Jednocześnie robię, czuję, jak robię i co się dzieje ze mną oraz myślę, o tym, co robię. Dlatego na początku wykonuję powoli, aby mieć wystarczająco czasu i uwagi na to wszystko, co się we mnie wydarza i aby się z tym poukładać. Dla tych samych powodów nie robię na siłę. Gdybym się siłował i spinał, nie czułbym co robię, nie mógłbym wybierać między wariantami tego najlepszego. W rezultacie robiłbym ciągle tak samo. Robiąc z uwagą i namysłem oraz miękko i łatwo, mam szansę skorygować swoje działanie.

1. Połóż się na plecach. Połóż jedną dłoń pod głową, a drugą na czole.
 - a. Przetaczaj głowę ręką, która jest na czole. Przetaczaj w prawo i w lewo.
 - b. Zamień ręce i kontynuuj.
2. Stań na kolanach z uniesioną miednicą. Połóż jedną dłoń na czole, a drugą z tyłu głowy. Dłonie są otwarte i ułożone poziomo. Wzrok na linii horyzontu.
 - a. Przetaczaj głowę rękami w ten sposób, że zmienia się punkt kontaktu na głowie i na dłoniach. Ręce są aktywne, a głowa pasywna. Ręce obracają głowę. Głowa pozostaje w tym samym miejscu w przestrzeni.

- b. Zatrzymaj głowę nieruchomo. Poruszaj miednicą tak, jakby kość ogonowa rysowała wyobrażonym, długim ołówkiem kółko na podłodze.
 - c. Zadbaj o to, aby koło miało regularny, okrągły kształt. Wiedz, gdzie ono dokładnie jest na podłodze.
 - d. Zmień kierunek kółka. Głowa i łokcie wciąż się nie ruszają.
 - e. Jeszcze raz przetaczaj tylko głowę rękami. Czy jest inaczej niż poprzednio?
 - f. Zamień ręce i zrób ten punkt jeszcze raz.
3. Połóż się na brzuchu. Połóż jedną dłoń pod czołem, a drugą na tyle głowy.
 - a. Ręką z tyłu przetaczaj głowę w prawo i w lewo. Łokieć jest uniesiony.
 - b. Zamień ręce i kontynuuj.
4. Klęknij na lewym kolanie. Miednica uniesiona. Prawa dłoń na czole, a lewa z tyłu.
 - a. Przetaczaj głowę rękami w prawo i w lewo.
 - b. Zatrzymaj głowę nieruchomo. Rysuj kością ogonową kółko na podłodze jak wcześniej. Rysuj je tak, żeby móc wskazać na podłodze, gdzie jest ono narysowane.
 - c. Zamień nogi i ręce. Zmień kierunek kółka. Kontynuuj. Czy to jest to samo kółko, co przed chwilą? Czy jest narysowane w tym samym miejscu na podłodze i ma ten sam kształt oraz wielkość?
5. Połóż się na plecach. Podłóż jedną dłoń pod głowę, a drugą połóż na czole.
 - a. Unieś rękami głowę i ją przetaczaj tuż nad podłogą.
 - b. Zamień ręce i kontynuuj.
6. Klęknij na obu kolanach z uniesioną miednicą. Jedną dłoń połóż na czole, a drugą z tyłu głowy.
 - a. Przetaczaj głowę dłońmi. Powoli. Głowa nie zmienia miejsca w przestrzeni. Ona jest przetaczana dłońmi.
 - b. Równocześnie rysuj kółko kością ogonową po podłodze.
 - c. Zatrzymaj dłonie i głowę, ale kontynuuj ruch miednicy.
 - d. Poruszaj miednicą i dodaj ruch przetaczania rękami głowy.
 - e. Zrób cały punkt z rękami odwrotnie i kółkami w odwrotnym kierunku.
7. Połóż się na brzuchu. Połóż jedną dłoń pod czołem, a drugą z tyłu głowy. Połóż oba łokcie na podłodze. Głowa pozostaje nieruchomo.
 - a. Przetaczaj miednicę w prawo i w lewo.
 - b. Nogi są swobodne i mogą się lekko podciągać.
 - c. Poczuj kręgosłup na całej długości od kości ogonowej po szyję.
 - d. Zamień ręce i kontynuuj.
 - e. Stopniowo przyspieszaj.
8. Klęknij na lewym kolanie z uniesioną miednicą. Prawa dłoń na czole, a lewa z tyłu głowy.
 - a. Głowa jest nieruchomo, oczy na linii horyzontu. Rób kółka kością ogonową po podłodze.
 - b. Poczuj oba stawy biodrowe i porównaj, w którym wydaje się więcej pracy.
 - c. Poczuj, jaki ruch wykonuje pępek. Czy to też jest kółko? I w jakiej płaszczyźnie?
 - d. Teraz rób specjalnie kółko pępkiem po tej samej płaszczyźnie, w tym samym kierunku.
 - e. Poczuj, co teraz robi kość ogonowa. Jaki kształt rysuje na podłodze?
 - f. Raz rób kółko pępkiem, a raz rób regularne kółko kością ogonową.
 - g. Dodaj do tego przetaczanie głowy rękami.
 - h. Kontynuuj przetaczanie głowy, ale zatrzymaj pępek i miednicę.
 - i. Dodaj kółka pępkiem do przetaczania głowy.
 - j. Zatrzymaj miednicę i znowu przetaczaj tylko głowę.
 - k. Dodaj do przetaczania głowy kółka kością ogonową.
 - l. Zrób cały punkt z rękami i nogami odwrotnie oraz z kółkami w przeciwnym kierunku.

9. Usiądź ze stopami zwróconymi podszwami do siebie. Połóż obie dłonie na uszach i policzkach z obu stron głowy z palcami skierowanymi do tyłu, a łokciami do przodu.
 - a. Przetaczaj rękami głowę w prawo i w lewo. Kontakt dłoni z głową zmienia się, ale głowa nie przesuwa się ani nie pochyla.
 - b. Wstań ze stopami na jednej linii i kontynuuj ruch przetaczania dłońmi głowy.
 - c. Dodaj do tego robienie kółek kością ogonową po podłodze.
 - d. Zatrzymaj głowę i kontynuuj kółka kością ogonową. Gdzie na podłodze rysowane jest kółko?
 - e. Dodaj do tego przetaczanie rękami głowy.
 - f. Zatrzymaj ruch rąk i głowy. Zmień kierunek kółka kością ogonową.
 - g. Dodaj przetaczanie rękami głowy.
 - h. Zatrzymaj ręce i głowę. Wyobraź sobie, że łokcie oparte są na wysokim stoliku przed tobą. Poruszaj kością ogonową kółka po podłodze.
 - i. Poczuj, jaki ruch wykonuje pępek.
 - j. Zmień kierunek kółka kością ogonową. Poczuj pępek.
10. Połóż się na plecach. Poczuj różnicę. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
11. Wstań i przejdź się. Poczuj różnicę.

Dziękuję.