

## Lekcja AY 53. Przesuwanie dłonią po nodze

Decyzja, aby robić lekcję; uwaga, którą jej poświęcam i zaangażowanie w nią zmieniają mnie. Staję się skupiony. Myśli i emocje są tylko o tym, co akurat robię. Nie rozbiegają się na inne tematy, teraz już dalekie czy dawne. Odrywają mnie od spraw, którymi przed chwilą martwiłem się bądź ekscytowałem. Zapominam nawet o sobie, jaki jestem, jak wyglądam, co umiem, co chcę, a co powinienem. Zajmuję się tylko tym, co robię, co zadaje mi lekcja. Dzięki temu mogę czasami zrobić o wiele więcej niż na początku przypuszczałem znając siebie.

Lekcja tworzy inny świat, w jakiś sposób intymny czy sekretny. Wciąga mnie zaintrygowanego i zaczarowanego. Dostarcza morze wrażeń. Czasem wystarczy jeden ruch czy dotyk, aby otworzyć te drzwi. Sprawia ogromną przyjemność, przynosi ulgę. Może dlatego, czasami uczestnicy warsztatów wzruszają się. Okazuje się, że sami sobie możemy dać tak wiele, na co tak długo czekaliśmy, aż da nam to ktoś inny. Wystarczy przebrnąć przez lenistwo, nie-do-wiarę i pośpiech. Wszystko jest już gotowe i cierpliwie czeka.

Ta lekcja jest o wysiłku, o tym, że jest niepotrzebny, a kiedy jest, to przeszkadza w nauce, tzn. w uzyskaniu lepszej organizacji (koordynacji) ruchu i ostrzega, że „nie tędy droga”.

\*\*\*

1. Połóż się na lewym boku z lewą nogą prostą skierowaną w dół i prawą nogą podciągniętą, zgiętą w kolanie i leżącą przed tobą. Można podłożyć coś pod głowę. Połóż obie ręce na podłodze wyciągnięte przed tobą. Prawa dłoń na lewej.
  - a. Unoś prawą rękę do sufitu i za siebie patrząc na nią.
2. Połóż obie dłonie na prawym biodrze.
  - a. Przesuwaj prawą dłoń po udzie, kolanie i łydce. Po zewnętrznej stronie nogi.
  - b. Unoś głowę i lewy bark, na ile potrzeba.
  - c. Przesuwaj lewą dłoń po zewnętrznej stronie prawej nogi.
  - d. Przesuwaj obie dłonie po zewnętrznej stronie prawej nogi.
  - e. Dojdź do miejsca, w którym jest już trudno. Zatrzymaj się tam i spróbuj jak najłatwiej oddychać. Obserwuj, na czym w tym miejscu polega wysiłek i czy możesz go zmniejszyć.
  - f. Przesuwaj jeszcze raz prawą dłoń. Czy tym razem jest dalej niż poprzednio?
  - g. Połóż prawą dłoń na podłodze za sobą. Przesuwaj tylko lewą dłoń.
  - h. Wyobraź sobie, że przesuwasz lewą dłoń, że bez wysiłku unosisz lewy bark i głowę. Jak daleko w wyobraźni przesuwasz rękę?
  - i. Przesuwaj jeszcze raz lewą dłoń. Czy teraz jest dalej?
  - j. Przesuwaj obie dłonie.
  - k. Dojdź dłońmi do miejsca, w którym jest już trudno. Teraz unosz lewą łydkę i stopę. Kolano obraca się na podłodze. Czy to redukuje wysiłek i pozwala przesunąć dłonie dalej po nodze?
3. Połóż się na plecach. Porównaj obie strony. Unoś raz jedną nogę, raz drugą i poczuj, która jest lżejsza.
4. Wstań i przejdź się. Porównaj obie strony ciała.
5. Połóż się w ten sam sposób. Połóż obie dłonie na prawym biodrze. Lewą dłoń połóż na prawej.

- a. Wyobraź sobie, że ktoś unosi twoją głowę i barki tak, że ty nie musisz wkładać w to wysiłku i w efekcie lewa ręka wydłuża i przesuwa (w wyobraźni) po nodze dalej niż jest prawa.
  - b. Zrób to. Poczuj, czy jest wysiłek. Jeśli jest, to poczuj, co robisz (napinasz) dodatkowo, co ten wysiłek wywołuje i czy możesz w następnym ruchu uniknąć tego napięcia i w rezultacie zredukować wysiłek?
  - c. Postaw prawą dłoń na podłodze tuż przed sobą, przed lewym ramieniem i pomagaj się prawą ręką naciskając nią w podłogę.
  - d. Szukaj łatwego ruchu, szukaj dobrej organizacji ruchu, szukaj właściwego kierunku ruchu.
  - e. Połóż obie dłonie na biodrze i przesuwaj obie po nodze unosząc głowę i lewy bark na ile trzeba. Czy teraz jest łatwiej i dalej?
6. Połóż się na prawym boku z lewą nogą podciągniętą.
- a. Połóż obie dłonie na lewym biodrze. Wyobraź sobie, że ktoś unosi twoją głowę i prawy bark jak do siadania. Wyobraź sobie, jak obie ręce przesuwają się po lewej nodze.
  - b. Przesuwaj lewą dłoń po lewej nodze. Czy tutaj jest dalej niż na poprzedniej stronie?
  - c. Przesuwaj prawą dłoń.
  - d. Postaw lewą dłoń na podłodze i opieraj się na niej unosząc głowę i tułów. Przesuwaj prawą dłoń.
  - e. Przesuwaj obie dłonie.
  - f. Połóż lewą dłoń pod kolaniem (z przodu poniżej kolana) i przyciągaj kolano w kierunku głowy, kiedy przesuwasz prawą dłoń po lewej nodze. Unosź prawy bark.
  - g. Unosź lewą stopę i łydkę opierając się na kolanie.
  - h. Unosź lewą stopę i łydkę oraz przesuwaj lewą dłoń po lewej nodze.
  - i. Zatrzymaj się w punkcie, w którym pojawia się wysiłek. Spróbuj oddychać bez wysiłku i rozluźnić wszystkie mięśnie, które niepotrzebnie się napinają.
  - j. Spróbuj jeszcze raz, unosź lewą stopę i przesuwaj lewą dłoń aż chwycisz ją zewnętrzną krawędź lewej stopy.
  - k. Trzymając lewą dłonią lewą stopę od zewnątrz i pomagając sobie prawą ręką unieś się i podeprzyj na prawym łokciu, a potem połóż się z powrotem na boku.
7. Połóż się na plecach i porównaj strony.
8. Wstań i przejdź się.
9. Połóż się tak samo na prawym boku jak ostatnio.
- a. Przesuwaj prawą dłoń po lewej nodze.
  - b. Zatrzymaj się, gdzie pojawia się wysiłek. Spróbuj oddychać swobodnie i rozluźnić zbędne napięcia, które ten wysiłek wywołują.
  - c. Przesuwaj obie dłonie. Czy jest dalej niż ostatnio?
  - d. Przesuwaj obie dłonie i unosź lewą stopę i łydkę.
  - e. Unosź łydkę i chwyć lewą dłonią, a prawą przesuwaj po nodze.
  - f. Zamień ręce i kontynuuj.
  - g. Przesuwaj obie dłonie i unosź łydkę, aż chwycisz obiema dłońmi stopę od zewnątrz.
10. Połóż się na lewym boku z prawą nogą podciągniętą.
- a. W wyobraźni unosź prawą łydkę i stopę oraz przesuwaj obie dłonie po prawej nodze aż uchwycisz nimi zewnętrzną krawędź prawej stopy. Jak wyobrażasz sobie zorganizowanie tego ruchu i swojego ciała?
  - b. Chwyć lewą dłonią prawe kolano. Unosź prawą łydkę i stopę oraz chwyć je prawą dłonią.

- c. W tej konfiguracji opierając się na lewym łokciu unosź się i wracaj do leżenia na podłodze.
  - d. Trzymaj prawą dłońią prawą stopę i przesuвай lewą dłońią po prawej nodze, po zewnętrznej stronie aż ona też chwyci stopę.
  - e. Zamień ręce i kontynuuj.
11. Usiądź z obie nogami przed sobą. Zgięte w kolanach, stopy stoją, a kolana zwrócone są do sufitu. Podeprzyj się z tyłu na lewej ręce. Prawą dłońią chwyc zewnętrzną krawędź lewej stopy.
- a. Przenoś lewe kolano na prawo od prawego łokcia i z powrotem odsuwając i przysuwając piętę.
  - b. Zrób to samo na drugą stronę.
12. Usiądź w siadzie bocznym z lewą nogą po lewej stronie i prawą przed sobą. Podeprzyj się na lewej ręce z lewej strony. Prawą dłońią chwyc zewnętrzną krawędź lewej stopy.
- a. Przenoś lewą stopę do przodu unosząc kolano i przenoś z powrotem do tyłu po lewej stronie.
  - b. Zrób to samo na drugą stronę.
13. Usiądź jeszcze raz z obiema nogami stojącymi przed tobą. Chwyc prawą dłońią zewnętrzną krawędź prawej stopy i lewą dłońią zewnętrzną krawędź lewej stopy. Kolana są między łokciami.
- a. Przenoś oba kolana na prawo od ramion, a potem na lewo od ramion, raz siadając w siadzie bocznym w jedną stronę, a raz w drugą.
14. Wstań i przejdź się. Poczuj, jaka jest różnica na koniec lekcji.

Dziękuję.