

## Lekcja AY 54. Rotacja na siedząco

Robię ruch na tyle duży, na ile moja aktualna organizacja ruchu pozwala go zrobić bez wewnętrznego oporu i wysiłku, aby ten opór przełamać. Opór jest mój, mojego ciała, moich napięć i przekonań. Zatem mój wysiłek, aby opór pokonać jest wbrew sobie samemu. Zamiast używać siły lepiej tą lekcją bądź inną zmienić organizację ruchu. Tak rozumiem miękką drogę.

Organizacja ruchu to nie tylko nawykowe napięcia mięśni, ale też aktualne odczucia, emocje, nastawienie i przekonania, w tym przekonanie, co jest prawidłowe. Wszystko to jest moje wewnętrzne i ze sobą powiązane. W tym sensie myśli i uczucia są ucieleśnione. Doświadczamy je ciałem i w drugą stronę, wpływają na jakość i sposób poruszania się.

Kiedy udaje się rozluźnić permanentne napięcia, wtedy nie tylko czuję inaczej własne mięśnie, ale też zmienia się moje myślenie o sobie oraz przeżywane emocje. Okazuje się, że nie jestem skazany na „ja”, jakie znam, że mogę się od niego odkleić, być inaczej, jakby lżej i mniej.

„The important thing is that you feel that the body isn't able to do more — that something inside is not all right. At the same time, the difficulty that is felt in this way, isn't a physical difficulty. The difficulty is only in the organization — only in the brain. The moment you can change this, you can observe the ability. [Then], the body can do it with equanimity.” (Moshe Feldenkrais)

\*\*\*

1. Usiądź na podłodze z nogami zgiętymi w kolanach przed sobą. Nogi leżą z kolanami na boki. Połóż dłonie na biodrach.
  - a. Przekręcaj się w prawo. Cała lekcja będzie w jedną, w prawą stronę. Miednica pozostaje na podłodze. Rób ruch, jak chcesz. Poczuj, jak robisz to na początku lekcji.
  - b. Kontynuuj i rób to wydechu.
  - c. Przekręcaj tylko klatkę i barki. Głowa i oczy pozostają nieruchome i zwrócone do przodu.
  - d. Przekręcaj klatkę, barki, głowę i oczy tyle samo stopni. To znaczy, że relacja nimi nie zmienia się. Przekręcają się w tym samym stopniu.
  - e. Przekręcaj tylko głowę i oczy tyle samo stopni. To znaczy, że barki i klatka nie ruszają się, a relacja między oczami i głową nie zmienia się, czyli oczy cały czas patrzą w tę samą stronę, co nos, a nie dalej w prawo niż on.
  - f. Przekręcaj tylko oczy.
  - g. Przekręcaj oczy stopniowo coraz szybciej.
  - h. Powtórz pierwszy podpunkt. Przekręcaj się jak chcesz. Czy teraz jest łatwiej niż na początku?
  - i. Połóż się na plecach, odpocznij i porównaj obie strony, prawą i lewą.
2. Usiądź tak samo. Przekręcaj klatkę, barki, głowę i oczy tyle samo stopni. Po kilku razach zatrzymaj się przekręcony w ten sposób.
  - a. Z tego miejsca, będąc przekręconym w prawo, przekręcaj głowę i oczy w prawo tyle samo stopni i wracaj do punktu wyjścia, czyli do kierunku w który zwrócony jest mostek.
  - b. I zatrzymaj się. Z tego miejsca, kiedy klatka i barki są przekręcone w prawo, a głowa jest przekręcona dalej w prawo względem nich, wtedy przekręcaj oczy dalej w prawo i wracaj nimi do punktu, do kierunku, w którym zwrócony jest nos.
  - c. Zrób ten ostatni ruch z otwartymi oczami, a potem z zamkniętymi i porównaj.

- d. I zatrzymaj się. Z tego miejsca, kiedy klatka i barki są przekręcone w prawo, a głowa jest przekręcona dalej w prawo względem nich, a z kolei oczy są przekręcone jeszcze bardziej w prawo względem głowy, przekręcaj klatkę i barki z powrotem do środka. Głowa i oczy pozostają przekręcone w prawo względem mostka.
  - e. A teraz z tej samej pozycji przekręcaj klatkę, barki i głowę z powrotem do środka, ale oczy pozostają przekręcone w prawo względem nosa.
  - f. Jeszcze raz przekręcaj się w prawo jak chcesz. Czy teraz jest łatwiej niż poprzednio i za pierwszym razem?
  - g. Połóż się na plecach, odpocznij i porównaj obie strony.
3. Usiądź w siadzie bocznych z prawą łydką przed sobą i lewą łydką po lewej stronie. Połóż dłonie na biodrach.
  - a. Przekręcaj się w prawo jak chcesz.
  - b. Przekręcaj się w prawo, a tylko oczy przekręcaj w lewo.
  - c. Przekręcaj się w prawo razem z oczami i zatrzymaj się skrzyżowana w prawo. W tej pozycji poruszaj tylko oczami w lewo.
  - d. W tej samej pozycji poruszaj jedynie głową w lewo. Oczy pozostają zwrócone na prawo w ten sam punkt na ścianie.
  - e. Przekręcaj klatkę i barki w prawo, a głowę i oczy w lewo.
  - f. Przekręcaj się w prawo jak chcesz i poczuj, czy jest różnica.
4. Usiądź jak na początku lekcji.
  - a. Przekręcaj się w prawo. Czy teraz jest łatwiej?
  - b. Przekręć się w prawo i zatrzymaj się. W tej pozycji rób ruch całym tułowiem tak, aby czubek głowy rysował w przestrzeni kółko. Oczy są cały czas zwrócone w prawo.
  - c. Zmień kierunek kółka.
  - d. Jeszcze raz przekręcaj się w prawo i poczuj różnicę.
5. Usiądź w siadzie bocznym jak poprzednio. Przekręć się w prawo i tak pozostań.
  - a. Przechylaj głowę w prawo i w lewo. Nos i oczy cały czas zwrócone się w prawo.
  - b. Pochylaj głowę w stronę prawego łokcia i odchylaj głowę w stronę lewego łokcia.
  - c. W tej pozycji rób całym tułowiem tak, aby czubek głowy rysował w przestrzeni kółko.
  - d. Zmień kierunek kółka.
  - e. Przekręcaj się w prawo jak chcesz. Zobacz, czy jest różnica.
  - f. Połóż się na plecach, odpocznij, porównaj obie strony. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
6. Usiądź w siadzie bocznym odwrotnie niż poprzednio tzn. lewa łydka przed tobą, a prawa po prawej stronie. Dłonie na biodrach.
  - a. Przekręcaj się w prawo.
  - b. Zatrzymaj się przekręcona w prawo. W tym miejscu poruszaj jedynie klatką i barkami w lewo.
  - c. Jeszcze raz przekręcaj się w prawo. Czy jest różnica?
  - d. Przekręć się w prawo i zatrzymaj się. W tym miejscu przekręcaj jedynie głowę w lewo, ale nie oczy. Oczy są zwrócone w ten sam punkt na ścianie po prawej stronie.
  - e. Jeszcze raz przekręcaj się w prawo. Czy teraz jest różnica?
  - f. Przekręcaj się w prawo. Zatrzymaj się i będąc przekręcona w prawo rób całym tułowiem taki ruch, aby czubek głowy robił kółko.
  - g. Zmień kierunek kółka.
  - h. Przechylaj głowę w prawo i w lewo cały czas patrząc w prawo.
  - i. Pochylaj głowę do przodu w dół w stronę prawego łokcia i odchylaj głowę do tyłu w stronę lewego łokcia.

- j. Jeszcze raz zrób kółka w jedną stronę kilka razy i w odwrotną stronę kilka razy.
  - k. Połóż się na plecach, odpocznij, porównaj obie strony i przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
7. Usiądź jak na początku i przekręcaj się w prawo. Zobacz czy jest różnica.
  8. Wstań i przejdź się. Jak czujesz prawą i lewą stronę siebie.
  9. Zrób lekcję na drugą stronę przekręcając się w lewo.

Dziękuję.