

Lekcja AY 56. Łapanie muchy

Wczoraj przeczytałem następujące zdanie: „W życiu nie da się osiągnąć niczego sensownego bez samodyscypliny i stawiania sobie ograniczeń (...) wyrzeczenia są absolutnie niezbędne do tego, aby człowiek mógł się rozwijać”.

Na zajęciach Feldenkraisa zachęcam uczestników, aby poruszali się jak chcą, nie ściągali od innych ani ode mnie. Każda lekcja jest zagadką do samodzielnego rozwiązania. Szukanie najlepszego ruchu polega na próbowaniu różnych wariantów, czuciu – ocenianiu oraz wybieraniu najlepszego w łatwości i przyjemności. Lekcja – zagadka stawia ograniczenia np. daną pozycję lub zastrzeżenie, aby jakąś częścią ciała nie poruszać. Samodyscypliną jest robienie lekcji, podejmowanie wyzwania i szukanie, nie zniechęcanie się, a wręcz przeciwnie pielęgnowanie ciekawości. Nazywam ją „dyscypliną na miękko”. Na miękko, ponieważ zachęcam za Moshe Feldenkraisem, aby unikać siły i wysiłku. Tylko eksplorować i czuć. Tylko i aż. Używać swojej inteligencji i wrażliwości zamiast zaciskać zęby i pocić się. Tu wciąż są wyrzeczenia, a nauka nowego może być nużąca - mógłbym przecież w tym czasie leżeć na tarasie i myśleć o niebieskich migdałach. Ta Metoda jest ścieżką rozwoju jak wiele innych, ale odróżnia się od nich sposobem. „nic na siłę”. Autor zrozumiał, jak człowiek uczy się ruchu. Jak eksploracja jednych ruchów wywołuje nowe odczucia z ciała, zmienia obraz siebie i pomaga w nauce ruchów kolejnych, większych czy trudniejszych.

Ta lekcja jest z tych dynamicznych. Rozgrzewa centrum, miednicę, biodra, podbrzusze i dolne plecy. Mam odczucia podobne jak po zajęciach jogi kundalini. Ciało wydaje zmieniać się w gorącą, pulsującą lawę. Ruch nie jest już ciągnięciem mięśni czy przesuwaniem kości, ale przepływem rozgrzanego ciężaru. Po lekcji wydaje się, że mięśnie brzucha lepiej pracują, gdy chodzę.

Co ważne, aby to wszystko odczuć, nie trzeba wszystko zrobić za pierwszym razem. Nie trzeba znaleźć od razu rozwiązania, ale trzeba szukać. To jedna z trudniejszych zagadek. Dla mnie na pewno na kilka razy. Na szczęście nie potrzeba tu ambicji, one by wręcz zaszkodziły. Wystarczy czas, konsekwencja, uwaga, wyrozumiałość.

1. Połóż się na plecach. Poczuj, jak leżysz. Zwróć uwagę na części najmniej komfortowe, aby porównać je na koniec lekcji.
2. Unieś głowę i oprzyj się na przedramionach i łokciach. Zegnij kolana i postaw stopy.
 - a. Unoś prawą nogę. Zbliżaj stopę w kierunku głowy, a kolano w kierunku na prawo od barku. Zbliżaj głowę w kierunku kolana.
 - b. W ten sam sposób unoś lewą nogę.
3. Połóż się na plecach. Zapleć ręce w koszyczek i załóż za głowę. Zegnij nogi i postaw stopy.
 - a. W jednym ruchu unoś obie nogi i zbliżaj kolana na kierunku barków oraz unoś koszyczek i zbliżaj głowę w kierunku zbliżających się stóp.
 - b. Łokcie kieruj do środka.
 - c. Rób to wydechu.
4. Leżąc na plecach, lewa noga zgięta. Wyprostuj prawą nogę w stronę sufitu, tak że podeszwa stopy zwrócona jest w stronę sufitu. Wyobraź sobie, że na dużym palcu prawej stopy siedzi mucha.
 - a. Prawą ręką chwytaj muchę ruchem po dużym łuku z prawej strony w lewo.
 - b. Unoś ramię, bark i klatkę piersiową. Nie obniżaj stopy.
 - c. Rób to na wydechu.

- d. Zamień ręce. Zamachnij się lewą ręką z lewej strony w prawo.
 - e. Zamień nogi. Unieś lewą. Łap muchę najpierw lewą ręką, a potem prawą.
5. Oprzyj się ponownie na łokciach. Zegnij kolana i postaw stopy. Unoś obie nogi. Kieruj kolana w stronę barków, a głowę między kolana.
6. Usiądź. Postaw obie stopy przed sobą. Nogi zgięte w kolanach. Podeszwy stóp na podłodze. Nie odrywają się, ani nie przechylają. Połóż obie dłonie na podłodze przed sobą między stopami. Stopy i dłonie blisko tułowia.
- a. Unoś prawe kolano w stronę prawego barku. Jednocześnie opuszczaj głowę.
 - b. Zamień nogi.
 - c. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że unosisz obie nogi jednocześnie. Wyobraź sobie dziesięć razy. Odliczaj.
 - d. Unieś rzeczywiście obie nogi.
7. Połóż się na plecach. Unieś obie nogi wyprostowane do sufitu.
- a. Łap raz prawą ręką muchę na lewym paluchu, raz lewą ręką muchę na prawym paluchu.
 - b. Nogi nie ruszają się. Używaj całego tułowia.
8. Unieś tylko prawą nogę. Lewa stoi na podłodze zgięta z kolanie. Obejmij obiema dłońmi prawą nogę na wysokości biodra i wspinaj się rękami pod nodze w stronę sufitu, aż dojdiesz do stopy i zdołasz zapleść dłonie na stopie.
- a. Przekładaj ręką za ręką.
 - b. Rób tylko tyle, ile jest łatwe.
 - c. Nie musi ci się udać dzisiaj.
 - d. Zamień nogi.
 - e. Unieś obie złączone i proste. Wyobraź sobie, jak prawą rękę przekładasz po prawej nodze, a lewą rękę po lewej. Licz, ile razy sobie wyobrażasz.
 - f. Zrób to rzeczywiście na tyle, na ile dzisiaj jest to łatwe.
9. Podeprzyj się na łokciach i zegnij nogi, postaw na podłodze. Ponownie jednym ruchem unosz obie nogi kolanami w kierunku barków i zbliżaj głowę między kolana.
- a. Wyobraź to sobie 5 razy. Licz. Wyobraź sobie, że kolana sięgają do barków.
10. Usiądź ze stopami stojącymi przed sobą i dłońmi na podłodze między nogami.
- a. Ponownie unosz obie nogi.
 - b. Wyobraź sobie, że unosisz obie nogi na tyle, że kolana są za barkami, a stopy krzyżują się za głową.
 - c. Podeprzyj się dłońmi z tyłu i unosz obie nogi i pochylaj głowę. Spróbuj chwycić nogami głowę. Krzyżując nogi za głową. Nie musi się udawać.
 - d. Podeprzyj się na łokciach i kontynuuj.
 - e. Wyobraź sobie opierając się na łokciach.
 - f. Zrób jeszcze raz na łokciach.
11. Ponownie usiądź i rękami z przodu między stopami.
- a. Unoś prawą nogę (bez ręki) i próbuj nią objąć pochylającą się głowę.
 - b. Zamień nogi.
 - c. Raz unosz prawą, raz lewą.
 - d. Unoś obie nogi jednocześnie jeszcze raz.
 - e. Oprzyj się na łokciach i unosz obie nogi jeszcze raz. Czy teraz ten ruch jest łatwiejszy niż na początku.
12. Połóż się na plecach i poczuć, jak leżysz. Jak leżą te części, które na początku lekcji były niekomfortowe.
13. Zapleść dłonie w koszyczek za głową. Zegnij obie nogi.

- a. Zbliżaj prawy łokieć i lewe kolano.
 - b. Lewy łokieć i prawe kolano.
 - c. Oba kolana i łokcie między nimi.
14. Wstań, poczuj, jak ci się stoi i chodzi. Zwróć uwagę na mięśnie brzucha.

Dziękuję.