

Lekcja AY 57. Unoszenie głowy na czworakach

Co oczy mają wspólnego z bólem pleców? Czy zakres unoszenia ręki zależy od tego, które oko jest zamknięte, a które otwarte? Ta lekcja zadziwia. Jeśli robić ją dokładnie, to nie pozwala umysłowi powtarzać się po przetartych szlakach, ale dostarcza mu nowe doznania, zaskakuje go, pomaga inaczej rozumieć i wymusza świeże rozwiązania - nowe ruchy. W ten sposób uczy.

Ciekawe jest dla mnie, co znaczy w tej praktyce „być sobą”. Z jednej strony, owszem jestem sobą, bo nikogo nie naśladowuję ani do nikogo innego się nie porównuję ani nawet przed nikim nie występuję. Nikt nikogo nie ogląda. Każdy w trakcie lekcji zajmuje się sobą, sam dla siebie. Z drugiej strony, nie poprzestaję na tym, kim jestem, a wręcz przeciwnie, zmieniam się w trakcie praktyki. Uczę się nowych ruchów, wychodzę poza swoje nawyki, schematy czy kompulsywne odruchy. Czasami zmiany są tak gwałtowne, że na moment tracę równowagę, odczuwam zaskakująco intensywne emocje, czuję się jak nigdy dotąd się nie czułem, wręcz tracę tożsamość. Trochę rozpadam się (dezorganizuję), aby za moment, już inaczej poukładać się (zintegrować).

Czasami mawia się, że „jesteś najlepszą wersją siebie”. Przekornie powiem, podejście Feldenkraisa jest o wiele bardziej optymistyczne – możesz praktykując być lepszy niż jesteś dzisiaj np. mieć większą swobodę ruchu lub mniejszy ból w plecach lub lepsze podejście do swoich problemów i pomysły ich rozwiązania. Może każdy i może zawsze. Uczenie, jeśli zechcesz, nigdy się nie kończy.

1. Stań na czworakach. Stopy leżą. Łokcie proste.
 - a. Unoś i opuszczaj głowę. Poczuj tył szyi, czy ją napinasz? Używaj dolnych pleców, aby rozluźnić szyję. Śledź otwartymi oczami linię po podłodze i ścianie przed tobą.
 - b. Postaw dłonie blisko kolan i kontynuuj. Czy teraz jest łatwiej?
 - c. Przesuń dłonie do przodu daleko od siebie i kontynuuj.
 - d. Postaw dłonie, gdzie chcesz i kontynuuj.
 - e. Zamknij prawe oko i kontynuuj śledzenie linii tylko lewym okiem.
 - f. Poczuj, na którym kolanie bardziej się opierasz.
 - g. Która strona pleców bardziej pracuje?
 - h. Zamień oczy. Czy zakres ruchu jest ten sam? Czy linia, którą widzisz teraz prawym okiem jest tak samo długa, jak linia oglądana lewym okiem przed chwilą?
 - i. Otwórz oczy i kontynuuj.
2. Oprzyj się na łokciach i przedramionach. Łokcie blisko kolan.
 - a. Unoś i opuszczaj głowę.
 - b. Zamknij lewe oko.
 - c. Zamknij prawe oko. Otwórz lewe. Poczuj różnicę także w zakresie ruchu.
 - d. Kontynuuj z obydwojema otwartymi oczami.
3. Postaw łokcie w wygodny miejscu tak, aby ramiona były pionowo i powtórz poprzedni punkt w tej pozycji.
4. Połóż głowę na podłodze. Czoło na podłodze. Wyciągnij ręce daleko przed siebie. Ramiona prawie proste, łokcie tylko odrobinę zgięte.
 - a. Unoś prawy łokieć. Poczuj plecy.
 - b. Przyśpiesz ruch.
 - c. Unoś lewy łokieć. Poczuj różnicę?
 - d. Przyśpiesz ruch.

5. Połóż dłonie na biodrach tak że kciuki wskazują do tyłu, a pozostałe palce są z przodu. Skieruj łokcie do tyłu. Rozszerz kolana. Połóż czoło na podłodze, ale przesunij je do przodu, czyli wypnij brzuch do przodu i zrób wklęsłe plecy.
 - a. W tej pozycji zacznij unosić głowę i tułów.
6. Połóż się na plecach. Odpocznij i poczuj kontakt z podłogą. Zapleć dłonie w koszyczek za głowę. Unieś koszyczek i zgięte w kolanach nogi. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że robisz gwałtowne napięcie mięśni, aby uderzyć kolanami i czołem.
7. Stań ponownie na kolanach. Stopy leżą. Połóż wyciągnięte ręce do przodu i głowę. Łokcie ułóż odrobinę szerzej niż dłonie. Poczuć, jak plecy są wklęsłe.
 - a. W tej pozycji unosz głowę.
 - b. Unos prawy łokieć.
 - c. Unos prawą dłoń i głowę. Patrz na dłoń.
 - d. Unos prawą całą rękę i głowę. Patrz na dłoń.
 - e. Zamknij prawe oko i kontynuuj. Patrz lewym okiem na unoszoną rękę.
 - f. Zamień oczy. Otwórz prawe, zamknij lewe. Kontynuuj. Czy jest różnica np. w plecach i w wysokości, na jaką unosisz rękę?
 - g. Unos rękę i patrz na nią obydwoma oczami.
 - h. Zrób cały punkt na drugą, lewą rękę zaczynając od łokcia.
8. Usiądź miednica na piętach. Ramiona wyciągnięte na podłodze do przodu. Głowa też na podłodze.
 - a. Robiąc plecy wklęsłe unosz głowę i spróbuj unieś obie ręce.
9. Stań na czworakach. Jak na początku ruchem tułowia unosz i opuszczaj głowę. Czy teraz jest inaczej?
10. Połóż się na plecach i powtórz punkt 6.
11. Wstań i przejdź się.

Dziękuję.