

Lekcja AY 58. Unoszenie na brzuchu

Ciało jest przyzwyczajeniem. Jest do naszej dyspozycji i na co dzień nam milcząco służy aż do momentu zmęczenia, głodu, choroby czy starości. Wtedy do nas woła swoimi potrzebami odpoczynku, jedzenia, snu bądź zwolnienia. Gdyby nie to, można by nie zwracać na nie uwagi. Ale można i warto. Ciało może przestać być przyzwyczajeniem. Ciało potrafi być źródłem przyjemności, wewnętrzną krainą fascynujących doznań, po której można się oddawać podróżom. Feldenkrais jest dla mnie drzwiami do tej krainy. To kilkaset lekcji, a każdej kilkanaście nowych ruchów. Wystarczy jeden z nich. Robiony miękko, mało, wolno, z uwagą otwiera drzwi, przełamuje nawyk, dostarcza niesamowitych odczuć. Owszem otwierania drzwi trzeba się nauczyć, ale może każdy. Nie ma większego znaczenia formalne wykształcenie, stan konta czy wiek. Z czasem robię coraz mniej, otwieram te drzwi coraz łatwiej i szybciej, a potem kąpię się w strumieniu wrażeń. Najciekawsze jest, że wtedy też, podczas takiej kąpieli zmienia się organizacja ciała, zmienia się przyzwyczajenie, więc kiedy wstaję na koniec lekcji, stoję już i chodzę inaczej niż przed nią.

Ta lekcja uczy, jak nie używać siły, jak nie robić na siłę, ale skutecznie przenosić punkt kontaktu i efektywnie wykorzystywać go do podparcia.

1. Połóż się na brzuchu. Rozszerz nogi i rozłóż ręce na podłodze powyżej głowy, aby leżeć w kształcie litery X.
 - a. Unoś prawą rękę, głowę i lewą nogę. Przenoś punkt kontaktu oraz podparcia po linii od lewego biodra do prawej pachy i z powrotem. Kołysz się po przekątnej.
2. Odpocznij na plecach i poczuj różnicę między stronami.
 - a. Zegnij nogi i unieś je. Chwyć dłońmi podeszwy stóp od zewnątrz. unieś głowę w kierunku kolan i oddychaj w tej pozycji. Pozostań w tej pozycji i oddychaj spokojnie.
3. Połóż się na brzuchu i zrób ten sam punkt na drugą stronę, tzn. unieś lewą rękę, głowę i prawą nogę. Przenoś punkt kontaktu i podparcie po linii od prawego biodra do lewej pachy i z powrotem.
 - a. Kiedy kołyszysz się, przekręcaj głowę i spoglądaj w stronę prawej pięty raz za prawym barkiem (gdy unosisz prawą nogę), a raz za lewym barkiem (gdy unosisz lewą rękę).
 - b. Zrób to jeszcze raz na pierwszą stronę, ale tym razem z przekręcaniem głowy. Czy przekręcanie głowy pomaga w ruchu przetaczania się?
4. Unoś obie ręce i głowę bez pomocy nóg. Nogi leżą i nie napinają się. Unoś tylko tyle, ile jest łatwe bez napinania nóg.
5. Unoś obie nogi. Poczuj podbrzusze.
6. Wyobraź sobie, że unosisz obie nogi, głowę i obie ręce.
 - a. Zrób to, unieś wszystkie kończyny i głowę. Zaczynij przetaczać się po brzuchu, rysując nim koło po podłodze.
 - b. Zmień kierunek kółka.
7. Połóż się na plecach w tej samej pozycji, co poprzednio trzymając dłońmi uniesione stopy i zacznij rysować dolnymi plecami kółka po podłodze.
 - a. W tych miejscach, w których kółko jest niejasne, zwolnij i zrób uważniej zachowując miękkie plecy.
 - b. Zmień kierunek.
8. Połóż się na brzuchu z rękami wzdłuż tułowia, skierowanymi w dół ciała. Dłonie leżą grzbietem na podłodze.

- a. Unoś głowę i ręce.
 - b. Unoś nogi.
9. Połóż się na plecach i powtórz poprzedni punkt na plecach.
10. Połóż się na brzuchu z rękami powyżej głowy. Unieś ręce, nogi i głowę.
- a. Rób kółka na brzuchu.
 - b. Zmień kierunek.
 - c. Czy teraz jest inaczej niż za pierwszym razem?
11. Połóż się na plecach. Zegnij nogi i unieś. Połóż dłonie z przodu poniżej kolan. Unieś głowę
- a. Przetaczaj się po kole na dolnych plecach.
 - b. Zmień kierunek. Zachowaj dystans między kolanami i głową.
12. Połóż się na brzuchu. Rozłóż nogi i ręce. Unieś głowę i nogi. Przenieś punkt nacisku w podłogę na górną część ciała.
- a. Utrzymaj tę pozycję i oddychaj.
 - b. Połóż obie dłonie pod czoło i unieś z ich pomocą głowę.
 - c. Połóż lewą dłoń na podłodze i unieś głowę z pomocą prawej ręki.
 - d. Połóż obie dłonie na podłodze. Unieś głowę i nogi. Utrzymaj pozycję i oddychaj.
 - e. Połóż prawe ucho na podłodze i unieś obie nogi.
 - f. Połóż lewe ucho na podłodze i unieś obie nogi.
13. Połóż się na plecach i odpocznij.

Dziękuję.