

Lekcja AY 59. Unoszenie głowy

Kolejna dobra lekcja dla pleców i prosta. W niej Moshe Feldenkrais mówi następujące słowa: „Do just the „brain” of the movement” aby ująć, że wystarczy zrobić mało. Wystarczy zrobić mało, aby zrozumieć ruch. Zrozumienie jest w początku ruchu. Wtedy on się rozstrzyga, jaki będzie. Wtedy najłatwiej ruch zmienić i zdecydować, jaki ma być. W Metodzie nie chodzi o wykonanie ruchu ileś razy jak w ćwiczeniach ruchowych, ale o jego zrozumienie jaki jest i eksplorowanie jaki może być. Dlatego wystarczy zrobić fragmenty lekcji. Ważne jest, jak je robisz, z jaką uwagą. Wtedy nawet w pojedynczym ruchu można znaleźć nowe wrażenia, nowe sposoby i zmienić napięcia w ciele.

1. Połóż się na plecach. Zegnij obie nogi. Zapleć dłonie w koszyczek za głową.
 - a. Unoś koszyczek z głową.
 - b. Unieś łokcie i zbliż do siebie, kiedy unosisz koszyczek.
 - c. Unoś na wydechu.
2. Wyprostuj prawą nogę i kontynuuj unoszenie koszyczka.
 - a. Poczuj dolne plecy i mięśnie brzucha po obu stronach.
 - b. Czy łatwiej unosić koszyczek z głową w takiej pozycji?
 - c. Zamień nogi i kontynuuj.
 - d. Wyprostuj obie i kontynuuj. Porównaj ruch unoszenia.
 - e. Zapleć dłonie w koszyczek o jeden palec dalej i spróbuj wszystkich czterech wariantów pozycji nóg.
 - f. Unoś koszyczek z głową i obie zgięte nogi równocześnie.
 - g. Czy teraz unosisz koszyczek wyżej niż kiedy nogi stały?
3. Nogi zgięte stoją. Unieś koszyczek z głową i lewą nogę wyprostowaną do sufitu.
 - a. Rób lewą nogą kółka.
 - b. Zmień kierunek kótek.
 - c. Zapleć dłonie o jeden palec dalej i zamień nogi. Unieś koszyczek i prawą nogę. Rób nią kółka.
 - d. Zmień kierunek kótek.
 - e. Unieś koszyczek i obie nogi. Rób obiema nogami równocześnie kółka w odwrotnych kierunkach.
 - f. Zmień kierunek obu kótek.
4. Obie nogi leżą. Zwróć głowę w prawo.
 - a. Unoś koszyczek na wprost z głową zwróconą w prawo.
 - b. Oba łokcie unoszą się tyle samo.
 - c. Postaw obie nogi i kontynuuj unoszenie koszyczka z głową w prawo.
 - d. Pozostaw koszyczek uniesiony z głową zwróconą w prawo. Unieś prawą nogę i rób nią kółka.
 - e. Zmień kierunek kótek.
 - f. Zrób cały punkt na drugą stronę tzn. zmień zaplecenie koszyczka o jeden palec dalej. Zwróć głowę w lewo. Unoś koszyczek, a potem pozostaw uniesiony i unieś lewą nogę. Rób nią kółka w obu kierunkach.
5. Unieś koszyczek z głową na wprost oraz obie nogi i rób obiema kółka w różnych kierunkach.
 - a. Czy teraz jest łatwiej niż poprzednio?
 - b. Czy teraz jest łatwiej niż poprzednio?

6. Zwróć głowę w prawo. Podłóż pod głowę lewą dłoń. Zegnij obie nogi i postaw. Unieś prawą nogę i połóż prawą dłoń pod kolanem sięgając od zewnątrz.
 - a. Zbliżaj lewy łokieć i prawe kolano ku sobie unosząc głowę i nogę.
 - b. Zrób to samo na drugą stronę tzn. prawa ręka pod głowę, głowa w lewo, lewa dłoń pod lewym kolanem.
7. Nogi stoją zgięte. Zapleć dłonie w koszyczek pod głową.
 - a. Unos koszyczek. Czy teraz jest łatwiej niż na początku lekcji?
 - b. Unos koszyczek i obie nogi. Zbliżaj łokcie i kolana do siebie. Poczuj zmieniający się kontakt z podłogą.
8. Połóż się. Poczuj kontakt z podłogą. Wstań i przejdź się.

Dziękuję.