

Lekcja AY 6. Kółka głową

To może być trudna lekcja, ale cierpliwość i dokładność zwracają się z nawiązką. Ruch to życie. To co nie rusza się martwieje. Czasami jakaś część ciała nie rusza się. Wtedy żyjemy jakby mniej niż byśmy żyli, gdyby ona pozostała ruchoma. Sztywna klatka, zapadnięta bądź stale wyprężona, nieruchomy odcinek piersiowy kręgosłupa lub szyja. Nawet nie wiemy, już nie pamiętamy, że te części nas mogą się poruszać i nam pomagać, a nie być dla nas ciężarem, który trzeba nosić. Lekcja rozjaśnia, zwraca nam ruchomość w zapomnianych, ciemnych miejscach.

Lekcja nie polega na komunikatach „rozluźnij”, „zostaw”, „puść”, ale na niecodziennych, z początku może nawet trudnych zadaniach, które wykonywane z uwagą wywołują nowe ruchy, także w tych miejscach, które na co dzień się nie ruszają, bo nie potrzebują. Ściśnięte dotąd tkanki odklejają się od siebie, odzyskują zdrową sprężystość i zaczynają przyjemnie przesuwać się względem siebie. Tam od razu wraca oddech, wracają chęci i odwaga. Zaczyna się chcieć, rozgrzewa się od środka, zaczyna się móc.

1. Usiądź po turecku lub w inny dla siebie komfortowy sposób. Poczuj czubek głowy, najwyższy jej punkt. Wyobraź sobie tablicę zawieszoną poziomo tuż nad głową.
 - a. Zaczynaj rysować czubkiem głowy okrąg na tablicy.
 - b. Wyobraź sobie, że z czubka głowy wystaje ołówek i zacznij ołówkiem rysować koło na tablicy.
 - c. Upewnij się, że to co rysujesz ma rzeczywiście kształt koła i jest ciągłą linią.
 - d. Poczuj szyję i plecy.
 - e. Zmień kierunek na odwrotny.
2. Zawieś prawy palec wskazujący tuż nad głową po środku.
 - a. Poruszaj głową tak, aby krawędzią głowy dotykać czubek palca. Krawędź głowy to miejsce, na którym spoczywa korona.
 - b. Upewnij się, że palec i łokieć się nie ruszają (zerkaj na łokieć), a porusza się głowa, a także, że jest ciągły kontakt głowy z palcem.
 - c. Nos jest skierowany cały czas do przodu. Poruszaj całą głową.
 - d. Zamień palec na lewy wskazujący i zmień kierunek ruchu.
3. Połóż się na plecach. Unieś głowę.
 - a. Czubkiem głowy (lub wystającym ołówkiem) rysuj kółko na tablicy, jak w pkt 1.
 - b. Zmień kierunek.
4. Połóż się na brzuchu. Unieś prawy łokieć i umieść prawy palec wskazujący tuż nad głową.
 - a. Poruszaj głową tak, aby dotykać palec krawędzią głowy.
 - b. Zobacz, czy łokieć nie rusza się względem podłogi, ani palec, a twarz skierowana jest do podłogi i jest ciągły kontakt głowy z palcem.
 - c. Poczuj ruch klatki piersiowej i pleców.
 - d. Zmień kierunek ruchu.
 - e. Zmień palec na lewy wskazujący i zrób to samo w oba kierunki.
5. Połóż się na plecach. Unieś głowę i podeprzyj się na łokciach oraz dłoniach.
 - a. Czubkiem głowy (lub wystającym ołówkiem) rysuj kółko na tablicy, jak w pkt 1.
 - b. Poczuj ruch między barkami. Rozróżniaj ruch kręgosłupa od barków.
 - c. Zmień kierunek.
6. Leżąc wyobraź sobie, że dokładnie tuż nad głową jest zawieszona z sufitu wskazówka.

- a. Poruszaj głową w kółko tak, aby jej krawędzią ciągle dotykać tej wskazówki.
 - b. Zmień kierunek.
 - c. Unieś prawy łokieć i zawieś prawy palec wskazujący nad głową. Opieraj się tylko na lewym łokciu i dłoni. Poruszaj głową wokół palca. Nie poruszaj prawą ręką.
 - d. Znajdź łatwe punkty, w których prawa ręka zaczyna się poruszać lub głowa traci kontakt z palcem i tam zwolnij, poświęć im więcej czasu i uwagi.
 - e. Zmień rękę i kierunek ruchu.
7. Usiądź jak na początku lekcji. Połóż dłonie na biodrach.
 - a. Poruszaj czubkiem głowy (lub wystającym z niej wyobrażonym ołówkiem) po tablicy zawieszanej poziomo tuż nad nią.
 - b. Zmień kierunek.
 - c. Czy teraz jest łatwiej niż na początku? Czy koło ma bardziej regularny i klarowny kształt?
 8. Siedząc wyobraź sobie, że dokładnie tuż nad głową jest zawieszona z sufitu wskazówka.
 - a. Poruszaj głową w kółko tak, aby jej krawędzią ciągle dotykać tej wskazówki.
 - b. Szukaj ruchu symetrycznego. Twarz pozostaje skierowana do przodu.
 - c. Zmień kierunek.
 9. Zawieś prawy palec wskazujący tuż nad głową.
 - a. Poruszaj palcem wokół krawędzi głowy.
 - b. Wyobraź sobie, że poruszasz głową w kółko tak, że krawędź głowy stale dotyka nieruchomy palec.
 - c. Zmień palec na lewy wskazujący i zmień kierunek kółka. Najpierw poruszaj palcem wokół krawędzi głowy.
 - d. A następnie wyobraź sobie, że poruszasz głową wokół palca.
 10. Połóż się na prawym boku.
 - a. Unieś głowę i jej czubkiem (lub wyobrażonym ołówkiem, który wystaje) rysuj kółko na tablicy zawieszanej tuż nad nią.
 - b. Zawieś lewy palec wskazujący nad głową i poruszaj głową w kółko tak, aby krawędź głowy ciągle dotykała palca.
 - c. Odpocznij i poczuj barki.
 - d. Wyobraź sobie, że to robisz.
 - e. Zmień kierunek i najpierw zrób, a potem tylko wyobraź.
 - f. Jeszcze raz poruszaj czubkiem głowy w kółko. Poczuć, jak głowa jest kontynuacją kręgosłupa.
 - g. Zrób to samo na lewym boku.
 11. Usiądź jak na początku.
 - a. Wyobraź sobie kółka czubkiem głowy.
 - b. Zrób je. Poczuć, jak ruch głowy jest kontynuacją ruchu kręgosłupa.
 - c. Zawieś palec nad głową i jednocześnie robiąc ruch czubkiem głowy rób ruch po kole krawędzią głowy dotykając ciągle palec.
 - d. Zamień palec i zmień kierunek. Rób kółka krawędzią i stopniowo zacznij myśleć, że robisz też kółka czubkiem głowy. Opuść rękę i rób oba ruchy jednocześnie.
 12. Połóż się na plecach. Odpocznij i poczuć kontakt pleców z podłogą. Czy jest różnica?
 13. Wstań i poczuć różnicę na stojąco. Czy stoisz jakby bardziej neutralnie? Z mniejszym wysiłkiem ustania i trzymania się?

Dziękuję.