

Lekcja 60. Minimalne uniesienia

W tej lekcji Moshe Feldenkrais często powtarza, aby robić ruch tak mały, że na zewnątrz niewidoczny. Robimy go tylko po to, aby go poczuć, a nie aby wykonać czy pokazać. To całkiem odmienne podejście niż ruchy codzienne dla wykonania zadań czy ruchy na pokaz np. na scenie lub w towarzystwie. W rezultacie to też całkiem odmienny stosunek do siebie samego i własnego ciała. Ono tutaj nie służy celom zewnętrznym (zadaniom do wykonania czy wrażeniu, jakie chcemy wywołać u innych), ale samo jest celem i sferą odczuć.

Ta lekcja wyraźnie pokazuje, jak nawet najmniejszy ruch np. uniesienia łokcia robimy całym ciałem. Dostrzeżenie tego jest tylko kwestią uwagi i wrażliwości tzn. umiejętności dostrzeżenia różnic. Dlatego też możemy tą metodą pracować z dowolnym bolącym miejscem dotykając innych i poruszając całą osobą z całkiem innego miejsca. Na przykład można pracować z kolanem unosząc barki. To pozwala nie drażnić niepotrzebnie bolesnego miejsca, a jednocześnie zmienić je dotykając od innej strony. Wytrąca to z nawyku i zaskakuje. Osoba praktykująca staje się uważna na nowość, której nie zna. „Tak nigdy nie ćwiczyłem” lub „tak nikt mnie nigdy nie dotykał”.

Takie podejście wydaje się niesamowite, ale można je łatwo zrozumieć. Owszem mamy wiele części ciała (kości, mięśni itd.), ale mamy tylko jeden układ nerwowy do nich wszystkich „podpięty” i to właśnie tenże układ odczuwa, napina mięśnie i integruje doświadczenie. Innymi słowami, „boli kolano” jest językowym uproszczeniem. Precyzyjnej można powiedzieć, osoba odczuwa ból w kolanie. Dlatego pracuję z osobą, a nie (tylko) z jej kolanem, aby odczuwała ból inaczej, a najlepiej w ogóle.

1. Połóż się na plecach. Rozłóż ręce i nogi na boki. Skieruj palce stóp na zewnątrz.
 - a. Unoś minimalnie głowę od podłogi. Wydłużaj przy tym kręgosłup. Rób ten minimalny ruch w rytmie swojego oddechu.
 - b. Chwyć prawą dłońią włosy blisko czubka głowy i pociągaj za nie, aby unieść głowę.
 - c. Zrób to samo lewą ręką.
 - d. Unoś głowę bez rąk tak jak przed chwilą z rękami, jakby wciąż ci pomagały.
2. Połóż obie ręce na podłodze po bokach lekko zgięte w łokciach, tak że łokcie leżą rozłożone szerzej niż dłonie.
 - a. Unoś prawy łokieć.
 - b. Kiedy unosisz łokieć wyobraź sobie, że ktoś go ciągnie w prawo.
 - c. W jaki sposób ten ruch jest połączony z oddechem?
 - d. Unoś w ten sposób lewy łokieć.
 - e. Unoś prawe kolano, pozwalając, żeby się odrobinę zgięło.
 - f. Unoś lewe kolano.
 - g. Unoś prawy bark i łopatkę kierując je odrobinę w prawo.
 - h. Unoś tak lewy bark.
 - i. Unoś prawą stronę miednicy.
 - j. Unoś lewą stronę miednicy.
3. Połóż się na brzuchu. Rozłóż ręce na boki. Łokcie lekko zgięte, więc łokcie rozłożone szerzej niż dłonie. Nogi rozszerzone. Pięty skierowane do środka. Głowa skierowana na wprost.
 - a. Unoś głowę.
 - b. Chwyć prawą dłońią włosy blisko wierzchołka głowy i ciągnij za nie w kierunku ściany, aby unieść głowę i wydłużyć kręgosłup.
 - c. Zrób to samo drugą ręką.

- d. Odłóż ręce i jeszcze raz unieś głowę.
 - e. Unieś brzuch i pępek. Poczuj, jak się opierasz na podłodze. Czy symetrycznie? Czy prawa i lewa strona tak samo opiera się na podłodze?
 - f. Unieś tylko pępek wciągając brzuch.
 - g. Unieś klatkę piersiową opierając się na łokciach i czole.
 - h. Unieś prawy łokieć i unieś klatkę.
 - i. Unieś lewy łokieć i unieś klatkę.
 - j. Unieś klatkę.
 - k. Unieś prawe kolano i lekko je zginaj.
 - l. Unieś lewe kolano.
4. Połóż się na plecach. Nogi zgięte w kolanach. Stopy stoją.
- a. Dwiema dłońmi chwyć włosy w okolicy wierzchołka głowy i ciągnij je delikatnie, aby lekko unieść głowę i wydłużyć kręgosłup.
 - b. Staraj się ciągnąć prosto bez skrętów w prawo czy w lewo.
 - c. Odłóż ręce. Unieś miednicę.
 - d. Unieś miednicę z pomocą tylko prawej nogi.
 - e. Unieś miednicę z pomocą tylko lewej nogi.
 - f. Unieś miednicę z pomocą obu.
 - g. Jeszcze raz weź dłońmi włosy i ciągnij głowę.
 - h. Ciągnij głowę i jednocześnie unieś miednicę. Wydłużaj kręgosłup.
5. Poczuj, jak ci się leży.

Dziękuję.