

Lekcja AY 62. Wahanie się na siedząco

Można rozróżnić dwa sposoby uczenia się ruchu:

- A. Ruch, który chcę się nauczyć, jest już na początku określony. Nauczyciel go pokazuje i wyjaśnia. Ja staram się wykonać ten ruch prawidłowo, czyli tak jak został zademonstrowany. W takiej sytuacji nauczyciel jest mistrzem i wzorem do naśladowania. Próbuję zrobić ruch, powtarzam go, staram się i stopniowo wychodzi mi coraz lepiej. Najpierw z napięciem i wysiłkiem. Zdarza się, że rozciągam mięśnie, wstrzymuję oddech, zaciskam zęby czy dłonie w pięści, aby się udało. Kiedy nareszcie się udaje, rozluźniam się i robię ten ruch coraz sprawniej i bardziej miękko. Ba, z czasem staje się on łatwy i potrafi być przyjemny. Doskonalam się dalej i sam staję się mistrzem tego ruchu. Owszem, na początku wyszedłem ze strefy komfortu, ale po to, aby ją znaleźć w nowym miejscu.
- B. Na początku lekcji ruch, którego się uczę, nie jest ani pokazany, ani określony, ani nawet nazwany. Tytuł lekcji nie zdradza go. Wykonuję „jakieś” niepozorne ruchy. Początkowo nie mają one sensu, nie wiem, czemu miałyby służyć np. robienie kótek głową w lekcji poniżej. Co więcej, od początku robię tylko tyle, ile jest łatwe, a najlepiej przyjemne. Unikam wysiłku, napięcia, rozciągania mięśni, wstrzymywania oddechu. Uważam, jestem ostrożny, minimalny, powolny. Nie opuszczam mojej strefy komfortu. Wręcz przeciwnie, ja ją pogłębiam. W kolejnych ruchach szukam najłatwiejszego sposobu, eksploruję, zmieniam pomysły, robię przerwy i odpoczywam, aby ocenić rezultaty swoich poszukiwań. W ogóle nie porównuję się z innymi, na naśladuję ich. Nauczyciel tylko przekazuje lekcję, nie pokazuje ruchów. Nie jest ani wzorem, ani mistrzem, którego miałbym podziwiać. Nie patrzę na niego, na innych czy w lustro. Najczęściej mam zamknięte oczy. Znaczenie mają tylko wewnętrzne doznania. Na nich się opieram w swoich wyborach, jak zrobić ruch. Od znalezionej jakości w tych pierwszych ruchach zależy moje samopoczucie i powodzenie później. Lekcja toczy się dalej, kolejne ruchy z czasem łączą się i dopiero razem nabierają dla mnie sensu. Ukazują się jako elementy większej układanki. Dopiero pod koniec drogi oglądam się za siebie i ona ma sens. Na przykład, w tej lekcji przesuwanie poślądka po podłodze za chwilę przydaje się do... Ups, nie chcę psuć niespodzianki. 😊 Tak, lekcja jest zagadką, jej temat niespodzianką. Idealnie, kiedy przez całą praktykę pozostaję w strefie komfortu, która stopniowo się poszerza, a ja w tym czasie nabywam (prawie niepostrzeżenie) nową umiejętność, nowy ruch. 😊

1. Usiądź z lewą nogą leżącą swobodnie przed tobą (palce stopy skierowane są w lewo) i prawą zgiętą w kolanie po prawej stronie. Połóż lewy łokieć na podłodze po lewej stronie. Połóż prawą dłoń na czubku głowy.
 - a. Rób poziome kółka głową z pomocą prawej ręki.
 - b. Nos jest cały czas zwrócony do przodu. Głowa nie skręca się.
 - c. Cały kręgosłup pomaga w ruch – poczuj jak zmienia kształt. Szyja jest odciążona i nie zgina się ani nie skręca.
 - d. Unieś się i podeprzyj na lewej dłoni, nie na łokciu. Kontynuuj ruch.
 - e. Wyobraź sobie płaski, okrągły zegar nad głową i poruszaj głową po zegarze.
 - f. Poczuć, które godziny na zegarze są trudne bądź niejasne. W tych fragmentach ruch zwolnij.
 - g. Podeprzyj się jeszcze na raz na łokciu i kontynuuj. Czy ruch jest trudniejszy w tej pozycji?

- h. Zmień kierunek kótek. Czy jest łatwiej czy trudniej?
 - i. Połóż się na plecach i odpocznij. Porównaj prawą i lewą stronę.
 - j. Zrób cały punkt na drugą stronę robiąc kółka w odwrotnym kierunku.
2. Lewa noga jak poprzednio. Prawa noga zgięta w kolanie stoi dokładnie po prawej stronie. Podeprzyj się na lewym łokciu dokładnie po lewej stronie.
- a. Unoś całą lewą nogę od podłogi. Korzystaj z całego ciała, aby unieść nogę. Sama noga odpoczywa.
 - b. Unieś ją i rób nią kółka.
 - c. Podeprzyj się na lewej dłoni, nie na łokciu i kontynuuj kółka.
 - d. Wróć do podparcia na łokciu i kontynuuj.
 - e. Zmień kierunek kótek.
 - f. Zrób cały punkt na drugą stronę z prawą nogą.
3. Ta sama pozycja z lewą nogą z przodu i prawą stojącą po prawej.
- a. Opierając się na lewym łokciu i prawej nodze unosz siebie od podłogi. Lewa noga unosi się równolegle od podłogi.
 - b. Unieś się i unieś prawą rękę do góry. Huśtaj się całym ciałem do przodu i do tyłu. Jak miednica wychyla się do tyłu, to ręka przechyla się do przodu i odwrotnie. Ruch jest jak wahadło zawieszone w lewym barku i prawym kolanie.
 - c. Oddychaj spokojnie.
 - d. Zrób cały ten punkt na drugą stronę.
4. Ta sama pozycja z lewą nogą z przodu i lewym łokciem na podłodze po lewej stronie oraz prawą nogą stojącą po prawej stronie.
- a. Przesuwaj prawą dłoń po lewej nodze po jej zewnętrznej lewej stronie od uda w kierunku stopy i z powrotem.
 - b. Pochylaj głowę do lewej nogi, kiedy dłoń zbliża się do stopy. Rób to na wydechu.
 - c. Zbliżaj głowę do podłogi na lewo od lewej nogi.
 - d. A teraz połóż prawą dłoń na podłodze między lewą nogą, a lewym łokciem i cofaj lewą nogę do tyłu tak, że lewy pośladek przesuwa się po podłodze od tyłu. Pomagaj sobie prawą ręką. Wypinaj dolne plecy do przodu, aż staną się wklęsłe. Unos i odchylaj głowę.
 - e. Jeszcze raz przesuwaj prawą rękę po lewej nodze i zbliżaj głowę do podłogi. Czy teraz jest łatwiej?
 - f. Połóż się na plecach, odpocznij i porównaj obie strony.
 - g. Zrób cały punkt na drugą stronę. Czy jest inaczej?
5. Ta sama pozycja z lewą nogą z przodu, lewym łokciem na podłodze po lewej stronie oraz prawą nogą stojącą po prawej stronie.
- a. Chwyć prawą dłońią lewą kostkę lub lewą łydkę. Unoś ręką lewą nogę od podłogi.
 - b. Uniesioną nogą zacznij robić kółka. Rób całym ciałem.
 - c. Zmień kierunek kótek.
 - d. Zatrzymaj uniesioną rękę i nogę. W tej pozycji unosz się cały od podłogi.
 - e. Zrób cały punkt na drugą stronę.
6. Pozostań w pozycji z prawą nogą z przodu, lewa noga zgięta stoi po lewej stronie. Oprzyj się prawą dłońią po prawej stronie.
- a. Lewą ręką chwyć prawą kostkę. Unieś ręką nogę od podłogi. Unieś się cały i... wycofaj prawą nogę do tyłu, aby postawić ją (stopę) na podłodze.
 - b. Spróbuj to samo na drugą stronę.
 - c. Raz stawaj na jednej nodze, a raz na drugiej.
7. Wstań i przejdź się. Poczuj, jak ci się chodzi, porusza. Jak się czujesz?

Dziękuję.