

Lekcja AY 63. Unoszenie nogi na siedząco

Z przyjemnością oglądam uczestników, którzy wracają na warsztaty po raz drugi lub trzeci. Ich ruchy zmieniły się. Są bardziej miękkie i spokojniejsze. Szybciej uczą się kolejnych lekcji, robią mniej i wolniej, a odpoczywają dłużej. Nawet rysy twarzy wydają się łagodniejsze, a uśmiech swobodniejszy.

Każdy porusza się jakoś. Większość z nas nie zwraca na to uwagi, ponieważ zajęta jest sprawami do załatwienia. To zrozumiałe w zabieganym świecie, ale efekt jest taki, że bez uwagi poruszamy się byle jak, byle wykonać zadanie. W ten sposób zużywamy ciało do momentu, w którym ono zaczyna krzyknąć bólem - „Stop!”. Nie zauważyliśmy wcześniejszych ostrzeżeń: zbędnych napięć fizycznych i psychicznych, dyskomfortu, ponoszonego wysiłku. Nie zauważyliśmy, bo w pośpiechu się przyzwyczailiśmy. Ponosimy te niepotrzebne koszty przyspieszając proces starzenia. „Przełacamy”, kiedy można było wykonać te same zadania „taniej” tj. z mniejszym wysiłkiem i mniejszą stratą energii.

Tego właśnie uczymy się na warsztatach. Bardzo konkretnie. Przedwczoraj na warsztatach w Krakowie był moment, kiedy unosiliśmy łokieć leżąc na plecach. Każdy może unieść łokieć, ale w Feldenkraisie nie chodzi o to, by go unieść (wykonać zadanie bądź osiągnąć cel), ale aby zrobić to jak najłatwiej czy też „najtaniej” tzn. z najmniejszym napięciem tylko tych mięśni, które są do tego niezbędne i zrobią to najlepiej. Na przykład, czy muszę napiąć mięśnie w okolicach łopatek, aby unieść łokieć? Takie pytania same się narzucają lub ja jako prowadzący je podsuwam. Eksplorujemy w powolnym i małym ruchu, jakie napięcia ujawniają się i sprawdzamy, które są zbędne, a które najlepsze, aby ruch wykonać. Przykładowo, czy lepiej unieść łokieć na wydechu czy wdechu? Oddychanie to przecież też ruch, to też napięcie mięśni. Zatem które napięcie (przy wdechu czy przy wydechu) będzie lepsze, aby unieść łokieć? W ten sposób każdy z uczestników uczy się samodzielnie na podstawie informacji z własnego ciała, sam czuje, sam szuka i wybiera najlepsze sposoby poruszania, bez naśladowania, bez porównań i konkurowania z innymi. Dlatego też brak kondycji lub oświadczenia, wiek czy stan zdrowia nie są przeszkodą. Każdy może uczyć się ruszać lepiej niż robił to do tej pory. Na to nigdy nie jest za późno.

To wspaniała lekcja dla pleców, kolan i bioder. W trakcie jej uczenia Moshe Feldenkrais mówi ciekawe zdanie: “The effort that is truly necessary is not felt as an effort”. Można żyć z coraz mniejszym wysiłkiem. W rozluźnionym ciele wszystko: krew, przyjemne doznania i świeże pomysły krążą swobodniej.

1. Usiądź z nogami zgiętymi w kolanach. Podeprzyj się lewą ręką z tyłu. Prawą połóż na prawym kolanie.
 - a. Unoś zgiętą lewą nogę.
 - b. Zatrzymaj uniesioną. W tej pozycji unosz lewą łydkę i stopę na wprost (nie do środka czy na zewnątrz). Kolano pozostaje w tym samym miejscu. Prostuj nogę w kolanie, ale tylko tyle, ile jest łatwe. Zaokrąglaj plecy i pochylaj głowę, aby było łatwiej.
 - c. Chwyć prawą dłońią lewą kostkę i z pomocą prawej ręki unieś lewą nogę.
 - d. Zatrzymaj uniesioną nogę i unosz łydkę i stopę, a kolano pozostaje w tym samym miejscu. Dystans między głową i kolanem nie zmienia się.
 - e. Połóż się na plecach i porównaj prawą i lewą stronę.
 - f. Wstań i porównaj prawą i lewą stronę.
 - g. Powtórz cały punkt na drugą stronę.

2. Usiądź z nogami tak samo, ale oprzyj się z tyłu na obu łokciach i przedramionach (pozycja pólężąca) tak, aby znowu nogi zasłaniały stopy.
 - a. Unoś obie zgięte nogi. Nogi są oddzielnie.
 - b. Zatrzymaj uniesione i unoś w tej pozycji łydki i stopy.
 - c. Wciąż obie nogi uniesione, ale teraz unoś tylko prawą łydkę i stopę.
 - d. Unoś tylko lewą łydkę i stopę.
3. Usiądź z nogami jak poprzednio, ale teraz niech będą złączone. Podeprzyj się na obu dłoniach z tyłu.
 - a. Unoś obie nogi złączone i zgięte.
 - b. Pozostaw uniesione i unoś złączone stopy.
 - c. Można zginać łokcie, ale zginaj je równomiernie, tyle samo oba.
 - d. Spróbuj z palcami dłoni skierowanymi do przodu.
 - e. Czy ruch jest symetryczny tzn. po linii prostej dokładnie pośrodku z przodu bez odchyień w prawo bądź w lewo?
 - f. Jak czujesz go w prawej stronie bioder i pleców, a jak po lewej?
 - g. Rób tylko tyle, aby obie strony ciała pracowały podobnie na tyle, na ile możesz.
 - h. Dla porównania. Skieruj palce dłoni do tyłu i nie zginaj łokci. Ten sam ruch. Czy w tej pozycji rąk ruch jest łatwiejszy i większy czy trudniejszy i mniejszy?
4. Ułóż prawą dłoń skierowaną do przodu. Można ponownie zginać łokieć. Nogi stoją oddzielnie. Lewą dłonią chwyć podeszwę prawej stopy od wewnątrz (kciuk z pozostałymi palcami).
 - a. Unoś lewą ręką zgiętą nogę, a potem unoś stopę przy nieruchomym kolanie.
 - b. Zamień nogi i ręce. Zrób to samo na drugą stronę.
5. Chwyć prawą dłonią podeszwę prawej stopy od wewnątrz, a lewą dłonią podeszwę lewej stopy.
 - a. Unoś prawą ręką prawą stopę.
 - b. Unoś lewą ręką lewą stopę.
 - c. Unoś obie nogi jednocześnie. Zaokrąglaaj plecy i pochylaj głowę, ale nie odchylaj się do tyłu.
6. Oprzyj się na łokciach i przedramionach. Nogi stoją razem złączone.
 - a. Unoś obie nogi złączone, a następnie unoś łydki i stopy złączone.
 - b. Oprzyj się na prawym łokciu i lewej ręce. Kontynuuj ruch.
 - c. Co się zmieniło w ruchu?
 - d. Zamień ręce i kontynuuj. Poczuj dystans między prawym uchem i prawym kolaniem.
 - e. Zmień ręce jeszcze raz, kontynuuj ruch. Poczuj dystans między lewym uchem i lewym kolaniem.
7. Usiądź z nogami oddzielnie. Podeprzyj się prawą ręką z tyłu. chwyć lewą dłonią prawą kostkę od wewnątrz.
 - a. Unoś lewą ręką prawą kostkę. Czy teraz jest łatwiej niż poprzednio?
 - b. Zamień strony.
8. Wstań i poczuj miednicę.

Dziękuję.