

Lekcja AY 65. Kółka głową

Jako dzieci spędzaliśmy całe dnie na zabawie. Bawiliśmy się w chowanego i ganianego, graliśmy w piłkę, potem w kosza, ping-ponga i siatkę. Łaziliśmy po drzewach, na osiedlowe działki na szaber, do lasu bez celu. Rzucaliśmy kamieniami do rzeki i w siebie nawzajem. Stroiliśmy miny i przedrzeźnialiśmy się. Śmialiśmy się na całego i płakaliśmy całym sobą. Ileż to było ruchu i jak bardzo był on różnorodny! Nawet same ruchy twarzy, mimika była przebogata w emocje i przeżycia. Potem dorastaliśmy w szkolnych ławkach i przed komputerami. Ruchu było coraz mniej, a ten, który się ostał, pozostał dlatego, że był potrzebny, aby dojść do szkoły, zrobić trening itp. Postawa coraz dłużej zostawała w jednej pozycji. Praca stopniowo wypierała zabawę, a nawyk rósł w siłę inercji. Ograniczyliśmy się do tego, co praktyczne, sensowne i poważne. Na szczęście został jeszcze taniec. Mówi się, że dzieci mają dużo energii i dlatego tyle się poruszają. Może tak jest, ale może jest też i tak, że dzieci dużo się ruszają i dlatego mają tyle energii. Dlatego są młode, rozwijają się i stają się silne, stają się pięknymi dziewczętami i młodzieńcami. Dzisiaj, w czasach smartfonów, kiedy wiele naszego życia odbywa się wirtualnie, a mało ruchowo, mamy zjawisko „starych” dzieci bez energii.

Feldenkrais jest propozycją dla dorosłych, aby wrócić do dziecięcej różnorodności i ciekawości. Na warsztatach ponownie wykonujemy zapomniane ruchy, pozornie głupie np. pełzamy czy robimy głową kółka. Każdy robi sam dla siebie i dla własnej ciekawości. Nie ma eksperta, który z pozycji autorytetu powie, jak to zrobić. Każdy szuka sam. Ponadto ten ruch wydaje się, że nie da nam nic wymiernego. Przynajmniej bezpośrednio. Nie ma na horyzoncie żadnej korzyści, żadnego zadania do zrealizowania. Jest tylko zabawa: „kurcze, jak to zrobić?”, „Wow, ale się w środku dzieje!” Owszem nie jesteśmy już dziećmi. Potrafimy łatwiej i dłużej utrzymać uwagę na jednym temacie. Spokojniejsi umiemy poczuć wiele szczegółów i intuicyjnie zrozumieć, co dzieje się w ciele w trakcie ruchu. Możemy bawić się w ruch metodycznie. W obu światach: w zabawie i w pracy człowiek uczy się i rozwija. Feldenkrais oba je połączył w jedną praktykę. Dzięki temu może być ona też śmieszną zabawą, która przynosi ogrom przyjemności i zaskoczeń. A niejako „przy okazji”, nasz kręgosłup znowu jest młody, układa się prościej, nie musisz się już prostować, on sam się tak układa. Ciało ma więcej energii oraz ochoty do ruchu.

1. Usiądź po turecku z dłońmi na kolanach.
 - a. Opuszczaj głowę do przodu w dół.
 - b. W trakcie ruchu poczuj, jak zmienia się dystans między prawym uchem i prawym łokciem.
 - c. Między lewym uchem i lewym łokciem.
 - d. Poczuć dystans między prawy okiem i prawym uchem.
 - e. Między lewym okiem i lewym uchem.
 - f. Jak zwrócenie uwagi i śledzenie uwagą tych dystansów wpływa na ruch opuszczania głowy?
 - g. Po prostu opuszczaj głowę i unosz. Czy ruch się zmienił?
 - h. Zmień skrzyżowanie nóg i kontynuuj ruch opuszczania i unoszenia głowy.
2. Kiedy głowa jest opuszczona, poruszaj nią po łuku w prawo tak, że prawe ucho zbliża się do prawego barku.
 - a. Poczuć, czy któryś bark się unosi.
 - b. Czy ciężar ciała przenosi się na któryś z pośladków?
 - c. Nie przekręcaj głowy w prawo. Ona tylko się przechyla na prawo.

- d. Pochylaj głowę do przodu w dół jeszcze raz. Czy ruch się zmienił? Czy prawą stronę czujesz inaczej niż lewą?
 - e. Powtórz ruch po łuku w drugą stronę, w lewo. Czy w tę stronę jest inaczej?
3. Zmień skrzyżowanie nóg.
 - a. Poruszaj po łuku raz w prawo, raz lewo.
 - b. Stopniowo rozwijaj ruch, aż będzie on sięgał do tyłu. Ruch pozostaje wahadłowy. Nie rób pełnych kótek. Korzystaj z klatki piersiowej, aby odciążyć szyję. Poczuj, jaki ruch wykonuje kręgosłup w odcinku piersiowym. Zaczynij ruch z tego punktu.
 - c. Opuszczaj głowę do przodu w dół. Czy ruch się zmienił?
4. Połóż obie dłonie z tyłu na podłodze i podeprzyj się na nich. Odchyl głowę do tyłu. unieś klatkę piersiową, aby sobie ułatwić odchylenie głowy i odciążyć szyję.
 - a. Z tej pozycji przechylaj głowę w prawo, zbliżając ucho do barku.
 - b. Niech obręcz barkowa i klatka piersiowa cię w tym ruchu wspierają poruszając się. Jak zorganizować całe ciało, aby odciążyć szyję.
 - c. Pochylaj głowę do przodu w dół. Czy ruch się zmienia? Jak go czujesz po prawej i po lewej stronie?
 - d. Zrób ten sam ruch w lewo.
 - e. Zrób ten ruch po łuku raz w prawo, raz w lewo.
 - f. Pochylaj głowę do przodu w dół. Czy teraz jest inaczej?
5. Stań na kolanach z dłońmi na biodrach. Stopy leżą.
 - a. Pochyl głowę do przodu i z tej pozycji przechylaj ją po łuku raz w prawo, raz w lewo.
 - b. Poczuj, co robi miednica i czy robić coś innego przy ruchu głowy w prawo, a coś innego przy ruchu głowy w lewo.
 - c. Stopniowo rozwijaj ruch, aż głowa będzie sięgać do tyłu. ruch pozostaje wahadłowy.
6. Usiądź po turecku i opuszczaj głowę do przodu w dół. Czy ruch się zmienił?
7. Podeprzyj się na obu dłoniach. Odchyl głowę do tyłu.
 - a. W tej pozycji przekręcaj głowę w prawo i z powrotem. Czubek głowy pozostaje w tym samym miejscu.
 - b. Usiądź bez podparcia, z dłońmi na kolanach. Opuszczaj głowę do przodu w dół. Jaka jest różnica między prawą i lewą stroną ciała.
 - c. Zrób ten sam ruch w drugą stronę, odchyloną do tyłu głowę przekręcaj w lewo.
 - d. Przekręcaj głowę raz w prawo, raz w lewo.
8. Klęknij na lewym kolanie. Połóż prawą dłoń na prawym kolanie, a lewą dłoń na biodrze.
 - a. Odchyl głowę do tyłu i zacznij poruszać nią po łuku robiąc raz w prawo, raz w lewo.
 - b. Rozwijaj ruch pochylając głowę do przodu. Cały czas po łuku.
 - c. Usiądź po turecku i przechylaj głowę do przodu w dół. Jak teraz czujesz ten ruch?
 - d. Klęknij na prawym kolanie. Pochyl głowę do przodu. i po łuku przechylaj w prawo.
 - e. Stopniowo rozwijaj ruch do tyłu i dalej, aż zaczniesz robić pełne koła.
 - f. Zmień kierunek kótek.
9. Usiądź po turecku z podparciem na rękach z tyłu. Odchyl głowę do tyłu. Przekręcaj głowę w prawo i w lewo. Czy teraz jest łatwiej?
10. Połóż dłonie na biodrach. Pochyl głowę do przodu i zacznij przechylać głowę po łuku robiąc pełne kółka.
 - a. Zmień kierunek kótek. Poczuj, jak klatka piersiowa „wie”, jak się poruszać. Nauczyła się.
 - b. Stań na kolanach i kontynuuj ruch.
 - c. Zmień kierunek kótek.
11. Usiądź po turecku i przechylaj głowę do przodu w dół. Jak jest teraz, na koniec lekcji?

12. Wstań, poczuj swój wzrost, kształt klatki i pionowość. Przejdź się i zobacz, jak ci się rozgląda na boki.

Dziękuję .