

## Lekcja AY 66. Opuszczanie głowy i poruszanie nią jak wahadłem

W trakcie tej lekcji Moshe mówi takie zdanie: „Listen to the movement of air”. Prosta i subtelna, pokazuje sedno jego metody. Unikasz wysiłku i pośpiechu, robisz mniej niż zwykle, tylko tyle, ile jest łatwe. Czasami specjalnie ograniczasz zakres ruchu do minimalnego. Dzięki temu nie nastawiasz się już na wykonanie (prawidłowo, lepiej) ruchu, a bardziej na jego odczucie i przeżywanie. Ta niecodzienna postawa - odmienna intencja pomaga dostrzec nowe szczegóły, odczuć różnice np. między prawą i lewą stroną, albo między poprzednim ruchem i następnym. „Ja” angażuje się w ruch, zanurza się w nim z ciekawością rozbudzaną nowymi doznaniem. W tym samym czasie zmiana ruchu odbywa się sama, spontanicznie. Jest tylko dostrzeżona, nie narzucona czy kierowana przez osobę praktykującą ani tym bardziej inne osoby z zewnątrz np. nauczyciela. Ciało pozostaje autorytetem. Pobudzone uwagą i przyjemnymi doznaniem staje się źródłem zmiany. Ono samo określa, który ruch jest dla niego najlepszy. Praktyka jest oddaniem inicjatywy swojej organiczności. Jest realizacją wu-wei, taoistycznej zasady niedziałania. „Don't dictate to the body how much the spine needs to be pushed (...) Use less force and the discrimination will increase. Then, everything will happen by itself”.

\*\*\*

1. Usiądź po turecku. Połóż dłonie na kolanach.
  - a. Pochylaj głowę do przodu w dół.
  - b. Kiedy robisz wydech?
  - c. Poczuj prawe ucho i prawy łokieć. Jak zmienia się dystans między nimi w trakcie ruchu?
  - d. Jak zmienia się ruch głowy, kiedy śledzisz uwagą dystans między łokciem i uchem?
  - e. Poczuj lewe ucho i lewy łokieć.
  - f. Obserwuj obie strony jednocześnie. Jak zmieniają się oba dystanse między uszami, a łokciami. Czy którąś stronę czuć wyraźniej?
  - g. Dodaj do tego obserwację obu guzów kulszowych, na których siedzisz. Czy zmienia się ich kontakt z podłogą?
  - h. Poczuj, jak zmieniają się dolne plecy i ułożenie kości krzyżowej. Jak zaokrągla się plecy?
  - i. Poczuj mięśnie z tyłu szyi i głowy.
2. Zmień skrzyżowanie nóg.
  - a. Pochylaj głowę do przodu w dół.
  - b. Poczuj to wszystko co poprzednio. Czy udaje się czuć to wszystko jednocześnie? Czy jest inaczej niż w poprzedniej pozycji?
  - c. Poczuj prawe kolano i prawe oko. Czy zmienia się ruch głowy, kiedy czujesz kolano i oko?
  - d. Teraz poczuj lewe kolano i lewe oko.
  - e. Poczuj oba kolana i oczy oraz dystans między łokciami, a uszami po obu stronach.
  - f. Czy ruch coraz wyraźniej czuć w miednicy?
  - g. Zatrzymaj głowę opuszczoną. Co powstrzymuje głowę, aby obniżyć się niżej? Gdzie czujesz napięcie?
3. Zmień ponownie skrzyżowanie nóg.
  - a. Opuść głowę. Przechylaj ją tak, aby prawe ucho po łuku zbliżało się do prawego barku i potem z powrotem do środka tzn. do głowy zwisającej do przodu w dół.
  - b. Poruszaj głowę jak wahadłem tzn. ona sama wisi. To nie ona się porusza, ale nią poruszają. Śledź czubek głowy, po jakiej linii on się porusza.

- c. Poczuj, jak zmienia dystans między prawym łokciem i prawym uchem, jak między lewym łokciem i uchem, a jak dystans między prawym kolanem i prawym okiem oraz lewym kolanem i lewym okiem. Jak zmienia się długość kręgosłupa?
  - d. Zmień skrzyżowanie nóg i zrób cały punkt na drugą stronę, w lewo.
  - e. Rób raz w prawo, raz w lewo, ale zacznij od małego zakresu, w ramach którego ruch jest łatwy i klarowny.
4. Zmień skrzyżowanie nóg i powtórz ruch z początku. Opuszczaj głowę. Czy teraz jest inaczej niż na początku lekcji?
5. Odchyl głowę odrobinę do tyłu.
  - a. Z tej pozycji przechylaj po łuku głowę w prawo, aby prawe ucho zbliżało się do prawego barku.
  - b. Połóż dłonie z tyłu na podłodze i oprzyj się na nich. Powtórz ten ruch.
  - c. Zmień skrzyżowanie nóg i zrób to samo w drugą stronę. Najpierw bez podparcia, a potem z podparciem.
  - d. Rób raz w prawo, raz w lewo, ale tylko tyle, ile jest tak samo w obie strony.
6. Powtórz ruch z początku lekcji. Opuszczaj głowę i unosź. Czy teraz ruch jest inny?
7. Pozostaw głowę opuszczoną i powtórz ruch wahadła w prawo i w lewo.

Dziękuję