

## Lekcja AY 67. Przetaczanie do siadania

Piękna, niemowlęca lekcja. Jest o wykorzystaniu własnego ciężaru i siły grawitacji. Stopniowo intencja zmartwiona „czy robię (wystarczająco) prawidłowo” zmienia się w intencję zapomnienia „jakie to przyjemne, zabawne, ciekawe...” W tej lekcji wysiłek pojawia się, kiedy pojawia się strach. Ten wywołuje nadmiarowe napięcia, więc wysiłek jest potrzebny, aby kontynuować ruch pomimo tego spięcia. W lekcji odwracamy kolejność, dbamy o bezpieczeństwo – robimy tylko tyle, ile jest łatwe, rozluźniamy mięśnie i będąc miękkimi kontynuujemy ruch bez wysiłku. Ten okazuje się zbędny.

W trakcie lekcji są przerwy, kiedy leżę na podłodze i przetaczam głowę. Czułem wtedy, jakbym dalej robił ruchy przetaczania. Całe moje ciało jakby ciągle było w ruchu. Przypomniało mi się ostatnio przeczytane zdanie, że uwaga nie jest jak światło, które tylko biernie rozświetla swój przedmiot. Jest o wiele bardziej aktywną siłą, która swój przedmiot zmienia i porusza.

Sam Moshe ucząc tej lekcji używa paru ciekawych sformułowań, które oddają atmosferę jego miękkiej drogi:

- „wait until it happens”
- „the weight of the head „sits” the body
- “completely nonchalant movement, without any force”
- “eliminate the forceful movements”
- “in every place where you notice that the weight of the arms and legs is not enough – soften the chest”
- “it is like the movement of dust, or like the movement of the thought only”

\*\*\*

1. Połóż się na plecach. Zegnij nogi w kolanach i postaw stopy. Unieś prawą nogę. Chwyć prawą dłońią prawą podeszwę stopy sięgając od wewnątrz.
  - a. Unoś prawą stopę w górę do sufitu i potem na prawo.
  - b. Poczuj, jak całe ciało przetacza się na prawo, także głowa. Lewe kolano może przechylać się na prawo. Wracaj z pomocą lewego kolana.
  - c. Szukaj takiej sytuacji, w której sam ciężar prawej ręki i nogi wystarczy, aby całe ciało miękko przetaczało się na prawo.
  - d. Odpocznij i poczuj różnicę między prawą i lewą stroną.
  - e. Zrób cały punkt na drugą stronę.
2. Ta sama pozycja. Tylko wyciągnij lewą rękę po podłodze powyżej głowy.
  - a. Unoś prawą stopę i rękę do sufitu i potem na prawo. Czy teraz jest łatwiej niż poprzednio?
  - b. Niech lewa ręka też przetacza się i przesuwa na prawo.
  - c. Pozwól niech głowa zbliża się to prawej nogi i ramienia.
  - d. Czy ciało układa się do siadania? Czy ono roluje się do siadania?
  - e. Wracaj po tej samej drodze.
  - f. Odpocznij i poczuj różnicę między prawą i lewą stroną.
  - g. Zrób cały punkt na drugą stronę.
3. Ta sama pozycja. Tylko lewa noga leży prosto i lewa ręka wyciągnięta jest powyżej głowy.
  - a. Unoś prawą stopę i rękę i kieruj na prawo. Pozwól niech lewa ręka i lewa noga przetaczają się też na prawo. A następnie kieruj prawą nogę i rękę na lewo. Wtedy niech lewe kolano i lewy łokieć zbliżają się do siebie.

- b. Siadaj raz rolując się na prawo, a raz rolując się na lewo.
  - c. Przetaczając się na lewo oddalaj prawe kolano jakbyś chciał zobaczyć podeszwę prawej stopy.
  - d. Siadaj wykorzystując tylko ciężar własnego ciała, a nie napięcia i siłę.
  - e. Przetaczaj się raz na prawo, raz na lewo. Gdy przetaczasz się na prawo, to prawa ręka i noga wyciągają się w górę i na prawo, a kiedy przetaczasz się na lewo, to ta sama prawa ręka i noga zginają się, a kolano oddala się od głowy.
  - f. Robiąc ruch czekaj, aż ciało stopniowo samo się będzie organizowało i ruch będzie stawał się coraz bardziej płynny.
  - g. Odpocznij.
  - h. Zrób cały punkt w odwrotnej pozycji.
4. Ta sama pozycja co ostatnio.
- a. Unoś prawą stopę i rękę i kieruj je na prawo. Roluj się, aby usiąść.
  - b. Lewa ręka i lewa noga proste przesuwać się po łuku po podłodze w prawo.
  - c. Unikaj zbędnych napięć i siły. Polegaj na ciężarze części ciała i grawitacji. Doskonały ruch.
  - d. Zrób to samo na drugą stronę.
5. Unieś obie stopy i chwyć je dłońmi sięgając od wewnątrz. Prawą ręką prawą stopę i lewą ręką lewą stopę.
- a. Raz unieś i prostuj prawą nogę i rękę przetaczając się na prawo, a raz unieś i prostuj lewą rękę i nogę przetaczając się na lewo.
  - b. Rób ten ruch spokojnie, bez przyśpieszeń. Unikaj napięć np. w klatce piersiowej. Spokojnie oddychaj.
  - c. Kiedy przetaczasz się na prawo zginaj lewą rękę i lewą nogę oraz oddalaj lewe kolano od głowy. Niech ten ruch uniesie głowę i usiądź. Zrób odwrotnie w drugą stronę.
  - d. Odpocznij i następnie powtórz ostatni ruch.
6. Powtórz ruch z punktu 3.
- a. Najpierw chwyć prawą ręką prawą nogę i przetaczaj się raz na prawo, a raz na lewo. Na prawo siadaj z lewą nogą prostą (ruch po łuku), a na lewo siadaj z obie nogami skrzyżowanymi (lewa noga się zgina).
  - b. Zrób to samo w odwrotnej pozycji.
7. Wstań i przejdź się. Poczuj różnicę.

Dziękuję.