

Lekcja AY 70. Przekładanie kolana i łokcia

Moshe Feldenkrais w trakcie uczenia tej lekcji mówi takie zdania:

- „If you push the leg forcefully, you can make efforts till tomorrow morning and nothing will happen”
- “This is a very difficult movement to do because most people do not feel that they straighten the leg with force.”
- “It is not bone that interferes, but muscles.”
- “That is why this is not a question of doing this one hundred times until it succeeds.”
- “It is only necessary to pay attention to where the efforts are made.”

W tej lekcji Feldenkrais uczy mnie, że w zmęczeniu, w stresie i w pośpiechu bywam nieświadomy wysiłku (wewnętrzznego napięcia mięśni), jaki wkładam w dany ruch i działanie. Oraz jak bardzo mnie to zużywa. Sama twarda rzeczywistość (w tej lekcji - kości) nie stanowi znowu tak wielkiej trudności, jak nadaje ją moje nastawienie zawarte w napiętych mięśniach. Często rozwiązanie problemu wymaga mniejszej energii niż pochłania zamartwianie się nim. I ogólniej, sytuację dążenia do sukcesu warto zamienić w sytuację uczenia się, a wszystko co mi się przydarza widzieć jak ciekawą przygodę i lekcję.

Wspaniałe w tym wszystkim jest to, że jakiegokolwiek nastawienie psychiczne można poczuć we własnym ciele oraz że poprzez ruch, a najlepiej poprzez uczenie się nowych ruchów to nastawienie można zmienić. Owszem przekładaniem kolana i łokcia nie naprawię bezpośrednio życiowych problemów (poza problemem z plecami), ale rozluźnię mięśnie, zmniejszę wysiłek, zmienię nastawienie i wreszcie, odpocznę, a potem... łatwiej mi będzie w działaniu.

1. Połóż się na plecach. Obie nogi zgięte w kolanach, stopy stoją. Unieś prawą nogę i chwyć prawą dłońią prawą podeszwę stopy od zewnątrz. Kciuk z pozostałymi palcami.
 - a. Unoś prawą nogę i rękę do sufitu tyle, ile jest łatwe bez niepotrzebnego napinania czy rozciągania. Łokieć pozostaje na zewnątrz od kolana.
 - b. Unoś na wydechu. Miętko bez dodatkowego napięcia.
 - c. Unoś jeszcze raz, ale tym razem, jak unosisz, to przekładaj prawe kolano na zewnątrz od łokcia. To znaczy że, jak z powrotem zginasz kolano, to za jednym razem kolano jest na zewnątrz, a za drugim razem to łokieć jest na zewnątrz.
 - d. Podłóż lewą dłoń pod głowę. Unoś prawą stopę i rękę i dodaj do tego unoszenie głowy z pomocą lewej ręki. Na razie bez przekładania kolana na zewnątrz.
 - e. Kontynuuj z przekładaniem kolana na zewnątrz.
 - f. Powtórz cały punkt na drugą stronę.
2. Usiądź. Obie nogi zgięte w kolanach stoją przed tobą. Podeprzyj się z tyłu lewą ręką. Chwyć prawą dłońią podeszwę lewej stopy od wewnątrz.
 - a. Unoś prawą ręką lewą nogę.
 - b. Zamień ręce i kontynuuj. Unoś lewą ręką lewą nogę. Prawą ręką podpieraj się z palcami dłoni skierowanymi do przodu.
 - c. Unoś i przekładaj kolano raz na zewnątrz łokcia, a raz łokieć na zewnątrz kolana.
 - d. Możesz odchyłać się do tyłu i zaokrąglać plecy. Nie unosz prawej stopy.
 - e. Zrób cały punkt na drugą stronę.

3. Ta sama pozycja siedząca. Chwyć prawą dłońią podszwę lewej stopy od wewnątrz. Podeprzyj się na lewej dłoni z tyłu.
 - a. Unoś prawą ręką lewą nogę i wyobraź sobie, że przekładasz prawy łokieć oraz lewe kolano tak, że raz prawy łokieć jest na zewnątrz (na lewo) od kolana, a raz to lewe kolano jest na zewnątrz (na lewo) od prawego łokcia.
 - b. Zaczynij to robić, ale nie staraj się tego zrobić. Aby sobie pomóc możesz przechylić tułów i głowę w lewą stronę. Rozluźnij lewe kolano, aby móc przechylić je w prawo pod łokciem.
 - c. Jeśli to konieczne, możesz lewą dłońią lekko popchnąć lewe kolano na prawo.
 - d. Zrób to samo na drugą stronę. Unoś lewą ręką prawą stopę i przekładaj lewy łokieć z prawym kolanem. Czy jest różnica między stronami?
4. Usiądź z nogami stojącymi jak wcześniej. Chwyć obiema dłońmi obie podszwy stóp sięgając od zewnątrz. Prawą dłońią prawą stopę, a lewą dłońią lewą stopę.
 - a. Unoś rękami obie stopy i raz przekładaj oba kolana na zewnątrz łokci, a raz z powrotem do środka. Pochylaj głowę, aby zachować równowagę i nie przetoczyć się do tyłu.
 - b. Przekładaj oba kolana w prawo na zewnątrz od prawego łokcia i z powrotem. Możesz przekładać jedno po drugim, najpierw prawe, a potem lewe.
 - c. Kontynuuj i za każdym razem, kiedy przekładasz oba kolana na prawo, to odkładaj je na chwilę na podłogę.
 - d. Zrób to samo na drugą stronę.
 - e. Rób raz na jedną stronę, a raz na drugą. Nie zaciskaj szczęk, nie zatrzymuj oddechu.
5. Połóż się na plecach. Zegnij obie nogi i unieś. Chwyć dłońmi podszwy stóp od zewnątrz.
 - a. Przenoś oba kolana na prawo od prawego łokcia, na zewnątrz, a potem na lewo od lewego łokcia, na zewnątrz po drugiej stronie.
6. Połóż się na prawym boku. Chwyć dłońmi podszwy stóp od zewnątrz.
 - a. Wsuwaj prawy łokieć spod kolan.
 - b. Zrób to samo na drugą stronę.
7. Powtórz ostatni punkt na plecach (pkt 5). Czy teraz jest łatwiej?
8. Usiądź jak wcześniej. Podeprzyj się na prawej dłoni. Lewą ręką chwyć od wewnątrz podszwę prawej stopy.
 - a. Unoś lewą ręką prawą stopę. Czy teraz jest łatwiej niż za pierwszym razem?
 - b. Zrób cały punkt na drugą stronę.
9. Połóż się na plecach. Zegnij i unieś nogi. Chwyć obiema dłońmi podszwy obu stóp.
 - a. Przekładaj łokcie z kolanami tak, że raz łokcie są między kolanami, a raz kolana między łokciami.
 - b. Umieść nogi między łokciami i złącz nogi. Unoś ręce ze stopami do sufitu mając cały czas złączone nogi. Głowa zostaje na podłodze.
10. Usiądź z nogami tak samo jak przed chwilą na leżąco, czyli złączonymi. Pięty leżą na podłodze. Dłonie chwytają podszwy stóp od zewnątrz.
 - a. Przesuwaj pięty do przodu cały czas trzymając dłońmi podszwy.
 - b. Pochylaj przy tym głowę.
 - c. Zrób to jeszcze raz na leżąco. Czy jest łatwiej niż poprzednio?
11. Wstań ze złączonymi nogami.
 - a. Pochylaj się. Nie unosz pięt.
 - b. Pochylaj się, a następnie kucnij.
 - c. Stań z nogami swobodnie rozstawionymi i lekko zgiętymi w kolanach. Kontynuuj ruch pochylania i kucania.

- d. Chwyć prawą dłońią lewy łokieć, a lewą dłońią łokieć prawy. Pochylaj się i zobacz, czy możesz dotknąć czołem kolan.

12. Wstań i przejdź się.

Dziękuję.