

Lekcja AY 71. Przygotowanie do stania na głowie cz.1

Ta nie jest lekcja o staniu na głowie, jest o przygotowaniu. Jest o ruchach poprzedzających stanie np. o upadaniu. Już sam proces przygotowania jest korzystny dla rozwoju. Nawet pierwszy ruch wystarczy, aby skorzystać z lekcji. Nie potrzeba końcowego rezultatu. Chodzi wręcz o to, aby nie być zafiksovanym na wyniku. Nie śpieszyć się do niego, nie wysilać ani nie ryzykować. Cieszyć się samą drogą i tym, że w każdym kroku czegoś nowego się uczymy. Iść nią tak daleko, jak bardzo jesteśmy na ten moment gotowi, nie dalej. Kiedy uda się „odkleić” od celu, parcie do niego ustępuje przyjemności samego chodzenia. Rezultat osiąga się niejako przy okazji i w najlepszym dla nas momencie, kiedy jesteśmy na niego gotowi.

Jest coś cenniejszego w tej lekcji niż stanie na głowie. Jest nią nauka upadania. Moshe w pewnym momencie mówi: „You are like a bird with this movement. The bird stands on a wire and is not afraid of falling because she knows that she can do something about it. If she falls, she will fly. The person who knows how to fall is not afraid to stand.” Ostatnie zdanie szczególnie przypadło mi do gustu. O ile bardziej byłibyśmy odważniejsi, gdybyśmy wiedzieli jak „przegrywać” i dobrze przeżywać tzw. „niepowodzenia”. 😊

Sam Feldenkrais odradza robienie tej lekcji w domu, chyba że w łóżku. Niech każdy decyduje sam i bierze odpowiedzialność za swoją decyzję.

1. Klęknij z kolanami oddzielnie. Połóż dłonie na podłodze z palcami do przodu. Łokcie są blisko ciała, nie szeroko rozstawione. Połóż czubek głowy na podłodze (nie czoło). Możesz podłożyć sobie coś miękkiego pod głowę. Dłonie niech będą rozstawione w podobnym dystansie do głowy jak do kolan.
 - a. Z pomocą rąk i miednicy roluj głowę po podłodze do przodu i do tyłu. poruszaj miednicą do przodu i do tyłu. poczuj mięśnie szyi jak rozluźniają się i wydłużają.
2. Połóż się na plecach. Zegnij nogi i postaw stopy.
 - a. Unoś nogi i opuszczaj z powrotem na podłogę. Nie uderzaj nimi, a tylko opuszczaj. Postaraj się, aby całe podeszwy stóp dotykały od razu podłogi, a nie tylko pięty lub tylko palce stóp. Oceń, w jakiej odległości od miednicy je opuszczać. Nie unoś miednicy.
3. Klęknij w poprzedniej pozycji.
 - a. Wyobraź sobie, że tak poruszasz miednicą i głową, że głowa przetacza się po podłodze po planie koła. Noc nie przekręca się w prawo czy w lewo, ale skierowany jest mniej więcej w stronę kolan. Ręce pomagają. Szyja i kręgosłup się miękkie.
 - b. Zmień kierunek ruchu, wciąż w wyobraźni.
 - c. Zrób ten ruch w obu kierunkach.
4. Połóż się w poprzedniej pozycji.
 - a. Unoś nogi i opuszczaj, a kiedy stopy lądują na podłogę, to w tym samym ruchu unoś od razu miednicę. Nie unoś głowy.
5. Klęknij w poprzedniej pozycji. Tylko podwiń palce stóp tzn. oprzyj stopy na palcach.
 - a. Unoś kolana.
 - b. Unoś miednicę, aby unieść kolana.
 - c. Mając uniesione kolana przestawiaj stopy do przodu, w stronę głowy krocze za krocze i wracaj.

- d. Kiedy będziesz kolanami wystarczająco blisko łokci, to połóż prawe kolano na prawym łokciu i wracaj.
 - e. Zrób to samo na drugą stronę.
 - f. Rób na zmianę, raz odkładaj prawe kolano na prawy łokieć, a raz lewe kolano na lewy łokieć. Kiedy zdejmujesz kolano to nie oddalaj go zbyt od łokcia.
 - g. Kontynuuj aż za którymś razem, jeśli będzie to dla Ciebie łatwe i komfortowe, oba kolana będą odłożone na łokciach.
6. Połóż się w poprzedniej pozycji.
- a. Powtórz ostatni ruch. Unoś obie nogi i opuszczaj unosząc miednicę. Czy teraz jest łatwiej?
7. Poleż na plecach i nie ruszaj się przez chwilę.

Dziękuję.