

Lekcja AY 72. Przygotowanie do stania na głowie cz.2

To lekcja, którą wciąż się uczę. Podchodzę do niej kilka razy i za każdym razem zaczynam od początku. Czasami posuwam się w niej o jeden krok dalej. Największą nauką jest nie robienie niczego w strachu ani w pośpiechu. Praktykując Feldenkraisa nie pokonuję strachu. Słucham go. On jak każde inne odczucie z ciała nigdy nie jest bez przyczyny. Strach przed zrobieniem czegoś np. przed staniem na głowie ma swoje powody. Nie muszę ich rozumieć, ale warto je uszanować. Ciało nie czuje się na to gotowe i napina się, co tylko pogarsza sprawę. Zmuszanie ciała do robienia czegoś, do czego nie jest gotowe, jest ryzykiem jego uszkodzenia. Strach informuje mnie, że nie jestem gotowy. To mój przyjaciel tak samo jak przyjacielem jest ból. Ostrzegają i zatrzymują. Zamiast teraz iść do przodu (w lekcji), powinienem się zatrzymać, dłużej przygotować tzn. uczyć się, rozwijać swoje umiejętności i dopiero za jakiś czas iść dalej.

Ta praktyka nie jest wyścigiem z czasem, ani rywalizacją z innymi czy z sobą samym. Jest uczeniem się. To zasadnicza różnica i ma swoje konsekwencje. Nie każdy przecież przełamie lęk i zdobędzie się zrobić coś. Nie każdy może wygrać wyścig. Ale każdy może się uczyć i skorzystać, rozwijać się i posuwać się do przodu. Zamiast społecznej sytuacji podziału na przegranych i zwycięzców, w której nie wiadomo, komu bardziej współczuć, czy pierwszym porażki, czy drugim wewnętrznych, ukrytych kosztów wygranej, mamy sytuację, w której każdy uczy się w swoim tempie nie oglądając się na innych, ani nie porównując się do nich.

Kiedyś, przed laty, w czasie studiów socjologicznych byłem na stażu w areszcie śledczym na oddziale dla więźniów uzależnionych od alkoholu. I tam na sali zajęciowej na tablicy ogłoszeń był mniej więcej taki aforyzm: „Nie porównuj się do innych, oto prawdziwe więzienie. Kto porównuje się do innych, ten czuje się gorszy lub lepszy. Kto czuje się gorszy, ten cierpi z powodu rozczarowania i kompleksów. Kto czuje się lepszy, ten będzie cierpieł z powodu dumy oraz pychy.”

Feldenkrais w tej lekcji mówi takie słowa:

- the benefits from these exercises of preparing for a headstand are more important than the headstand itself; because the neck is not flexible enough, the back is not flexible enough. This preparation, from the point of view of improving the skill, is more important than the headstand itself. The moment that this [movement] becomes good, the body stands by itself without any difficulty. As long as it has difficulties, it is important to correct these things until there aren't any difficulties. Those difficulties in the back, neck, arms, and hands will be eliminated. Then, standing [on the head] is really nothing.
- Disappointment is unavoidable as long as it is done quickly. As long as it is not known [how to do it], disappointment is unavoidable. The whole advantage of this technique is that here you can learn to stand on the head, which is difficult, so gradually, that there is hardly anything that needs to be done accompanied by fear. That is why it is possible for each body to learn it. One of the greatest difficulties is wanting to succeed immediately. You should not busy yourself with this [i. e. succeeding immediately]. It should be a wonderful surprise — „Oh, I am standing.” And not, „I am trying. Now I am standing. Yes, I am standing. No, I am not standing.” You should continue doing it and at a certain moment it will organize itself.

Myślę, że ta lekcja, jak zresztą cała ta praktyka z jej wartościami jest na całe życie. 😊

1. Stań na kolanach. Kolana oddzielnie. Podeprzyj się na rękach. Połóż czubek głowy na poduszce przed sobą. Dłonie niech będą w podobnym dystansie od głowy jak od kolan.
 - a. Przetaczaj głowę do przodu i do tyłu ruchem miednicy. Rozluźnij szyję i plecy. Pozwól, niech się wydłużają i zaokrąglają.
 - b. Przesuń ręce wyżej, aby były bliżej głowy niż kolana i wspierały głowę. Postaw stopy na palcach i zacznij kroczyć stopami w stronę głowy i z powrotem. Do przodu i do tyłu bez zbaczania na prawo czy lewo. Zaokrąglaj przy tym szyję. Podbródek zbliża się do mostka. Przenoś ciężar w kierunku czubka głowy i tyłu głowy. Opuszczaj barki do podłogi. Nie unosz specjalnie nóg. Aż za którymś razem przetoczysz się na plecy.
2. Połóż się na plecach. Nogi zgięte w kolanach stoją.
 - a. Unosząc nogi i kiedy je opuszczasz, kiedy one jeszcze opadają, to podnoś miednicę. Nie napinaj brzucha. Nie unosz głowy. Ta pozostaje luźna na podłodze.
3. Stań na kolanach w poprzedniej pozycji. Ręce w podobnym dystansie do głowy jak do kolan. Stań na palcach stóp. Unieś kolana.
 - a. Unosząc miednicę i kroczyć stopami w kierunku głowy aż odłożysz prawe kolano na prawy łokieć.
 - b. Zrób to samo na drugą stronę.
 - c. Raz odkładaj prawe kolano na prawy łokieć, a raz lewe kolano na lewy łokieć aż poczujesz się na tyle komfortowo, aby odłożyć jeden, a potem drugi i oba będą na łokciach.
4. W tej pozycji z obydwojema kolanami na łokciach.
 - a. Roluj głowę do przodu i do tyłu, czyli wydłużaj tył szyi i skręcaj. Podbródek zbliża się do mostka i oddala.
 - b. Pomagaj sobie rękami.
 - c. Przetaczaj głowę po planie koła. Rób głową kółka po podłodze.
 - d. Zmień kierunek.
 - e. Wróć do poprzedniego ruchu. Roluj głowę do przodu i do tyłu. Czy teraz jest łatwiej?
5. Klęknij. Przesuń ręce na wysokości głowy. Unosząc kolana. Jeszcze raz kroczyć do przodu, aż przetoczysz się na plecy. Nie unosz specjalnie nóg. Poczekać, aż szyja się wydłuży, barki zbliżą się do podłogi, plecy się wydłużą i miednica przeważą się na drugą stronę. To ona zabierze nogi ze sobą.
6. Postaw kolana na łokcie.
 - a. Zbliżaj pięty do pośladków. Poczuj, jak wtedy miednica się unosi i plecy się prostują.
 - b. Unosząc prawe kolano od łokcia. Stopa unosi się do sufitu gdzieś ponad punktem między głową i dłońmi.
 - c. Spróbuj to samo z drugą nogą.

Dziękuję.