

## Lekcja AY 74. Przetaczanie

Moim zdaniem, najważniejszą, choć może na początku nieoczywistą zaletą praktyki Metodą Feldenkraisa jest rozwój umiejętności integracji. Chodzi o integrację wielości informacji w wiedzę, co mam robić i jak, integrację różnorodnych pobudek i motywacji w jeden wybór, decyzję i rozpoczęcie, integrację wielu części ciała w jeden ruch, a wielu ruchów w jedno, sensowne działanie, i wreszcie o konsekwencję oraz dokańczanie rozpoczętych projektów i domykanie otwartych rozdziałów.

Do tego wszystkiego potrzebujemy spokojnego, skupionego umysłu. Współczesne umysły wystawione na mnogość bodźców wirtualnego i miejskiego świata często łatwo się rozpraszają. W momencie, kiedy delikatna jeszcze myśl albo decyzja o działaniu dopiero „zawijuje się”, często wpada bodziec – rozpraszacz i burzy kruchy „domek z kart”.

Jeśli nie praktykuje się skupienia, to umiejętność integracji słabnie i stopniowo zanika. Wtedy trudniej skonstruować długoterminowe, złożone działanie, trudniej przejść od planów do działania i jeszcze trudniej doprowadzić sprawę do końca. Generalnie nie sposób wtedy ogarnąć własnego życia, bo ono ciągle się wymyka i rozmienia na drobne reakcje.

Obawiam się, że ludzie coraz wyraźniej będą dzielić się na tych, którzy umieją pozostać spokojni i skupieni, umieją integrować oraz podejmują się złożonych wyzwań i potrafią im sprostać w rezultacie ucząc się nowych umiejętności oraz na tych, którzy tego nie robią i pozostają w miejscu, czyli w tyle.

Robienie lekcji Feldenkraisa jest taką praktyką skupienia i integracji. Lekcja wypełnia umysł praktykującego sobą i pochłania go tak, jak potrafi zająć pasja, hobby, praca, zabawa czy ukochana osoba. Człowiek odkleja się od pędzącej, gorączkowej codzienności. Lekcja wymaga od niego wysiłku zrozumienia i aktywnego odnajdowania się w kolejnych zadaniach, które przed nim stawia. Z usłyszanych słów praktykujący sam buduje ruch i szuka jego najłatwiejszego sposobu. Dlatego nie ma demonstrowania ruchu i naśladowania innych. Lekcja cierpliwie prowadzi osobę punkt po punkcie i osoba widzi, jak w trakcie robienia lekcji stopniowo zmienia się ruch, jej uwaga i samopoczucie, a po zakończeniu czuje w ciele różnicę. Jest już w innym miejscu niż godzinę wcześniej. Umie coś, co na początku wydawało się zbyt trudne czy nawet niemożliwe. Porusza się i działa inaczej.

\*\*\*

1. Połóż się na plecach. Zegnij obie nogi w kolanach i postaw stopy. Połóż prawą dłoń pod głową. Unieś prawą nogę i chwyć lewą dłonią cztery małe palce prawej stopy sięgając od góry.
  - a. Jak najmniejszym ruchem unieś prawą ręką głowę, a lewą ręką prawą stopę. Tak, że prawe kolano i czoło zbliżają się do siebie.
  - b. Przyśpieszaj ruch.
  - c. Zatrzymaj się w uniesionej pozycji i wyobraź sobie ciąg kości od prawego biodra do lewego barku.
  - d. Ponownie wykonuj ruch powoli i poczuj, co dzieje się w prawym stawie biodrowym. Wyobraź go sobie ze wszystkich stron.
  - e. Kontynuuj ruch, zamknij oczy i wyobraź sobie ciąg kości od lewej dłoni przez ramię, bark, kręgosłup do prawego biodra, nogi i stopy.
  - f. Nie staraj się zrobić ruchu lepiej, ale tylko poczuj, co ogranicza ruch.
  - g. Odpocznij, porównaj prawą i lewą stronę.
2. Zamień ręce, tzn. prawą ręką chwyć prawą stopę tak samo jak wcześniej zrobiłaś to lewą, a lewą teraz podłóż pod głowę.

- a. Unieś prawą ręką prawą nogę, a lewą ręką głowę.
  - b. Poczuj ciąg kości od prawej ręki przez bark, żebra z prawej strony, kręgosłup, prawe biodro i nogę.
  - c. Przyspieszaj.
3. Powtórz oba punkty na drugą, lewą nogę. Najpierw chwyć ją prawą ręką, a potem lewą.
4. Unieś lewą nogę, chwyć ją prawą ręką jak wcześniej (cztery małe palce). Lewą dłoń podłóż pod głowę. Unieś głowę i nogę z pomocą rąk.
  - a. W takiej pozycji zacznij się przetaczać na plecach w górę i w dół, czyli kołysać raz w stronę głowy unosząc miednicę, a raz w stronę prawej nogi unosząc głowę. Tułów nie zmienia kształtu, tylko w tym kształcie się przetacza.
  - b. Prawa noga, która stoi, pomaga w przetaczaniu. Rób to powoli.
  - c. Stopniowo przyspieszaj. Poczuj lewą stronę pleców.
  - d. Zamień ręce tzn. chwyć lewą ręką lewą stopę, a prawą rękę podłóż pod głowę. Powtórz ruch z poprzedniego punktu. Poczuj różnicę.
  - e. Odpocznij i poczuj różnicę między stronami.
  - f. Powtórz cały punkt na drugą nogę, czyli prawą. Najpierw chwyć ją lewą ręką, a potem prawą.
5. Chwyć lewą nogę prawą dłonią jak wcześniej. Lewą rękę podłóż sobie pod głowę. Unieś obie głowę i nogę.
  - a. Ponownie zacznij się przetaczać, kołysać. Stopniowo pogłębiaj ruch, aż być może usiądziesz.
  - b. Zamień ręce i nogi i powtórz ten sam ruch.
  - c. Chwyć obiema dłońmi obie stopy: prawą ręką prawą stopę, a lewą dłonią lewą stopę, unieś je razem z głową i kontynuuj ruch kołysania aż być może usiądziesz.
6. Chwyć jeszcze raz prawą dłonią lewą stopę, a lewą podłóż pod głowę i ponownie unieś z pomocą rąk głowę i stopę do góry. Czy teraz jest łatwiej niż poprzednio?
  - a. Zrób to samo na drugą stronę.
7. Połóż się na plecach i odpocznij. Poczuj, jak ci się leży na koniec lekcji.
8. Wstań i przejdź się. Poczuj, jak porusza się twoje ciało.

Dziękuję.