

## Lekcja AY 75. Plecy poruszają nogami

Doznania zależą od tego, jak się poruszamy. Mówi się „boli mnie plecy”, albo „boli mnie w kolanie”, ale możemy pomyśleć o tym też tak: „boli mnie sposób, w jaki poruszam plecami lub kolaniem”. Jeśli zmieni się sposób poruszania ciałem i ogólniej sobą, to prawdopodobnie zmieni się też odczucie bólu. Czyż właśnie tego odruchowo nie robimy, kiedy nas boli? Często wtedy bardziej uważamy, zwalniamy, stajemy się ostrożniejsi i bardziej dla siebie czuli. Szukamy innych, niecodziennych sposobów na codzienne czynności np. wstania z łóżka czy sięgnięcia po kubek, ponieważ sposoby nam znane teraz boją.

Dokładnie to samo robimy na lekcjach Feldenkraisa. Robimy to zanim zacznie nas boleć, prewencyjnie. Taką lekcją jest poniższa – uczy się używać lepiej swoich pleców. W samej lekturze, jej scenariusz nie jest efektowny, wydaje się wręcz skomplikowany, ale w praktyce jest ona dość prosta i okazuje się bardzo ciekawa. Sięga do mięśni na co dzień nie dotykanych i rzeczywiście zmienia sposób, w jaki używam pleców i je czuję.

\*\*\*

1. Połóż się na plecach. Połóż ręce na podłodze skierowane mniej więcej w dół. Przechyl miednicę na prawo i przenieś lewą nogę na prawo tak, że lewa noga leży teraz przed prawą nogą. Obie leżą na swych prawych stronach. Mogą być zgięte w kolanach. Połóż prawą dłoń na lewym kolanie tzn. na lewej stronie kolana.
  - a. Poruszaj lewe kolano raz w górę w stronę głowy, a raz w przeciwną stronę oddalając od głowy. Jeśli kolano nie dotyka podłogi, to delikatnie napieraj prawą dłonią na lewe kolano, aby poruszało się coraz bliżej podłogi. Barki pozostają w miarę blisko podłogi.
  - b. Zatrzymaj się, kiedy lewe kolano jest blisko głowy. W tej pozycji poruszaj prawą nogą, a dokładnie prawą łydką i stopą. Przesuwaj je po podłodze raz w kierunku prawego poślądka, a raz w kierunku przeciwnym po łuku. Kolano nie przemieszcza się, a jedynie otwiera i zamyka.
  - c. Zatrzymaj się, kiedy prawa pięta jest blisko poślądka. W tej pozycji poruszaj prawym kolaniem po podłodze po łuku raz w górę, w stronę głowy, a raz w dół w stronę przeciwną. Tym razem pięta jest cały czas blisko uda, a porusza się kolano.
2. Połóż lewą dłoń grzbietem do podłogi.
  - a. W tej pozycji poruszaj plecami tak aby jednocześnie prawa noga przesunęła się w lewo oraz głowa i lewa ręka przesunęły się w lewo. W rezultacie prawa pięta i lewa dłoń zbliżają się do siebie.
  - b. W tej samej pozycji połóż obie dłonie na grzbietach. Poruszaj obiema nogami po podłodze raz w prawo, a raz w lewo.
  - c. Poruszaj rękami po podłodze, raz prawą w stronę lewego kolana (które jest cały czas po prawej stronie), a raz lewą w stronę prawej pięty.
  - d. Poruszaj równocześnie nogami i rękami. Raz prawa noga i lewa ręka zbliżają się do siebie, a raz lewa noga i prawa ręka.
3. Chwyć lewą dłonią prawą piętę i zostań w tej pozycji. Lewy kciuk z pozostałymi palcami pod piętą.
  - a. Przetaczaj głowę w lewo, aby spojrzeć w kierunku prawej pięty i lewej dłoni.
  - b. Lewą ręką zbliżaj i oddalaj prawą piętę od prawego poślądka.
  - c. Kiedy oddalasz piętę od poślądka, to przetaczaj głowę w lewo, aby piętę zobaczyć.

4. Ta sama pozycja. Lewa dłoń trzyma prawą piętę odsuniętą od pośladka. Wyprostuj lewą nogę w kolanie w prawo na ile to łatwe.
  - a. W tej pozycji poruszaj lewym biodrem do tyłu, za siebie, w stronę podłogi i lewej dłoni trzymającej prawą piętę. poczuj, jak przetacza się tułów z boku na plecy oraz jak prosta lewa noga przesuwa się po podłodze w lewo po łuku. A potem wracaj i poruszaj biodrem do przodu
  - b. Nie unosz przy tym lewej dłoni i prawej pięty. Pozostają one na podłodze.
  - c. A teraz zacznij unosić lewą dłoń i prawą piętę, kiedy poruszasz biodrem do przodu.
  - d. Poruszaj lewą nogą po podłodze po łuku do przodu w prawo i z powrotem do tyłu w lewo.
  - e. Ruchem pleców unosz lewą nogę do sufitu i powoli odkładaj z powrotem na podłogę.
  - f. Uniesioną lewą nogą rób w powietrzu kółka.
  - g. Zmień kierunek kółek.
5. Ponownie zegnij lewą nogę w kolanie. Lewa noga wciąż leży po prawej stronie.
  - a. Po podłodze przesuwać obie nogi od siebie i do siebie tzn. oddalaj je od siebie, a potem z powrotem zbliżaj do siebie.
  - b. Zrób krótką przerwę.
  - c. Powróć do ostatniego ruchu i dodaj do niego przetaczanie głowy. Przetaczaj głowę w lewo, kiedy nogi oddalają się od siebie.
6. Unieś lewą nogę i zegnij ją całkiem w kolanie tzn. kolano jest skierowane do sufitu, a stopa w stronę podłogi.
  - a. Rób kolanem kółka w powietrzu.
  - b. Zmień kierunek kółek.
7. Połóż się na plecach i poczuj swoje plecy. Porównaj prawą i lewą stronę.
8. Wstań i porównaj strony. Przejdź się.
9. Zrób całą lekcję na drugą stronę.

Dziękuję