

## Lekcja AY 76. Minimalne uniesienia na brzuchu

To świetna lekcja dla pleców, uczy, jak ich używać i przy okazji można przy tym urosnąć. Dosłownie. Pokazuje też wyraźnie, dlaczego tak dużo ruchów w Feldenkraisie robimy na wydechu oraz dlaczego, aby zrobić ruch niebanalny warto się najpierw po prostu zatrzymać.

\*\*\*

1. Połóż się na brzuchu. Połóż obie ręce wyciągnięte na podłodze powyżej głowy, lekko zgięte w łokciach. Rozszerz nieco nogi.
  - a. Poczuj jak leżysz.
  - b. Unoś głowę i powoli odkładaj. Zrób jak najmniejszy ruch. Poczuj, która część ciała naciska wtedy bardziej w podłogę. Zwróć uwagę na klatkę piersiową. Czy któraś strona klatki, prawa bądź lewa napiera na podłogę bardziej niż druga?
  - c. Unoś na wydechu. Rób tylko tyle, jakby robił ten ruch tylko sam wydech, sam fakt, że robisz wydech.
  - d. Unoś głowę i całą prawą rękę. Tak samo jak poprzednio, zrób mały ruch i poczuj żebra z obu stron.
  - e. Wyobraź sobie, że ktoś unosi twoją prawą rękę i prawą nogę. Ułóż się tak, aby twoje ciało nie opierało się.
  - f. Zrób tak, jakby ktoś to rzeczywiście robił tzn. unosi prawą rękę i prawą nogę tak, jak przed chwilą to sobie wyobrażałeś.
  - g. Zrób cały punkt na drugą stronę.
2. Ta sama pozycja.
  - a. Unoś prawą nogę.
  - b. Kontynuuj i wyobraź sobie, że podczas unoszenia prawej nogi, ktoś unosi twoją lewą rękę.
  - c. Zrób cały punkt na drugą przekątną.
  - d. Połóż się na plecach i odpocznij.
3. Ta sama pozycja.
  - a. Unoś głowę. Poczuj, co teraz napiera na podłogę. Czy punkt naporu przesunął się z klatki bardziej w dół, w stronę podbrzusza? Rób to na wydechu. Poczuj swoje dolne plecy, jak się napinają, aby unieść kręgosłup, a ten głowę.
  - b. Unoś głowę i prawą rękę. Kieruj wzrok do przodu, przed siebie.
  - c. Unoś głowę i lewą rękę.
4. Postaw obie ręce jak do pompki tzn. łokcie są uniesione i skierowane do sufitu.
  - a. Unoś prawą nogę i głowę. Spoglądaj przed siebie. Rób to na wydechu. Nie unosź barków. Nie pracuj rękami. Poczuj, które oko unosi się bardziej niż drugie.
  - b. Zrób to samo, ale zamień nogi, unosi lewą.
  - c. Unoś raz jedną, raz drugą nogę. Poczuj, jak zmienia się nacisk brzucha na podłogę i jak porusza się głowa.
  - d. Połóż się na plecach i odpocznij.
5. Połóż się na brzuchu jak na początku lekcji z rękami wyciągniętymi na podłodze powyżej głowy.
  - a. Zwróć głowę w prawo. Palce prawej stopy i prawe kolano zwróć w prawo. Unoś prawą rękę i prawą nogę. Głowę odchylaj w lewo. Poczuj, czy przenoszenie ciężaru na lewą stronę ciała jest teraz łatwiejsze i wyraźniejsze niż poprzednio.
  - b. Odrobinę przetaczaj się na lewą stronę.

- c. Wyobraź sobie, że ktoś bierze twoją prawą rękę i prawą nogę. Unosi je i przenosi na lewą stronę. Wyobraź sobie, że twoje ciało nie opiera się.
  - d. Zrób cały punkt na drugą stronę. Poczuj, czy jest różnica między ruchami.
  - e. Zrób ruch unoszenia raz na jedną stronę, a raz na drugą stronę.
  - f. Połóż się na plecach i odpocznij.
6. Połóż się na brzuchu i postaw obie ręce jak do pompki, czyli unosząc oba łokcie.
    - a. Unosź obie nogi i głowę spoglądając przed siebie i w górę. Rób to na wydechu. Poczuj, czy przeważasz się na lewo bądź na prawo.
    - b. Rób to powoli i wyobraź sobie, że ktoś wyciąga unoszącą się głowę i wydłuża kręgosłup do przodu. Czy teraz unosisz głowę łatwiej bądź wyżej, kiedy unosisz z obiema nogami niż poprzednio, na początku lekcji?
  7. Wyciągnij ręce jak na początku i unosź głowę razem z obiema rękami. Unosź głowę tak, jakby ktoś wyciągał ją delikatnie.
  8. Wróć do pierwszego ruchu tej lekcji. Unosź po prostu głowę i zobacz, czy jest łatwiej niż na początku.
  9. Wstań i poczuj swoją wysokość. Czy jest inna niż przed lekcją?

Dziękuję.