

Lekcja AY 77. Zegar

Oto najpopularniejsza lekcja Metody Feldenkraisa w prostej wersji.

Przyjmijmy, że ciało i umysł są ze sobą nierozzerwalnie połączone w jedną osobę i na zajęciach pracujemy nie z samym ciałem, albo nie tylko z umysłem, ale po prostu z całą osobą. Co to dla nas znaczy? Wyobraźmy sobie, że wszystko co robisz w ciągu dnia np. co mówisz w pracy, co oglądasz w Internecie, kogo słuchasz w radio ma swój wyraz w ciele, w nieświadomym napięciu mięśni i w rezultacie przekłada się na twój ruch oraz działanie. Jeśli tych treści jest ogromnie wiele, są różnorodne, intensywne, często krzykliwe i wywołujące skrajne emocje, to pomyślmy, jak chaotyczne i spięte musi być ciało, które to wszystko słucha, ogląda i mówi. A teraz spróbujmy, aby to jedno ciało-umysł położyło się na podłodze i spokojnie w swoim tempie bez wysiłku i burzliwych emocji zaczęło punkt po punkcie robić tylko tę jedną lekcję przetaczania głowy i miednicy. Aby to się udało, praktykujący musi zrozumieć treść lekcji, o co w niej chodzi, musi ją rzeczywiście usłyszeć. Lekcja wciąga osobę tak, jak dobra lektura książki. Całe ciało jest zaangażowane w eksplorację ruchu podobnie, jak czytelnik w historię fascynującej powieści. Wtedy lekcja zajmuje cały umysł, który zapomina o codzienności. Jak to wpłynie na organizację ciała i jego napięcie, jasność myślenia oraz prostotę działania? Zachęcam, aby spróbować samodzielnie. To może być trafiony prezent na święta dla samej siebie. 😊

1. Połóż się na plecach. Zegnij obie nogi w kolanach i postaw stopy. Wyobraź sobie zegar zawieszony na suficie dokładnie nad twoim nosem. Zegar jest równoległy do podłogi.
 - a. Zaczynij robić kółka nosem po obwodzie zegara zgodnie ze wskazówkami zegara.
 - b. Poczuj, jak tył głowy robi ruch po podłodze. Poczuj, jak podbródek oddala się i zbliża do mostka.
 - c. Rób kółka miednicą zgodnie ze wskazówkami tzn. przetaczaj (przechylaj miednicę) po planie koła, nie przesuвай.
 - d. Zmień kierunek ruchu miednicą na odwrotny.
 - e. Jeszcze raz rób zgodnie ze wskazówkami i obserwuj, co robi głowa.
 - f. Przetaczaj dalej miednicę i równocześnie przetaczaj głowę w tym samym kierunku.
 - g. Stopniowo przyspieszaj.
 - h. Zmień kierunek dla obu na odwrotny. Śledź ruch nosa na zegarze i tyłu głowy na podłodze.
 - i. A teraz przetaczaj miednicę i głowę równocześnie po linii prostej między godzinami 12 i 6, czyli w górę i w dół.
 - j. Stopniowo przyspieszaj.
2. Zegnij tylko prawą nogę, a lewa leży swobodnie.
 - a. Przetaczaj miednicę i głowę po zegarze zgodnie ze wskazówkami.
 - b. Które godziny są teraz trudne w dostępie?
 - c. Zegnij obie nogi i kontynuuj.
 - d. Jeszcze raz wyprostuj lewą nogę i kontynuuj.
 - e. Zamień nogi, zegnij lewą, wyprostuj prawą i zmień kierunek kótek na odwrotny.
 - f. Które godziny teraz są trudne?
 - g. Zegnij obie nogi i kontynuuj w tym kierunku, nie zgodnie ze wskazówkami.
 - h. Jeszcze raz wyprostuj prawą nogę i kontynuuj.
3. Zegnij obie nogi i załóż prawą nogę na lewą.

- a. Przetaczaj miednicę i głowę po zegarze zgodnie ze wskazówkami. Które godziny są teraz trudne?
 - b. Zamień nogi, załóż lewą nogę na prawą i zmień kierunek kótek na odwrotny. A teraz które godziny stały się trudne, a które łatwiejsze?
 - c. Rozkrzyżuj nogi, postaw obie stopy i rób kółka zgodnie ze wskazówkami zegara.
 - d. Zmień kierunek kótek.
 - e. Załóż prawą nogę na lewą i przetaczaj miednicę z głową po zegarze w kierunku przeciwnym niż wskazówki. Jak zmieniły się poszczególne godziny i ich dostępność?
 - f. Zamień nogi i załóż lewą na prawą. Zmień też kierunek przetaczania na kierunek zgodny ze wskazówkami. Jak teraz czujesz zegar pod miednicą?
4. Połóż obie nogi swobodnie, także ręce wzdłuż tułowia.
 - a. Zaczynaj robić kółka głową zgodnie ze wskazówkami.
 - b. Dołącz do tego ruch miednicą w tym samym kierunku. Opieraj się na piętach. Zegnij odrobinę kolana. Które godziny są trudniejsze?
 - c. Zmień kierunek na odwrotny.
 - d. Zegnij obie nogi i postaw stopy. Kontynuuj i poczuj, które godziny stały się klarowniejsze.
 - e. Wyprostuj obie nogi i jeszcze raz poczuj, które godziny są trudniejsze i w jaki sposób.
 5. Zegnij obie nogi i postaw stopy. Wyciągnij ręce i połóż jej wyciągnięte za głowę.
 - a. W tej pozycji rób kółka miednicą i głową zgodnie ze wskazówkami.
 - b. Które godziny teraz są trudniej dostępne?
 - c. Zmień kierunek kótek na odwrotny.
 - d. Połóż ręce wzdłuż tułowia i rób kółka. Poczuj barki.
 6. Zegnij obie nogi. Zapleć dłonie w koszyczek i podłóż pod głowę. Unieś koszyczek z głową.
 - a. Rób kółka miednicą zgodnie ze wskazówkami.
 - b. Zmień kierunek.
 - c. Odłóż głowę i połóż ręce wzdłuż tułowia. Rób kółka.
 7. Zegnij obie nogi.
 - a. Rób kółka głową zgodnie ze wskazówkami. Pomyśl, że w tym samym czasie robisz kółka miednicą w przeciwnym kierunku. Tylko wyobraź to sobie.
 - b. Zaczynaj to robić. Jeśli jest trudne, to rób to ćwiartka po ćwiartce lub nawet godzina po godzinie.
 - c. Wyprostuj nogi i kontynuuj kółka w przeciwnych kierunkach.
 - d. Zegnij obie nogi i zmień kierunek dla obu kótek tzn. głową rób kółka niezgodnie ze wskazówkami, a miednicą zgodnie ze wskazówkami. Najpierw w wyobraźni, a potem rzeczywiście.
 - e. Wyprostuj nogi i kontynuuj.
 8. Zegnij obie nogi i rób kółka miednicą w dowolnym kierunku. Poczuj, jak ci się wykonuje ten ruch na koniec lekcji. Poczuj, co robi głowa.
 9. Poczuj, jak ci się leży.
 10. Wstań i przejdź się.

Dziękuję.