

## Lekcja AY 95. Zegar nosem – poczuj prawą stronę

Ta lekcja jest przede wszystkim o uwadze. Kierowanie uwagi, obejmowanie uwagą, utrzymanie uwagi to wyuczone umiejętności, które można pielęgnować i rozwijać bądź zaniedbać i tracić. Przeciętą uwagę rozwiniętą jest tylko na tyle, na ile to potrzebne, aby przetrwać we współczesnym świecie. Poddawana jest częstym rozproszeniom, intensywnym obrazom i dźwiękom, co przekłada się na umiejętności formułowania myśli oraz uczenia się nowych rzeczy. W tej lekcji uczymy się obejmować uwagą więcej niż jeden przedmiot np. część ciała. To potem pomaga choćby w rozmowie i w sytuacjach towarzyskich, kiedy to możemy jednocześnie słuchać mówiącego, śledzić swoje myśli, odczuwać wyraźne swoje emocje oraz dodatkowo obserwować zachowanie innych osób.

Sama lekcja jest dość wymagająca. Robiłem ją dwa dni. Rzeczywistość chwilami rozjeżdża się. Myślenie o ruchu zmienia go. Zmieniony ruch zmienia czucie, które też jest jakąś wyuczoną konstrukcją i ta konstrukcja w trakcie ruchu się chwieje. Zaczynasz czuć inaczej i to jest dziwneeee. Generalnie, człowiek jest jakiś, jakoś uformowany. Jest pewną regularnością czy powtarzalnością. Jakoś się rusza, jakoś myśli, jakoś czuje. Ta konkretna i indywidualna forma wykształtowała się w ruchu - została stworzona przez ruch. W praktyce eksploracji nowych ruchów / ruchów na nowo pomyślanych człowiek - forma ulega zmianie, nigdy nie wiadomo w jakim kierunku. Zaczyna poruszać się inaczej, myśleć inaczej, czuć inaczej.

1. Usiądź ze skrzyżowanymi nogami po turecku lub ze zgiętymi kolanami na zewnątrz, a stopami przed sobą. Wyobraź sobie okrągłą tarczę zegara przed sobą na wysokości nosa.
  - a. Poruszaj nosem po tarczy zegara zgodnie ze wskazówkami zegara.
  - b. Przyłóż prawą otwartą dłoń do nosa i rysuj nosem tarczę zegara.
  - c. Odłóż dłoń i kontynuuj ruch nosem po wyobrażonym zegarze.
  - d. Poczuć, co robi w tym czasie czubek głowy? Czy czubek głowy porusza się też po kole czy może po innym kształcie, gdy nos kreśli kółko?
  - e. Przyłóż dłoń do czubka głowy i poczuć kształt, jak rysuje czubek po dłoni, kiedy nos rysuje kółko po zegarze.
  - f. Wyobraź sobie, że nad czubkiem głowy jest kartka papieru. Rób nosem kółko po zegarze, co sprawia, że czubek głowy rysuje kształt ten sam, co przed chwilą, ale wyobraź sobie, że czubek rysuje kształt koła. To znaczy, że specjalnie wyobrażaj sobie coś innego (koło) niż jednocześnie robisz (nie-koło). Jak to zmienia ruch nosa?
  - g. Rób nosem kółko i raz (jedno kółko) myśl o nosie, a raz (drugie kółko) myśl o czubku głowy. Przenoś uwagę z miejsca na miejsce, ale kontynuuj ruch nosem.
2. Zmień skrzyżowanie nóg. Zmień kierunek rysowania nosem kółek – niezgodnie ze wskazówkami zegara.
  - a. Poczuć, co robi czubek brody.
  - b. Poruszaj czubkiem brody, aby nos kreślił kółko.
  - c. Rób ponownie kółko nosem, ale teraz poczuć punkt na szczycie czoła, gdzie zaczynają się włosy.
  - d. Rób tym punktem kółko, aby nos kreślił kółko. Czy zmienia się płaszczyzna – nachylenie zegara, po której nos rysuje kółko?
  - e. Rób kółko nosem i myśl jednocześnie o obu punktach: czubku brody i szczycie czoła.
  - f. Poczuć prawe ucho, a dokładniej płatek ucha. Po jakiej trajektorii porusza się płatek ucha, gdy nos porusza się po zegarze?

3. Siedząc oprzyj się prawą ręką z tyłu, a lewą unieś wyprostowaną w górę. Rób nosem kółka po zegarze zgodnie ze wskazówkami.
  - a. Poczuj obie gałki oczne. Czy one też wykonują kółka? Czy to jest jedno kółko czy dwa oddzielne kółka?
  - b. Poczuj prawą stronę czoła. Po jakiej trajektorii porusza się to miejsce?
  - c. Poczuj prawy kącik ust. Po jakiej płaszczyźnie porusza się ten punkt i jaki kształt rysuje?
  - d. Opuść lewą rękę, przestań się podpierać prawą i rób nosem kółko. Jak zmienił się ruch?
4. Usiądź podpierając się na prawym łokciu. Zegnij lewe kolano i postaw stopę. Unieś lewą rękę wyprostowaną do sufitu. Rób nosem kółka po zegarze w stronę przeciwną niż wskazówki zegara.
  - a. Poczuj prawe ucho w stosunku do prawego barku.
  - b. Poczuj prawą stronę czoła.
  - c. Poczuj prawą skroń.
  - d. Prawy policzek.
  - e. Prawy kącik ust.
  - f. Prawy kąt żuchwy.
  - g. Włosy za prawym uchem.
  - h. Włosy z tyłu głowy po prawej stronie.
  - i. Prawe oko.
  - j. Całą prawą stronę twarzy i głowy.
  - k. Usiądź jak na początku lekcji i rób kółka nosem. Jak zmienił się ruch?
5. Wyciągnij lewą rękę do przodu, a prawą do tyłu. poruszaj nosem po zegarze niezgodnie ze wskazówkami zegara. Ważne, że zegar jest z przodu, na wprost, dokładnie naprzeciwko nosa.
  - a. Poczuj, jak porusza się czubek głowy względem prawej dłoni.
  - b. Wyobraź sobie gumę, która łączy czubek głowy i prawą dłoń. Kiedy ta guma naciąga się, a kiedy rozluźnia?
  - c. Poczuj kręgi w kręgosłupie, jak się poruszają.
  - d. Opuść ręce i kontynuuj ruch nosem.
6. Stań na prawym kolanie i lewej stopie. Wyciągnij prawą rękę do przodu, a lewą do tyłu. poruszaj nosem po zegarze zgodnie ze wskazówkami.
  - a. Wyobraź sobie, że prawe ucho jest połączone dwiema gumami z prawą dłonią i lewą dłonią. Kiedy która guma napina się, a kiedy która rozluźnia?
7. Wstań i poczuj różnicę między prawą i lewą stroną. Poruszaj nosem po zegarze zgodnie ze wskazówkami.
8. Połóż się na plecach i porównuj dowolne części ciała po prawej i po lewej stronie tak długo aż staną się podobne.

Dziękuję.