

Lekcja z Tel Aviv

Dziś rano byłem na lekcji Feldenkraisa u Alona w studio Naim w Jaffie. Pięknie poprowadzona klaruje, co dzieje się w barkach, z łopatkami i między nimi. Cała klatka nabiera miękkości i zyskuje nową mobilność, a głowa na koniec wydaje się lżejsza. Już pierwsze ruchy pozwalają dostać się do miejsc rzadko poruszanych. Zachęcam, nie próbuj koniecznie zrobić całej lekcji, ale zatrzymuj się w miejscach, które coś ci dobrego robią, są dla ciebie ciekawe i przyjemne. Pobądź w nich, powtarzaj ruchy tak długo, jak masz ochotę, jak długo lekcja tam pracuje.

1. Połóż się na plecach i poczuj jak ci się leży. Jaki fragment ciała dotyka który fragment podłogi. Porównaj prawą i lewą stronę. Poczuj jak leżą nogi i ręce. Wyobraź sobie je jako cztery linie.
2. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
3. Połóż się na prawym boku. Podłóż sobie coś pod głowę, aby ta leżała w jednej linii co kręgosłup. Wyprostuj prawą nogę w dół. Zegnij lewą nogę w kolanie i połóż na podłodze przed prawą nogą.
 - a. Unoś głowę. Tylko tyle, ile jest zupełnie łatwe i poczuj, co dzieje się w środku ze szkieletem.
 - b. Połóż lewą dłoń pod prawą stronę czaszki sięgając od góry. unosi głowę z pomocą ręki.
 - c. Unieś lewe ramię do sufitu. Zwróć twarz w stronę dłoni. Odchylaj rękę do tyłu i zwracaj głowę za nią. Poczuj lewe kolano. Poczuj połączenie między tym ruchem, a lewym kolaniem.
 - d. Zatrzymaj odchyloną rękę i wydłużaj ją w kierunku, w którym wskazuje.
 - e. Zwróć twarz do sufitu. Podłóż lewą rękę pod głowę, z tyłu głowy. Unoś głowę z pomocą ręki. Poczuj prawy bok.
 - f. W tej samej pozycji poruszaj odrobinę łokciem do tyłu patrząc za nim.
 - g. Połóż lewą rękę na lewym boku. Poruszaj ręką w dół w stronę stóp.
 - h. Poruszaj ręką w dół i unosi głowę. Raz unosi głowę tak, że lewe ucho oddala się od lewego barku (głowa jakby zwisa czy ociąga się), a raz unosi głowę tak, że lewe ucho idzie za lewym barkiem (wtedy poczuj, jak wydłuża się prawy bok). Zwróć uwagę na początek ruchu i na powrót, jak głowa wraca do podłogi.
 - i. Obróć rękę do wewnątrz i tak ułożoną ręką poruszaj w dół unosząc głowę.
 - j. Zwróć twarz do sufitu. Podłóż lewą rękę pod głowę, z tyłu głowy. Jeszcze raz podłóż rękę pod głowę po jej prawej stronie i unosi głowę z pomocą ręki. Czy teraz jest łatwiej?
 - k. Unoś głowę bez ręki. Czy jest łatwiej? Czy głowa jest lżejsza niż na początku? Czy robi ci się inaczej niż na początku?
 - l. Unieś rękę do sufitu i odchylaj do tyłu. Czy jest dalej niż za pierwszym razem?
 - m. Połóż się na plecach i poczuj, co się zmieniało oraz jakie są różnice między prawą i lewą stroną. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
4. Zrób cały punkt na drugim boku.
5. Wstań. Przechylaj głowę raz do jednego barku raz do drugiego. Poczuj, jak wydłuża się cały bok.
6. Przejdź się.

Dziękuję.