

Lekcja. Żuchwa i język

Lekcja cudowna. Wystarczy zrobić dwa pierwsze punkty, aby być gotowym do głębokiej medytacji.

Czasami na swoje ciało patrzę jak na węzły. Każda kość i każdy mięsień z przyczepami i ścięgnami są jak sznury, które łączą się, kleją i przeplatają z innymi. Są w ludzkim ciele dwa główne, największe węzły. Dolny z miednicą, kością krzyżową, dolnymi plecami i stawami biodrowymi oraz górny z czaszką, żuchwą, kręgosłupem w odcinku szyjnym i piersiowym oraz barkami. Ta lekcja jest o rozwiązywaniu węzła górnego. O poluzowaniu go. W rezultacie zaczyna być przestrzeń w miejscach, w których nie sądziłem, że może być. Czuję to oddychając. Oddech sam wypełnia te miejsca i je powiększa. Jest to możliwe dzięki temu, że są teraz rozluźnione.

Wydaje mi się, że to kwestionuje kim (jacy) jesteśmy oraz odświeża poczucie tożsamości. Każdy z nas jakoś czuje / wie, jaki jest, ale ten dotychczasowy obraz siebie okazuje się po takiej lekcji bardzo skromny, wręcz prymitywny. Ujawniają się nie tylko nowe detale dotąd nieobecne (np. moja szczęka może poruszać się w prawo i w lewo niezależnie od czaszki), ale też elementy takiej tożsamości stają się bardziej ruchome i plastyczne niż były dotąd. Sprawy z przeszłości tracą swoją siłę monopolu. W rezultacie człowiek staje się bardziej otwartą osobą, mniej zdefiniowaną, trudniejszą do ujęcia w słowa czy przekonania. Ma więcej możliwości bycia. W ten sposób praktyka wzbogaca.

Lekcja będzie na warsztatach w Antoniowie, Krakowie, Poznaniu, Warszawie, Katowicach i Zielonej Górze.

1. Połóż się na plecach. Nogi mogą być proste lub zgięte. Poczuj, jak utrzymuje cię podłoga. Poczuj gałki oczne i dolną szczękę. Jaki jest twój wyraz twarzy.
2. Otwieraj usta i poczuj, jak wtedy opada żuchwa.
 - a. Pozostaw usta lekko otwarte. Poczuj ciężar żuchwy i puszczaj ten ciężar w stawach skroniowo-żuchwowych. Poczuj, jak żuchwa sama opada.
 - b. Poczuj, na ile otwarte są usta, a następnie sprawdź to palcami. Czy usta wydawały się bardziej otwarte niż rzeczywistość są?
3. Wysuwaj żuchwę do przodu, czyli w stronę sufitu.
 - a. Poczuj szyję. Czy porusza się? Możesz sprawdzić dłonią z tyłu szyi.
 - b. Czy czaszka się porusza?
 - c. Odchylaj głowę odrobinę, kiedy wysuwasz żuchwę. Poczuj, jak głowa zmienia kontakt z podłogą. Język i gałki oczne pozostają luźne.
4. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
5. Odrobinę otwórz usta i szczęki. Poruszaj dolną szczęką w prawo i z powrotem do środka. Czaszka się nie rusza.
 - a. Połóż dłoń pod szyją i poczuj, czy szyja się na pewno nie rusza.
 - b. Upewnij się, że poruszasz dolną szczęką, a nie tylko ustami. Połóż dłoń na podbródku i poczuj czy się na pewno porusza.
 - c. Poruszaj żuchwą w lewo i z powrotem do środka. Porównaj zakres ruchu.
 - d. Język i usta nie napinają się.
 - e. Poruszaj żuchwą w prawo i w lewo nie zatrzymując się po środku.
 - f. Poczuj swoje gałki oczne. Czy one się poruszają? Czy możesz je zatrzymać, kiedy żuchwa się porusza?
6. Przytrzymaj w dłoni żuchwę, między kciukiem i palcem wskazującym. Poruszaj głowę w prawo i z powrotem do środka bez ruchu żuchwy.
 - a. Gałki oczne nie napinają się.

- b. Poruszaj głową w lewo i z powrotem do środka. Porównaj ruchy w obie strony.
 - c. Poruszaj głową w prawo i w lewo nie zatrzymując się pośrodku.
7. Przesuwaj językiem po kolei po dolnych zębach od jednego końca do drugiego po ich wewnętrznych stronach. Poczuj wielkość, kształt i powierzchnię każdego z zębów. Rób to powoli i delikatnie.
- a. Czy możesz to zrobić bez większego poruszania żuchwą, oczami ani ustami?
 - b. Przesuwaj po zewnętrznych.
 - c. Czy twoja głowa się porusza? Czy możesz zrobić to bez poruszania głową?
 - d. Przesuwaj po wierzchniej stronie zębów. Gardło pozostaje luźne.
8. Jeszcze raz wysuwaj żuchwę do przodu. Czy tym razem jest łatwiej?
9. Poruszaj ponownie żuchwą w prawo i w lewo. Czy zmienił się ruch?
10. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo. Jaka jest jakość ruchu teraz?
11. Przetocz się na bok i wstań. Poczuj organizację ciała. Jak stoisz, jak się czujesz?

Dziękuję.