

Akademia Świadomego Ruchu

CIAŁO RUCH UMYSŁ
Edukacja Somatyczna
METODĄ FELDENKRAISA

najbliższe warsztaty z Metody Feldenkraisa
odbędą się 15 - 18 września 2011
w Sopotowcu w Beskidzie Sądeckim
DŁUGI KRĘGOSŁUP - GIĘTKI KRĘGOSŁUP

więcej szczegółów na stronie w zakładce "warsztaty"

W październiku zapraszam do Warszawy
na weekendowy warsztat
"wprowadzenie do Metody Feldenkraisa"

a od listopada 2011 do maja 2012
zapraszam na
nowy cykl weekendowych warsztatów w
Warszawie
EWOLUCJA W RUCHU

Ile ruchu jest w bezruchu? Nawet gdy się nie poruszamy trwa nieustanne pulsowanie komórek naszego ciała. Jest ono wspólne prostym organizmom jednokomórkowym jaki tym nawet najbardziej złożonym.

Gdy przeciągamy się o poranku, wyciągając ręce i nogi dalej i dalej przejawiamy coś co określa się jako promieniowanie odśrodkowe charakterystyczne dla pierwotnych form życia wysuwających swoje wypustki dalej od środka ciała. W ten sposób organizmy pozbawione jeszcze szkieletu sięgają w przestrzeń dookoła siebie ogarniając swoje najbliższe otoczenie.

Gdy unosimy głowę leżąc na brzuchu, lub w pozycji na czworakach sięgamy głową czy też ogonem dalej w przód lub dalej w tył, odtwarzamy prastary wzorzec ruchu, który istniał dawno zanim pojawiliśmy się my, wzorzec, który wykorzystują w ruchu bezkręgowce poprzez zgięcie i wyprost ciała jak dżdżownice i tym podobne.

Gdy zginamy się w bok czy to sięgając po coś leżącego obok czy też tańcząc wyginamy kręgosłup na boki niczym trawa poruszana podmuchem wiatru, to wtedy ujawnia się w nas sposób poruszania charakterystyczny dla ryb. Dla nich motorem napędowym jest właśnie ruch zgięcia na boki.

Gdy siadamy w kucki i odbijamy się stopami, by podskoczyć do przodu i wylądować na rękach i stopami, aby znów znaleźć się w pozycji kucznej to tym ruchem odzwierciedlamy etap płazów np. żab, które skacząc używają jednocześnie obu kończyn górnych i obu dolnych.

Gdy czołgamy się po podłodze wracamy do stadium gadów z naprzemiennym już ruchem kończyn górnych i dolnych.

Gdy jedziemy autobusem trzymając się poręczy, wykorzystujemy cały łańcuch mięśniowy i szkieletowy wyćwiczony do perfekcji przez miliony lat przez naczelne, dla których domem był las. Ręce służyły czepianiu się gałęzi, huśtaniu się na nich czy podciąganiu w takim samym stopniu jak stopy do chodzenia po nich.

Naczelne nie od razu zaczęły chodzić. Wyjście z lasu na otwartą przestrzeń dawało nowe możliwości ale także wiązało się z ryzykiem. To jak chodzimy i to, że w ogóle chodzimy jest wynikiem prób i błędów tysięcy pokoleń przed nami.

Wraz z tym postępowaly zmiany już nie tylko w samej budowie, czy wzorcu ruchowym lokomocji, ale także społeczne i kulturowe, które także kształtowały i nadal kształtują sposób naszego ruchowego funkcjonowania dzisiaj.

Nie zawsze siedzieliśmy na krzesłach. Wciąż prawdopodobnie więcej ludzi na ziemi żyje bez krzesel spędzając czas siedząc na ziemi.

Gdy ludzie jako gatunek postanowili, że będziemy spędzać 8 - 10 godzin dziennie przy biurku, kto wie, być może nadaliśmy ewolucji zupełnie nowy, nie znany nam jeszcze kierunek.

Nie ma znaczenia, że naszym domem przestał już dawno być ocean, las, czy sawanna. Ślady sposobów lokomocji naszych przodków są w nas widoczne na co dzień. Ruchy innych gatunków, ślad tego gigantycznego eksperymentu natury jest wciąż w nas obecny i nie zniknął wraz z przybraniem przez człowieka postawy wyprostowanej.

wszystkie szczegóły dotyczące tych warsztatów już na stronie w zakładce "warsztaty"

Dla osób zainteresowanych praktyką własną
i pogłębieniem swojej świadomości oraz rozwojem swojego potencjału poprzez ruch
zapraszam do zapoznania się z ofertą lekcji ruchowych
dostępnych na stronie
www.metoda-feldenkrais.pl
w zakładce "SKLEP"

Życząc pięknego dalszego lata

Pozdrawiam i zapraszam

Jacek Paszkowski