

4 PASIŽYMĖTI IŠ NAUJO VERTIKALUMĄ

Išsitiesimas yra santykis, ne pozicija. Kaip judėdami galime pastiprinti tiek mobilumą, tiek stabilumą?

Pradėkite stovėdami:

- Pajuskite žemę ir aplink esančią erdvę, susiorientuodami abiem kryptimis.
- Patapšnokite per išorinę kulkšnies pusę. Šis iškilimas yra pirmas stovėsenos ištiesinimo orientyras. Patrinkite jį, kad šios vietos pojūtis sustiprėtų.
- Palieskite didelį gumbą savo šlaunies šone, antrąjį orientyrą. Pastatykite savo koją tiesiai virš savo kulkšnies kaulo. Atpalaiduokite savo kelius, kad jie nebūtų išsilenkę atgal ir užsirakinę.
- Palieskite savo šonkaulių vidurinę dalį. Išmatuokite juos nuo priekio iki nugaros, raskite vidurį. Tai trečiasis orientyras. Perkelkite jį tiesiai virš šlaunies ir kulkšnies.
- Palieskite savo ausies centrą – ausies ertmę, šį ketvirtą orientyrą įtraukite į lengvą vertikalų ištiesinimą.
- Patapšnokite savo viršugalvį ir timptelėkite kelis plaukus arba įsivaizduokite, kad plaukai kyla į erdvę, ilgindami jūsų vertikalią ašį.
- Dabar abiejų rankų smiliais palieskite savo ausų ertmes. Įsivaizduokite, kad jūsų pirštų galiukai susitinka kaukolės centre, sukurdami horizontalią ašį. Atlikite mažą „taip“ linktelėjimą aplink šią centrinę jungtį, kur kaukolės svoris leidžiasi į jūsų stuburą.
- Nuo savo viršugalvio nuleiskite žemyn svambalo liniją, įsivaizduokite, kad ji leidžiasi žemyn palei jūsų stuburo priekį, per jūsų dubens ertmę, tarp jūsų pėdų, gilyn per žemės sluoksnius iki pat tvirto geležinio branduolio, kur susitinka visos svambalų linijos. Suorientuokite savo tris kūno svorio centrus aplink šią įsivaizduojamą vertikalią ašį.
- Dabar leiskite savo stuburui judėti iš vieno šono į kitą kaip žuviai. Įsivaizduokite, kad judate tarp dviejų stiklo plokščių. Žuvies galva veda jus nuo jūsų kaukolės viršaus, o žuvies, pavyzdžiui, ryklės arba lašišos uodega, judėdama į šonus, stumia jus pirmyn. Pamirškite kojas ir leiskite savo uodegikauliui būti laisvam.
- Sustokite, pastebėkite, ką suaktyvinote švytuodami tarsi žuvis.
- Pajudinkite savo stuburą pirmyn atgal. Tai žinduolio paternas, taip jūrose plaukioja banginiai arba delfinai, taip šuoliuoja žirgas. Pastebėkite bet kokį sulaikymą savo dvidešimt šešiuose stuburo slanksteliuose. Pakvieskite kiekvieną judėti.
- Dabar sukite savo stuburą. Vesdami savo burna ir akimis, sekite visą vaizdą, esantį už jūsų. (Tai primena vėliavos vyniojimą aplink stiebo kotą). O dabar pradėkite suktis nuo uodegikaulio, spirale kildami iki pat galvos.

- Sveikas stuburas juda visomis trimis kryptimis: iš šono į šoną, iš priekio atgal, sukasi spirale. Šis judrumas palaiko mūsų žmogišką daugialypį vikrumą – gebėjimą lengvai judėti bet kuria kryptimi.
- Lenkdami savo stuburą žemyn patyrinėkite horizontalumą. Galite ir toliau orientuotis pagal svorį ir erdvę, galvą ir uodegą, net kurioje judesio fazėje.
- Stuburo rigidiškumas yra vienas iš ženklų, kad sulaukoma nervų sistema. Judrumo ir stabilumo balansavimas ugdo pasiruošimą atsakyti – mūsų gebėjimą atsakyti – atsakingumą.
- Pamatykite arba įsivaizduokite kitus du žmones, atsistokite priešais juos. Ar galite matyti ir būti matomi nekeisdami to, kas esate?
- Atkreipkite dėmesį, kad bendraudami su kitu, jūs visuomet stovite ant tos pačios žemės, dalinatės bendra erdve.
- Patyrinėkite savarankiškai. Šokite savo šokį. Leiskite savo judriam stuburui būti matomu, girdimu ir išraiškingu.

Išsitiesimas nėra tai, ką mes „atliekame“, tai kažkas, kas mes „esame“.