

День 4. Перерозподіл вертикальності

Вибудова тіла (вирівнювання) - це відносини, а не позиція. Яким чином ми можемо захочувати як мобільність, так і стабільність у русі?

Почніть стоячи:

- Відчуйте землю і простір навколо вас. Сфокусуйте увагу у двох напрямках вертикалі.
- Простукайте зовнішню сторону щиколотки. Ця випукла кістка є першим орієнтиром у постуральному вирівнюванні (вирівнювання постави). Потріть її, щоб пробудити чуттєвість.
- Торкніться великої “голівки” (*від ред.* - найбільш випукла частина зовнішньої бокової поверхні бедра) збоку на верхній частині бедра, це другий орієнтир. Розмістіть верхню частину ноги прямо над щиколоткою. Розслабте коліна, щоб вони не були заблоковані ззаду.
- Третій маркер (орієнтир): знаходимо центр ребер з боку. Відміряємо спереду назад, та знаходимо центр. Змістіть центр безпосередньо на верхню частину ноги та щиколотку.
- Торкніться центру свого вуха — вушного отвору, і розташуйте четвертий орієнтир у зручному вертикальному вирівнюванні.
- Торкніться верхньої частини голови і потягніть (уявне) пасмо волосся догори, розширюючи свою вертикальну вісь.
- Тепер вказівними пальцями обох рук торкніться центру вух. Уявіть, що ваші кінчики пальців зустрічаються в центрі вашого черепа, утворюючи горизонтальну вісь. Зробіть легкий кивок “так” навколо цього центрального з’єднання, де вага вашого черепа передається вашому хребту.
- Витягніть вертикальну лінію з маківки голови і уявіть, що вона спускається вздовж передньої частини вашого хребта, через отвір у вашому тазу, між вашими ногами, і проникає вниз через шари землі до твердого залізного ядра, де всі вертикальні лінії зустрічаються. Збалансуйте три центри ваги тіла довкола цієї уявної вертикальної осі.
- А тепер нехай ваш хребет рухається з боку в бік, як у риби. Уявіть, що ви рухаєтеся між двома площинами скла. Голова риби веде вас від верхньої

частини черепа, а риб'ячий хвіст виштовхує вас вперед. Ваші ноги зникають, вивільняючи ваш куприк.

- Зробіть паузу, відслідкуйте, що саме ви відчули під час риб'ячого коливання.
- Рухайте хребтом у напрямку вперед-назад. Це типовий рух ссавців, наприклад китів чи дельфінів, що пливають у морі, або коня, що мчить галопом. Спробуйте помітити будь-які обмеження у двадцяти шести хребцях вашого хребта. Дозвольте кожному рухатися.
- А тепер закручіть свій хребет по спіралі. Ведуть ваші рот та очі, спостерігайте увесь шлях ззаду. (Як прапор, який обвивається навколо флагштока.) Тепер ініціюйте рух від куприка (хвоста) та прокручіть вгору через голову.
- Здоровий хребет рухається в усіх трьох напрямках: з боку в бік, вперед-назад і по спіралі. Така мобільність допомагає нашій людській різносторонній рухливості — здатності легко рухатися в будь-якому напрямку.
- Змістіть хребет звертикалі, досліджуйте горизонталь. Ви можете орієнтуватися на вагу і простір, на голову і хвіст у будь-якій площині руху.
- Негнучкість спини є однією з ознак стримування в нервовій системі. Баланс між мобільністю та стабільністю тренує готовність до реакції — нашу здатність “відповідати” (реагувати), тобто — відповідальність.
- Спробуйте побачити або уявити двох інших людей та встаньте обличчям до них. Чи можна бачити і бути побаченим, лишаючись тим, хто ви є?
- Зверніть увагу, що у спілкуванні з іншим ви стоїте на одній землі, ділите спільний простір.
- Тепер досліджуйте самотійно. Танцюйте свій власний танець. Нехай ваш рухливий хребет буде видимим, чутливим і експресивним.

Вирівнювання — це не те, що ми “робимо”, це те, чим ми “є”.