



FOTO: SHUTTERSTOCK

A u , m o j KRIŽ!

Napisala: MATEJA PATE

Če vas še nikoli ni usekalo v križu, potem sodite med srečnejše. Za tiste, ki jih je na ta del hrbta že kdaj opomnila bolečina, pa tokrat predstavljamo nežni medenični rokenrol iz repertoarja lekcij ozaveščanja skozi gibanje po metodi Feldenkrais, ki je lahko hitra in učinkovita pomoč pri običajni bolečini v hrbtu.

Za ležanje izberite trdo podlago, najbolje ležalno podlogo na tleh. Vedno (po)iščite udoben položaj. Naj bo vaš cilj iskanje lahkotnega, preprostega gibanja brez odvečnega napora. To si lahko olajšate s predstavljanjem gibanja v mislih, preden ga zares izvedete. Ustvarite si jasno sliko giba in ga šele potem naredite. Gibanje izvajajte počasi, da boste lahko zaznali, kaj se pri tem dogaja v telesu. Če se pojavi bolečina, je ne ignorirajte – ne vztrajajte pri gibanju, če vam povzroča nelagodje, odnehajte z delom in nadaljujte z gibanjem v mislih. Ne iščite meja svojih zmožnosti – ni važno, kako obsežen gib naredite, temveč na kakšen način ga izvedete. Vzemite si čas za počitek, takoj ko začutite, da ga potrebujete. Predvsem pa – uživajte v raziskovanju svojega telesa in njegovih gibalnih sposobnosti!

TLA KOT ZRCALO

Za začetek začutite svoje telo. Ležate na hrbet, roke naj sproščeno ležijo ob telesu, noge so iztegnjene. Opazujte stike telesa s tlemi. Če v tem položaju čutite bolečino v križu, pokličite noge in položite stopala na tla. Opazujte, kaj se pri tem zgodi s položajem ledvenega dela hrbta. Iztegnite noge in ugotovite, kaj je drugače v tem položaju. Nekajkrat ponovite to gibanje in opazujte, kako položaj nog vpliva na položaj ledvenega dela hrbta in medenice.

DELAJTE POČASI IN MANJ, KOT ZMORETE

1 Pokrčite noge in položite stopala na tla. Razmaknite jih za širino ramen. Poiščite tak položaj za noge, da čim bolj same od sebe stojijo v prostoru, brez odvečnega dela mišic. Kolena naj bodo navpično v prostoru. Občutite prste in peti v stiku s podlago. Če imate občutek, da vam glava visi preveč nazaj, jo podložite z zloženo odejo do ustreznih višine, tako da vam bo udobno.

2 Pritisnite stopala ob tla, tako da zakotalite medenico proti glavi in približate ledveni del hrbta podlagi. Če je spodnji del hrbta v stiku s tlemi, potem samo pritisnite ledveni del hrbtenice ob podlago. Nato popustite pritisk in pokotalite medenico navzdol proti stopalom. Občutite, kako prenesete težo po medenici navzdol in kako se ledveni del hrbtenice odmakne od tal. Ponovno pritisnite stopala ob tla, pokotalite medenico proti glavi in občutite, kako se ledvena krivina zmanjša. Ponavljajte kotaljenje medenice proti nogam in proti glavi in ves čas opazujte, kako se spreminja oblika ledvene krivine – kdaj se poveča in kdaj zmanjša. Počivajte.

3 Ponovite enako gibanje z rokami na trebuhu. Ali si pri bližanju ledvenega dela hrbta podlagi pomagata s krčenjem trebušnih mišic? Poskusite izvajati gibanje brez aktivacije mišic trebuha. Raziščite, kako lahko medenico zakotalite v smeri glave zgolj s preprostim pritiskom stopal ob tla. Medenica naj z vso težo leži na tleh. Medtem ko jo kotalite navzgor proti glavi in navzdol proti stopalom, občutite njeno težo in dogajanje v ledvenem delu hrbta. Počivajte.

4 Opazujte gibanje glave med kotaljenjem medenice. Glava in medenica sta povezani prek hrbtenice, zato se med gibanjem medenice glava giblje gor in dol. Sprostite čeljust, razmaknite zobe in opazujte, ali lahko medenico zakotalite dlje v obe smeri. Delajte počasi in poskrbite, da ves čas občutite pritisk stopal ob tla. Če je katerakoli smer kotaljenja medenice neprijetna, zmanjšajte obseg gibanja v tisto smer.

5 Nadaljujte s prejšnjim gibanjem in skušajte zadržati trebuh popolnoma sproščen. Počasi in globoko vdihnite v trebuh, začnite s kotaljenjem medenice in ga postopno pospešujte. Opazujte, ali lahko med enim počasnim dihom naredite več gibov z medenico. Poskusite med enim počasnim dihom v območje trebuha narediti vsaj pet gibov z medenico. Počivajte.



FOTO: MATJAŽ MILAVEC

Mateja Pate je študentka metode Feldenkrais z licenco za vodenje skupinskih lekcij ozaveščanja skozi gibanje (ATM – Awareness Through Movement).
[f Mikrogib.](#)

6 Iztegnite roke nad glavo, tako da hrbtišči dlani počivata na tleh oz. da sta kolikor je mogoče blizu tal. Občutite, kako se je razširil prsni koš in so se rebra razmaknila. Ponovno nekajkrat zakotalite medenico proti glavi in proti nogam in opazujte, ali je obseg gibanja zdaj večji. Vedno naredite le tako obsežen gib, da vam je še prijeten in udoben. Začnite z majhnim in počasnim gibom, da vam postane domač. Nato počasi pospešujte in opazujte, ali ga lahko naredite brez napetosti v trebuhu, tako da je dihanje ves čas sproščeno, umirjeno, globoko in počasno, medtem ko delate hitre gibe z medenico. Glava naj sproščeno sledi gibanju medenice, čeljust naj bo sproščena, prsni koš mehak. Izkoristite podporo tal, naj stopala pomagajo pri kotaljenju medenice proti glavi. Iztegnite noge, položite roke nazaj ob telo in počivajte.

7 Opazujte, kakšni so zdaj stiki vašega telesa s podlago. ●

