



FOTO: SHUTTERSTOCK

# Neznosna lahkost HOJE

*Napisala: MATEJA PATE*

Hoja je najbolj naravna oblika gibanja. Zanimivo pa pri večini ljudi hoja ni skladna in lahko postane celo neprijetna, ko je treba pospešiti korak. Vodilo dr. Mosheja Feldenkraisa je bilo iz nemogočega narediti mogoče, lahko, preprosto ter končno elegantno. Tokratna lekcija ozaveščanja z gibanjem je ena od številnih na temo hoje, ki lahko prispeva k bolj sproščnemu koraku.

**1** Lezite na hrbet, iztegnite nogi, roki naj bosta sproščeni ob telesu. Zaznajte, kako nogi ležita na tleh. *Se vam zdi, da je ena noga bolj v stiku s podlago kot druga? Predstavljajte si dolžino vsakega stopala od pete do konice palca. Se zdi eno stopalo daljše? Imate občutek, da je eno stopalo širše? Kam sta usmerjena palca?*

**2** Lezite na trebuh in poiščite udoben položaj za glavo in roke. Pokrčite kolena, tako da dvignete spodnji del nog v zrak, stegna ostanejo na tleh. Naredite pravi kot v kolenih in gležnjih, stopala so obrnjena proti stropu.

**3** Iztegnite gležnja, tako da se prsti usmerijo proti stropu, potem pa pokrčite gležnja, da se prsti obrnejo proti tlom. Koleni naj bosta ves čas pokrčeni. Ne migajte s prsti, gib je v gležnjih. Nekajkrat ponovite iztezanje in krčenje gležnjev, nato pa gibanje počasi zmanjšujte, da se stopali vrmeta v nevtralni položaj.

**4** Primaknite nogi, tako da staknete kolena in notranja robova stopal. Zadržite kolena in peti skupaj, medtem ko razmikate sprednja dela stopal, tako da se prsti obračajo navzven. Nato vrnite sprednja dela stopal v prejšnji položaj. Ne premikajte stopal proti stropu ali proti tlom, samo odmikajte in primikajte prste. Ponovite to

gibanje tolikokrat, da vam postane jasno in da gladko steče. Nato počivajte z iztegnjenima nogama.

**5** Greste v enak položaj kot pri koraku 4. Tokrat zadržite skupaj sprednja dela stopal ter razmikajte peti. Poskrbite, da pri tem ne iztezate ali krčite gležnjeve. *Je ta gib lažji kot razmikanje in primikanje sprednjih delov stopal?* Počivajte z iztegnjenima nogama.

**6** Vrnite se v položaj kot pri koraku 4. Enkrat odmaknite in primaknite sprednja dela stopal, nato pa peti. Izmenjajte gibajte s sprednjima deloma stopal in petama ter vmes spremenite položaj glave, tako da je obraz enkrat obrnjen v levo, drugič pa v desno. Počivajte.

**7** Vrnite se v položaj kot pri koraku 4. Odmaknite prste desnega stopala od levega stopala, tako da peti ostaneta skupaj. Nato vrnite prste v prejšnji položaj in odmaknite desno peto od leve, tako da prsti ostanejo skupaj. Izmenjajte gibajte s prsti in peto desne noge, levo stopalo naj ostane negibno. Počivajte, nato pa isto ponovite še z levim stopalom, medtem ko je desno stopalo pri miru. Počivajte z iztegnjenima nogama.

**8** Pokrčite samo desno koleno, tako da dvignete spodnji del noge v zrak, stegno ostane na tleh, v kolenu in gležnju je pravi kot. Obrnite obraz proti desni. Nekajkrat zapeljite sprednji del stopala proti desni in ga vrnite v prejšnji položaj. *Lahko to naredite brez naprezanja v vratu in na obrazu?*

**9** Zadržite prste pri miru v začetnem položaju in obračajte peto proti desni. Predstavljajte si, da vas nekdo drži za palec, da ta ostane pri miru. Podplat naj bo ves čas vzporeden s stropom. Počivajte.

**10** Pokrčite levo koleno in gleženj, obrnite obraz proti levi. Ponovite gibe iz korakov 8 in 9. *Katero stopalo bolje zaznavate med tem gibanjem?*

**11** Vstanite in se postavite z obrazom proti steni. Oprite se z rokama ob steno, stopali naj bosta vzporedni in za malenkost razmaknjeni. Obrnite sprednji del desnega stopala navzven in potem navznoter, peta naj ostane na tleh. Zaznajete, da se gib zgodi v kolku, vaše stopalo se premakne, medenica pa ostane pri miru. Gibajte počasi, tako da stopalo gladko zdrсне po tleh. Ne naprezajte se in ne naslanjajte se na roki, ti vam samo pomagata, da se zgornji del trupa ne obrne, ko obrnete stopalo.



FOTO: MATJAŽ MILAVEC

**Mateja Pate**, dr. vet. med., je študentka metode Feldenkrais (Feldenkrais Institut Wien, Avstrija) z licenco za vodenje skupinskih lekcij ozaveščanja z gibanjem (ATM – Awareness Through Movement).

[www.mikrogib.si](http://www.mikrogib.si),  
 Mikrogib.

**12** Ko ste naslednjic v nevtralnem položaju, zadržite sprednji del stopala pri miru in začnite gibati s peto, tako da jo obračate navzven in navznoter.

**13** Ponovite obe različici gibanja še z levim stopalom. Najprej obračajte prste proti levi, nato še peto. *S katerim stopalom ste lažje izvajali gibanje, z levim ali desnim?*

**14** Lahko ponovite obračanje enega in drugega stopala (sprednjega dela in pete) z malenkost upognjenim kolonom? Mislite na to, da zmehčate zadnji del kolena, tako da se ne upognete preveč.

**15** Sprehodite se po prostoru in opazujte, kako zaznavate stopali, koleni in kolka. Lahkoten korak v novo šolsko leto vam želim! ●

