



CARVING

technika balansu

strona redakcyjna

CARVING

technika balansu

SZUKANIE PUNKTU ZERO

WPROWADZENIE

CARVING

PODJĘCIE DECYZJI

UFNOŚĆ

SPOSTRZEGAWCZOŚĆ

CHĘCI, MOŻLIWOŚCI, WSPÓŁPRACA

MOŻE I ZAUWAŻAMY, ALE...

SAMI DECYDUJMY, CZEGO POTRZEBUJEMY

WYCZUCIE GRANICY

JESTEŚMY

PROSTA PRACA

PODSUMOWANIE



WPROWADZENIE

Tegoroczne wakacje spędziłem z rodziną na wyspie Brač w Chorwacji. Wygrzewaliśmy się w słońcu, pływaliliśmy i nurkowaliśmy.

Oprócz tego szukaliśmy też ciekawostek turystycznych. Jedną z nich okazała się kierowana przez Tonci Vlahović'a Stone Carving School w Pučić'a.

Przedstawiłem się jako prowadzący szkołę carvingu w Polsce i pochwaliłem się, że uczę carvingu w jeździe na nartach.

- Zaraz, zaraz, ale jak to uczysz carvingu zimą, na nartach?
- Zaraz, zaraz, a jak można uczyć carvingu latem?



To zdarzenie najlepiej oddaje punkt wyjścia i główną myśl przyświecającą tej książce. Zająłem się carvingiem jako narciarz, dałem się urzec tej metodzie, dostrzegając w niej ogromne możliwości pracy z ciałem. Stopniowo odkrywałem carving w innych dziedzinach aktywności fizycznej – nie tylko w sporcie, ale też w tak pierwotnych działaniach, jak cięcie piłą czy kopanie łopata.

Nie myślałem nad źródłowym nazwy, nie kojarzyłem oczywiście „carve” (ang. rzeźbić, ciąć) ukrytego w słowie, które w ostatnich latach na dobre zagościło na stokach. Bo przecież nikt na stoku nie myśli o słowach... Nikt na stoku nie myśli o rzeźbiarstwie... Nikt na stoku nie tworzy sztuki...

A może jednak?

Książka opowiada o carvingu w szerokim znaczeniu. Zachęca do głębszego wejścia w metodę jako pewną drogę poznania własnego ciała, zobaczenia jednej dziedziny życia w kontekście wielu o wspólnym carvingowym mianowniku, wejścia na drogę pracy nad sobą w taki sposób, by i na stoku, i w życiu mieć poczucie bezpieczeństwa i równowagi, a jednocześnie nie wyrzec się niepokornej wewnętrznej iskry i tej odrobiny szaleństwa, bez której nie ma mowy o szczęściu i rozwoju.

CARVING



Carving od wieków funkcjonuje w sztuce. Już w czasach prehistorycznych zaistniał jako raczkująca forma plastyczna w postaci petroglifów – rysunków i inskrypcji naskalnych. Znany jest carving wśród rzeźbiarzy tworzących w drewnie i w metalu, w kamieniu, a nawet w lodzie (popularne w Skandynawii, Ameryce Północnej i paru innych miejscach na świecie lodowe rzeźby i budowle). Carvingiem nazywają wycinanie otworów entuzjaści szykowania wymyślnych dyni na Halloween...



Carvingowe są już nawet rakiety tenisowe.

Carving w narciarstwie pojawił się niedawno. Jest dzieckiem przemian zachodzących w sporcie i rekreacji, efektem poszukiwań bardziej przyjaznych metod i technik. Dla mnie jest sztuką balansu i równowagi.

Jadąc na nartach, też rzeźbimy. Śnieg jest bryłą. Narty to narzędzia. Narciarz nie musi, ale może być artystą. Artystą ruchu, wycucia własnego ciała, mistrzem świadomym możliwości tkwiących w narzędziach i bryle. Carving w narciarstwie, podobnie jak w sztuce, pozwala na twórczą inspirację, wymaga skupienia i wyobraźni, zakłada dążenie do doskonałości. Pozwala ze zwykłej aktywności czynić arcydzieło.



PODJĘCIE DECYZJI

Narty carvingowe przy skręcie mocno wcinają się w śnieg. Dają jadącemu stałe i pewne oparcie. Wycucie możliwości, jakie daje jazda z wykorzystaniem krawędzi nart, to podstawa nauki carvingu.

Jednym z pierwszych carvingowych ćwiczeń jest jazda w szerokiej pozycji. Ustawiamy się na nartach zewnętrznej i jedziemy w celu poznania i wycucia promienia i kierunku wycinanego przez nartę skrętu. Przy małej prędkości nartę zewnętrzną prowadzimy szeroko, wzdłuż krawędzi i wycinamy nią skręt. Na nartach wewnętrznej podpieramy się, prowadzimy ją pod sobą, płasko.



Jadąc, badamy stabilność prowadzenia narty. Pracujemy nad mobilnością ciała, aby wraz z rosnącą prędkością ślizgu utrzymać równowagę i bawić się jazdą.

Co zauważyłem?

Są osoby „niedochodzące” do krawędzi.
Są też osoby „przelatujące” przez krawędź.

Osobom „niedochodzącym” do krawędzi brakuje zdecydowania. Osoby te zwykle długo myślą, wiecznie planują, nie mogą przejść do działania. Na nartach trudno jest im się zdecydować na jazdę na krawędzi.



Z kolei osoby działające zbyt szybko, nie dające dojrzeć decyzji, takie, które dopiero po wbiciu gwoźdźca sprawdzają, czy aby na pewno wbili odpowiedni gwoździec do właściwej deski, przeważnie też „przelatują” przez krawędź.

Zbyt długie myślenie i długie decydowanie się na jazdę powoduje, że skręt się kończy i nie ma już czasu ani możliwości, żeby przeżyć to, co tak długo się planowało.



Nie ma też sensu jeżdżenie po łebkach. Fakt, niektórzy wybierają bylejakość. Ledwo złączą coś robić, a już myślą o następnych rzeczach. Mkną przed siebie. Bez zastanowienia i bez świadomości. To prawda, czasem się uda, ale nie ma mowy o porządnej jeździe. I nie ma mowy o prawdziwym

szaleństwie. Bo w każdym szaleństwie musi być świadomość metody.

Krawędź wycinająca skręt w odpowiednim momencie jest konsekwencją trafionej decyzji. Jest swoistym „punktem zero” świadomej jazdy.

To koniec, ale i efekt, myślenia, planowania i ustawiania się. Sztuką w życiu i sztuką na stoku jest znalezienie własnego „punktu zero”. Nie za wcześnie i nie za późno.

UFNOŚĆ

Narta wycinając skręt, jedzie w określonym kierunku, zgodnym z jej ułożeniem i kształtem. Narta zabiera jadącego w podróż. Dla początkujących jest to podróż w nieznaną. Nie wiemy, gdzie i jak się skończy. Nie wiemy też, dokąd narty nas zaprowadzą.

Żeby pozwolić nartce na jazdę, trzeba jej zaufać, trzeba się jej poddać.

Są osoby, które wycofują się zaraz po złapaniu ślizgu. Boją się oddać prowadzenie. Boją się niepewności.

Osobom takim zwykle trudno też odnaleźć się w codziennym życiu w sytuacjach, na które nie mają wpływu. Są nieufne. Przeważnie wszystko planują, wyliczają i sprawdzają. Ich doświadczenie życiowe tylko wzmacnia ten schemat. Same są składową planów, harmonogramów, bilansów i innych wyliczeń. Wielokrotnie były poddane sprawdzianom. Plany i wyliczenia z jednej strony dają poczucie bezpieczeństwa, z drugiej – mogą ograniczać. Dla osoby czerpiącej siłę z precyzyjnego planu nagła zmiana, nieprzewidziane zawirowanie może wstrząsnąć całym życiem.

Skąd jednak wziąć pewność, że plan jest słuszny, że droga, którą podążamy, prowadzi do celu?

Skąd wiadomo, że cel znajdziemy właśnie tam, gdzie go szukamy?

Trzeba się liczyć z niespodziankami.

W życiu i na nartach.

Czasem zaryzykować i zaufać, że nieznaną drogą, na którą weszliśmy, prowadzi do właściwego celu.

Oglądając filmy przyrodnicze, obserwujemy różne postawy i schematy działania. Zróżnicowane podejście i sposoby zaspokajania fundamentalnych potrzeb w świecie zwierząt wynikają i z ich natury stworzeń, i ze środowiska, w jakim przebywają. I pewnie z wielu innych czynników, o których nie wiemy. Dlaczego łososie nieodparcie dążą do celu? Niektóre kończą szybko, gdzieś na trasie, w paszczy niedźwiedzia... Ryby, którym się poszczęściło, nie zrażone przeszkodami płyną do miejsca tarła. U celu dając nowe życie, oddają swoje własne... Inaczej zupełnie funkcjonuje koala. Jemu tylko cisza i spokój w głowie. Spowolniony, senny. Większość życia spędza na eukaliptusowej drzemce.

Szukanie analogii w świecie zwierząt może okazać się ryzykowne. Bo natura nie hierarchizuje. Nie stawia łososia nad koalą. Pokazuje tylko różnorodność istnień i postaw. My dzięki świadomości możemy z tego bogactwa czerpać naukę. Być jak łosoś, gdy zajdzie potrzeba, oddać się błogiemu lenistwu, gdy życie pozwala. Żyć w zgodzie z sobą.

„Punkt zero” znajduje się w przestrzeni pomiędzy determinacją działania a wyciszeniem. Między aktywnością i relaksem. Między precyzyjnym planem i spontanicznym działaniem. Wymaga zaufania.

Zbalansowana postawa jest podstawą w jeździe na nartach.

SPOSTRZEGAWCZOŚĆ

Kiedyś na zajęcia przyjechała do mnie matka z piętnastoletnią córką. Podczas jazdy na nartach miała problem z siadaniem na tyłach. Po zrobieniu paru skrętów podjechała do mnie i zapytała:

- Nie wiem, co jest. Ruszam z miejsca dobrze ustawiona, jadę kawałek, a potem zaraz czuje, że jestem na tyłach. Powiedz, co się stało?

W pewnym momencie rozmowa zeszła na inny temat. Okazało się, że podobny problem ta kobieta ma również ze swoją córką.



- Od paru lat nie mogę się z nią dogadać. Nie wiem, co się dzieje. Kiedyś miałyśmy ze sobą taki dobry kontakt. Teraz nie potrafimy normalnie rozmawiać.

Historia ta uświadomiła mi podobieństwo sytuacji występujących w jeździe na nartach z sytuacjami życiowymi. Matka z córką wystartowały dobrze, jakieś zaniedbanie, przeoczenie sprawiło, że kontakt „siadł na tyłach”. Jak bardzo trzeba uważać.

Ruszamy z miejsca, wszystko jest w porządku. Nagle przytomniejemy gdzieś po drodze i widzimy, że coś nie gra. Straciliśmy świadomość, nie wiemy, co w tym czasie się działo. W jaki sposób zrobiliśmy te skręty?

W jaki sposób przeżyliśmy ostatnie dni, tygodnie, miesiące, lata?

Co się po drodze wydarzyło?

Nie wiemy, nie pamiętamy, nie zauważamy.

Nie byliśmy wystarczająco uważni i czujni.

Coś nam przemknęło przed oczami. Ale co?

Już samo zauważenie problemu ma swoje pozytywne strony. To pierwszy krok do pracy nad nim. Potrzebujemy uwagi i skupienia. Powinniśmy obserwować wszystko, co dzieje się z nami i wokół nas. Mieć świadomość każdej chwili, każdego momentu.

Podobnie w czasie jazdy.

Może jadąc zbyt szybko, pomału tracimy równowagę?

Musimy zwolnić, bo obrazy zmieniają się jak w kalejdoskopie. Jeszcze chwila i film się urwie! W takich sytuacjach błąd może spowodować porządną wywrotkę.

Zatrzymaj się!

Jeszcze raz. Powoli. Szukamy momentu, w którym zaczynamy siadać. O jest, to właśnie teraz narty odjeżdżają.

OK, stop, dlaczego narty nabierają prędkości, a my zostajemy z tyłu. Jeszcze raz, zaczynamy od nowa.

Kolejny raz, teraz już wiemy, czujemy, jesteśmy gotowi.

W naszym świecie pełno jest automatów. Wiele prac wykonujemy automatycznie. Dzięki temu pracujemy skutecznie i efektywnie. Ważne jest jednak, żeby w tym automatyzmie nie zatracić siebie. Wykorzystać go dla własnego dobra, a nie przeciwko sobie. Nie ułatwiać nim wszystkiego.

Zachować otwarty umysł i czujność. Obserwować.

Jeśli jesteśmy uważni, sami dobrze wiemy, kiedy popełniamy błędy. Czujemy, że coś jest nie tak. Dostrzegamy błąd i wyciągamy z tego naukę – pracujemy nad sobą, poprawiamy i jedziemy dalej...

Pielęgnując spostrzegawczość, działamy sprawnie – zauważone błędy postępowania eliminujemy, wzmacniamy skuteczność, budujemy poczucie pewności i komfortu tych działań, które wyczuwamy jako właściwe i prawidłowe.



David Byrne - „The Forest”

„Punktem zero” jest stan uważności w działaniach, które można uznać za automatyczne. Uważność nie powoduje, że „robimy z igły widły” i tracimy czas na myślenie o tym, co oczywiste. Uważność w prostych i automatycznych działaniach sprawia, że mamy większy dostęp do siebie – zarówno do swoich możliwości fizycznych, jak i do sfery subtelnych odczuć i własnej pewni świadomości. Na bieżąco kształtujemy własną drogę. Dzięki temu na stoku jesteśmy i skuteczni, i zrelaksowani.

CHĘCI, MOŻLIWOŚCI, WSPÓŁPRACA

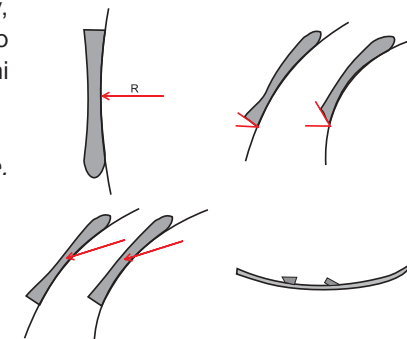
Pamiętajmy, że nasze chęci i cele to jedno, a narty to drugie. Jadąc na nartach, nie jesteśmy sami. Musimy podzielić się z nimi naszymi zamierzeniami.

To, że chcemy jechać tam czy tam, wcale nie znaczy, że narty mogą jechać tam z nami. Nartom nie wszystko da się narzucić. Z nartami trzeba współpracować. Z nartami trzeba się dogadać.

Jest prosta teoria przedstawiająca, jak narty jadą w skręcie.

Skręt wycinany przez narty, zależy od:

- R - promienia nart,
- kąta ustawienia nart w stosunku do śniegu,
- siły docisku nart do śniegu,
- twardości i ugięcia się nart.



Jazda carvingowa to jazda po wycinanych przez narty okrągach, zależnych od nachylenia stoku, pracy nart i narciarza. Podczas jazdy narty cały czas przylegają do śniegu i dopasowują się do wycinanych skrętów. Praca nart zależy od naszej pracy. Pracy zarówno ciałem, jak i głową, bo ciało kieruje nartami, a głowa kieruje ciałem.

Podobnie jest z prowadzeniem samochodu.

Wiemy, że samochód sam nie pojedzie.

Wiemy, że my sami bez samochodu też nie pojedziemy.

Wiemy, że samochód przejedzie z punktu A do punktu B, ale robi to pod pewnymi warunkami.

Prowadząc samochód, znając jego możliwości, możemy jechać płynnie i spokojnie.

Nie musimy nim szarpać.



Jadąc na nartach, poznajemy narty. Wiemy, dokąd i jak najlepiej możemy razem pojechać. Wybieramy wspólną drogę. Dopasowujemy swoje chęci do możliwości nart. Podczas jazdy współgramy z nartami. Traktujemy narty jak swojego przyjaciela, z którym wyruszamy we wspólną drogę.

„Punkt zero” jest w harmonii między nami i nartami. Jedziemy tam, gdzie prowadzą nas narty, a narty prowadzą nas tam, gdzie my chcemy jechać.

„Punktem zero” jest poznanie, zrozumienie, wycucie i współpraca między partnerami. Na co dzień naszym partnerem jest osoba, z którą dzielimy życie, biznes, wspólne hobby... Na stoku pierwszym partnerem, z którym się dogadujemy, są narty.

MOŻE I ZAUWAŻAMY, ALE...

Głowę mamy zaprzątniętą różnymi myślami. Nasz umysł zachowuje się jak pijana małpa. Skacze z drzewa na drzewo. Z jednej myśli na drugą. Ten wewnętrzny niepokój jest odbiciem tego, co dzieje się wokół nas. Włączone radio, telewizja, szum samochodów, odgłosy ulicy, dźwięki zza okna, zza ściany...

Jadąc wyciągiem pod górę, jesteśmy w zupełnej ciszy. Możemy oddać się medytacji, kontemplować spokój tej chwili, pogrążyć w stanie wewnętrznego skupienia.

Niektórzy nie czują się wtedy komfortowo. Na siłę szukają jakiegoś zajęcia. Chcą o czymś pogadać. Widać, że cisza ich denerwuje.

„Co, u licha, się dzieje? Zawsze dźwięk gonił inny dźwięk. Myśl przechodziła w inną myśl, a tu cisza i spokój aż w uszach dudni”?!“

Każdy z nas, choćby nieświadomie, kiedyś już medytował. Mimowolnie medytujemy w wielu sytuacjach. Zасыpiając bądź tuż po przebudzeniu. Marząc, tęskniąc, podróżując – czy to rowerem, czy samochodem, pociągiem, samolotem... Wykonując pewne prace...

Przeważnie medytujemy nieświadomie, po prostu zamyślamy się lub zatracamy się w jakimś działaniu.



Wschód słońca nad Pacyfikiem



Podróż pociągiem przez Tajlandię

Można medytacji, wyciszenia szukać świadomie. Także w jeździe na nartach, w tych momentach, kiedy jesteśmy sami, kiedy odpoczywamy między zjazdami, kiedy po białym szaleństwie chłonimy spokojną biel i przestrzeń. Tak bardzo potrzebną w codziennym biegu i natłoku spraw.

Momenty zatrzymania między myślami, momenty wyciszenia między dźwiękami, momenty przerwy między reklamami, momenty ciszy i spokoju są kolejnymi zbawiennymi „punktami zero”.

Pozwalają zrozumieć siebie. Poznać własne uczucia, pragnienia, potrzeby.

SAMI DECYDUJMY, CZEGO POTRZEBUJEMY

Jest wiele pomysłów na szczęśliwe i spełnione życie. Jest wiele „pigulek szczęścia”, które pozwalają szybko i łatwo osiągnąć stan wymarzonej błogości.

Pamiętajmy jednak – to nie są nasze recepty! Wcale nie muszą zadziałać. A zwykle czynią więcej szkody niż pożytku.

Możemy poddać się życiu w letargu, według na przykład programu telewizyjnego. Łatwo wtedy ulegniemy masowym potrzebom - mieć to i tamto, koniecznie nosić takie a takie spodnie, kupić nowy, jeszcze lepszy samochód, telefon, proszek do prania. I co jeszcze? Myć zęby taaaaaaką szczoteczką! Jakie to proste. Jakie to złudne.

W jeździe na nartach też możemy skupić się na pozorach. Na marce, modelu, kolorze, fasonie. Idealnym wizerunku narciarza. Atrakcjach ośrodka narciarskiego...

Na szczęście możemy też zdecydować inaczej. „Punkt zero” pozwala nam wybierać ze świata zewnętrznego to, czego naprawdę potrzebujemy. To, na co nas stać i na co pozwalają nam nasze możliwości.

WYCZUCIE GRANICY



Przyjmując pozycję rozciągającą, współpracujemy ciałem z siłą grawitacji. Pozwalamy, aby wybrana część naszego ciała swobodnie opadała pod swoim ciężarem. Rozluźniając, puszczając trzymające tę część ciała mięśnie, rozciągamy je.

Rozciągając mięśnie, dochodzimy do momentu granicznego. Dalej mięśnie nie mogą się już rozciągnąć, bo łapią je kurcze. Dalsze rozciąganie, już na siłę, powoduje ich rozrywanie się i ból, który czujemy nie tylko podczas ćwiczeń. Ból przeciągniętych i naderwanych mięśni daje o sobie znać w następnych dniach i cały czas bezwzględnie przypomina, że przesadziliśmy. Wygięliśmy się bardziej, niż mogliśmy.



Tak samo trzeba uważać ze skrętem na nartach. W najeździe na skręt nabieramy prędkości. W podjeździe pod stok prędkość wytracamy. Jeżeli najeździemy na skręt zbyt dynamicznie, to możemy mieć problem z wyjazdem ze skrętu.

Jeżeli jadąc samochodem wejdziemy w zakręt ze zbyt dużą prędkością, to możemy już z niego nie wyjechać.

„Punktem zero” jest moment, w którym dochodzimy do granicy. To wyczucie, że dalej, więcej już nie można. OK, tyle wystarczy. Zwalniamy, ściągamy nogę z gazu. Choć bardzo chcemy, wiemy, że bardziej już nie możemy.

JESTEŚMY

Żeby pracować nad sobą, potrzebujemy czasu. Czasu teraźniejszego.

Startującym zawodnikom zawsze powtarzam:

Nie myśl o zwycięstwie. Nie myśl o tym, że musisz wygrać. Myśl o tym, co się dzieje, co robisz w każdym momencie. Jak startujesz? Jak najeżdżasz na skręt? Jak prowadzisz narty? Staraj się, żeby w tym momencie wszystko było perfektem, a zobaczysz, że na mecie będziesz pierwszy.

Czym bardziej myślimy o przyszłości i o tym, co nas czeka, tym mniej zajmujemy się wszystkim tym, co powinniśmy zrobić teraz.

To samo dzieje się wtedy, kiedy zbyt dużo myślimy o przeszłości. Wspomnienia minionych zdarzeń – zarówno pozytywne, jak i negatywne – mogą utrudniać nam działania w chwili obecnej.

Nasze życie tu i teraz może być zakłócone przez nadmiar myśli i planów związanych z przyszłością, jak i przez wspomnienia czy obawy z przeszłości.

„Punktem zero” jest czas teraźniejszy, zawieszenie w tej właśnie chwili i zawierzenie tej chwili. To trudny do uchwycenia moment między tym, co już się stało, a tym, co dopiero się zdarzy.



PROSTA PRACA

Najlepiej poznajemy siebie, wykonując prostą pracę, która wyrwa nas z plątaniny myśli i emocji. Potrzebujemy prostej roboty, która z jednej strony da nam niezły wycisk, a z drugiej – pozwoli skupić się na pracy ciałem.

Do mnie najlepiej przemawia praca z ziemią. Po zimie biorę łopatę i przez kilka dni kopię w ogrodzie. Ze znalezieniem miejsca zwykle nie ma kłopotu, gorzej jest ze znalezieniem czasu.

Ciężko pracując łopatą i kilofem, robię wiosenne porządki w mojej głowie. Zaczynam doceniać i szanować ziemię, jej ciężar i prostotę. Wewnątrz, w głębi siebie, najpierw odczuwam zmęczenie, lecz z czasem nabieram niezwyczajnej energii, czuję psychiczną ulgę.

Robota z łopatą, siekierą lub kilofem to ekstremalna ścieżka. Pracę fizyczną można zastąpić jazdą na nartach, rowerze, chodzeniem po górach, bieganiem, grą w piłkę czy tenisem...

Każdy odnajduje swój „punkt zero”, swoją korzenną energię.

PODSUMOWANIE

Takich i podobnych „punktów zero” jest w naszym życiu wiele. Dotyczą one postrzegania właściwych momentów w życiu. W najróżniejszych dziedzinach. Czy to w jeździe na nartach, czy w prowadzeniu samochodu, czy w prowadzeniu siebie przez życie.

„Punkt zero” jest w balansie.
 „Punkt zero” jest w równowadze.
 „Punkt zero” jest w zrozumieniu.
 „Punkt zero” jest w akceptacji.
 „Punkt zero” jest w podjęciu decyzji.

Technika carvingowa to technika odnajdywania „punktów zero”, to świadoma praca nad sobą, to ład w naszych emocjach, właściwe rozpoznanie chęci i możliwości. To praca nad ruchem ciała i czuciem ciała.

Celem tej książki jest odnajdywanie świadomości. Sukcesem szkoleniowym w pracy na stoku jest nie tylko technicznie poprawne wykonanie skrętu, lecz i świadomość jego wykonania. Jadąc, nie tylko wiemy, lecz również czujemy to, co robimy dobrze i kiedy popełniamy błędy.



Pracując nad sobą, tworzymy swoją własną technikę.

WYCZUWANIE PUNKTU ZERO

BODY CAVING – CARVING CIAŁEM

RÓWNOWAGA

PRACA NAD RÓWNOWAGĄ

SELEKCJA MIĘŚNI

„KRĘCIOŁA”

„POWITANIE SŁOŃCA”

DUŻY FIKOŁEK

PODSUMOWANIE



BODY CAVING - CARVING CIAŁEM

Technika body carvingu jest nową techniką ruchu wykorzystującą mobilność ciała w tworzeniu carvingowych wygięć. Jest to dobry sposób na mocne i głębokie przeciąganie się. W body carvingu wykorzystujemy ciężar ciała i siłę grawitacji. Przyjmowane pozycje wykonujemy celowo. W pozycjach przyjmowanych wystawiamy wybraną część ciała na działanie grawitacji. Ciało opadając (pod własnym ciężarem) naciąga trzymające z drugiej strony mięśnie. Wyczuwając i rozluźniając naciągające się mięśnie, wydłużamy je, przez co pogłębiamy carvingowe wygięcie.

Celem ćwiczeń jest praca nad balansem i czuciem ciała.

Pierwsze ćwiczenia pokazują, w jaki sposób można wyczuć ciało. Dobre wyczucie ciała i balansu zwiększa swobodę ruchu w każdych warunkach nie tylko z nartami związanymi.

Ćwicząc, wyrabiamy kanały przepływu dla informacji płynących przez nasze ciało.

Tak jak na siłowni dzięki wielokrotności powtórzeń ćwiczenia, wzmacniamy siłę mięśni, tak samo ćwicząc ilość i częstość przepływu informacji przez ciało, wzmacniamy i przyspieszamy ich przepływ. Dzięki czemu otrzymujemy szybszy, bardziej wyważony i kontrolowany ruch.

Impuls pierwszy raz przepływający przez nasze ciało, czuje się jak człowiek, który pierwszy raz znalazł się w dużym mieście. Ma mapę, wie gdzie jest, wie gdzie ma dotrzeć. Na początku jeszcze nie zna połączeń, niepewnie wybiera drogę. Z czasem jednak przyspiesza i szybko dociera do celu.

Ćwicząc przepływ informacji w naszym ciele, ćwiczymy świadomość ruchu, jakim dysponujemy. Sami czujemy i sami decydujemy, kiedy możemy przyspieszyć a kiedy powinniśmy zwolnić.

Prowadząc zajęcia na śniegu często spotykam się z sytuacją:

- Marek, no dobrze, jak mówisz o tym czuciu stopy i kontrolowaniu, czy jestem na palcach, czy na piętach i robimy to w miejscu, to wszystko jest OK. Czuje to, o czym mówisz, ale jak tylko ruszam i jadę, to nie mam już czasu na myślenie.



Bo nie, o myślenie tu chodzi, tylko o czucie ciała. Przeważnie wiemy, co powinniśmy robić. Często jednak ruszenie z miejsca zagłusza nasze myśli. Poddanie się bezmyślnemu działaniu, wcześniej czy później może nas doprowadzić do upadku.

Jazda w balansie, w „punkcie zero”, rozluźnia i uelastycznia nie tylko ciało, ale i umysł.

BALANS

Balans, to element wspólny w carvingu ciałem i w carvingu na nartach.

Narty, będące w ruchu zmuszają nas do ciągłej pracy. Szukanie, dążenie, balansowanie. Wiemy, że każde odchylenie usztywnia i napina. Każda utrata równowagi ogranicza ruch i dodatkowo męczy.



Narty carvingowe prowadzone wzdłuż krawędzi stabilizują i ułatwiają jazdę. Łatwiejsza jazda, pozwala skupić się nam na wrażeniach płynących z ciała.

Pracę nad „czuciem” jazdy zaczniemy od pracy nad „czuciem” stóp. Do tego nie potrzebujemy stoku z nartami. Wystarczy, że staniemy.

Czy stojąc czujemy stopy? Jak się na nich opieramy? Jak na nich stoimy?

Stojąc na obu stopach czujemy oparcie na piętach, śródstopiu i palcach. Pochylając się do przodu, przechodzimy na palce. Odchylając się do tyłu wracamy na pięty. Balansując ciałem zaczynamy wyczuwać w stopach, kiedy *siedzimy na tyłach* a kiedy *wisimy na językach*.

Podczas jazdy na nartach sytuacja trochę się zmienia. Jedziemy na krawędziach nart, w związku, z czym jedziemy na krawędziach stóp. Zewnętrzne punkty podparcia stopy z zewnętrznej nogi przechodzą na jej wewnętrzną krawędź a wewnętrzne punkty podparcia z wewnętrznej nogi, przechodzą na jej zewnętrzną krawędź.

(rysunek stopy 1)
(rysunek stopy 2)

Tworzą się dwie linie podparcia. Jedna na zewnętrznej, druga na wewnętrznej stopie. Żeby w czasie jazdy zachować równowagę, rzut naszego ciała wraz z wypadkowymi sił działającymi w skrócie, musi być między obiema stopami. Dodatkowo, ciężar ciała powinien równo rozkładać się na całych stopach, które równo dociskają całe narty a narty równo wcinają się w śnieg.



**Kontrolując balans, kontrolujemy jazdę.
Tracąc balans, tracimy kontrolę jazdy.**

PRACA NAD RÓWNOWAGĄ

Pracę nad balansom, odnajdywaniem równowagi, znalezieniem własnego „punktu zero” możemy zacząć od zaraz. Potrzebujemy tylko trochę czasu i stabilnego podparcia. Może to być na przykład krzesło.

Siadamy na skrajku krzesła, tak żeby wygodnie i stabilnie ustawić się na obu kolcach kulszowych. Prostujemy plecy, cofamy ramiona, głowę i opuszczamy brodę (usta pozostają zamknięte).

Ustawiamy kręgosłup w linii prostej. Prostujemy naturalne jego lordozy i kyfozy. Zaczynamy balansować tułowiem. Szukamy równowagi. Szukamy „punktu zero”.

Bawimy się kręgosłupem jak dziecko bawiące się klockami, gdy próbuje ułożyć z nich jak najwyższą wieżę.

Przy dłuższym utrzymywaniu pozycji możemy odczuwać ból napiętych mięśni. Są to sztywno napięte mięśnie kompensujące nasze niedociągnięcia w postawie. Odnajdujemy bolące miejsca. Wyszukujemy napięte mięśnie. Zastanawiamy się, dlaczego się napinają? Poprawiamy ustawienie pleców. Rozluźniamy skurczone i bolące miejsca. Poprawiamy równowagę.

Balansujemy każdym kręgiem. Balansujemy głową. Staramy się utrzymać ją w równowadze bez napinania karku. Z każdym oddechem rozluźniamy kolejne mięśnie. Zauważamy i puszczaemy napięcia. Im luźniej siedzimy, im mniej napięcia mamy w sobie, tym więcej równowagi odnajdujemy w sobie. Możemy też ćwiczyć stojąc.





Ćwiczymy wówczas całym ciałem. Próbuje się stanąć tak, żeby nie napinać żadnego mięśnia. Oczywiście, jest to nie możliwe. Szukamy jednak takiej postawy, w której możemy rozluźnić jak najwięcej mięśni. Fizycznie niby nic nie robimy, ale mocno pracujemy nad czuciem balansu. Skupiamy się na płynących przez ciało bodźcach. Kolejno rozluźniamy i czujemy stopy, kolana, biodra, dłonie, ręce, plecy, brzuch, ramiona, szyję, nawet skórę na głowie. Pracujemy nad czuciem, którego później często brakuje nam w jeździe.

SELEKCJA MIĘŚNI

Pracą mięśni, wprowadzamy ciało w ruch. Mięśnie współpracują ze sobą i wzajemnie na siebie wpływają.

Podczas skurczu mięśnia, włókna mięśniowe wślizgują się między siebie a mięsień się skraca.

Podczas rozluźnienia mięśnia, włókna mięśniowe wyslizgują się spomiędzy siebie i mięsień się wydłużają.

W układzie pracujących mięśni skurcz poszczególnych mięśni może, ale nie musi spowodować ruchu ciałem. Ruch ciałem powstaje dopiero po ruchu mięśni ich skróceniu się lub wydłużeniu a wszystko zależy od układu powstającego między pracującymi mięśniami.

W każdym stawie wyróżniamy mięśnie prostujące staw, tak zwane „prostowniki”, i mięśnie zginające staw, czyli „zginacze”. Ruch w poszczególnych stawach naszego ciała nie zależy tylko od napięcia mięśni, lecz głównie od różnicy napięć między mięśniami „prostującymi” a „zginającymi” stawy.

Ruchy całym ciałem możemy wykonać w sztywnym napięciu wszystkich mięśni, różnicując jedynie napięcia w potrzebnych do ruchu mięśniach.

Tak też dzieje się u początkujących narciarzy, którzy pracują całym ciałem. Nie czują jeszcze ile ruchu i jakiego napięcia

w mięśniach potrzebują do jazdy. Jeżdżą sztywno napinając wszystkie mięśnie.



Nabierając doświadczenia w jeździe, zwiększa się świadomość i efektywność ruchu. Z wszystkich napinających się mięśni selekcjonujemy te, które wpływają na jazdę, i te, które tylko dodatkowo nas usztywniają. Zauważamy, które mięśnie musimy napiąć, a które możemy rozluźnić. Stopniowo zaczynamy pracować tylko mięśniami potrzebnymi w jeździe, napinając je na tyle, na ile potrzebujemy. Mięśnie niepotrzebne do jazdy wyłączamy i rozluźniamy.

Selekcjonując pracę mięśni, usprawniamy pracę całego ciała.

Szybszym napinaniem i rozluźnianiem wybranych mięśni wpływamy na szybkość i efektywność jazdy.



„KRĘCIOŁA”

Żeby aktywnie działać, musimy poznać mięśnie, którymi dysponujemy. Sięgając do atlasu anatomicznego, zyskamy nazwy. To może pomóc, ale nie wystarczy. Tak naprawdę nie chodzi o encyklopedyczną wiedzę, tylko o wycucie posiadanych mięśni i połączenie ich pracy z dyrygującą nimi głową. Do tego potrzebna jest praktyka.

„Kręcioła” jest prostym ćwiczeniem. Pomaga wyczuć mięśnie karku, jak i porządnie je rozmasować. „Kręciołę” możemy wykonać w niemalże każdej sytuacji. Potrzebujemy tylko na chwilę usiąść w spokojnym miejscu.

Zwykle narzekamy na ból karku spróbujmy, więc karkiem trochę popracować.



Zaczynamy od uwagi i skupienia.

Siadamy na skraju fotela, tak żeby wygodnie oprzeć się na obu kołkach kulszowych. Prostujemy kręgosłup, cofamy ramiona, głowę, opuszczamy brodę. Tak samo jak w ćwiczeniu, kiedy szukaliśmy równowagi w kręgosłupie.

Tym razem skupiamy się na spokojnym oddechu i odnalezieniu równowagi głowy. Rozluźniamy mięśnie szyi i obserwujemy, w którą stronę leci nam głowa. Staramy się ustawić ją w równowadze, tak żeby przy rozluźnionych mięśniach szyi głowa nie uciekała nam na boki.

Zaczynamy ćwiczenie.



Puszczamy głowę do przodu. Pozwalamy, żeby broda opadała na mostek a głowa swoim ciężarem naciągała mięśnie karku. Ruch wykonujemy tylko w szyi i karku.

Ramiona i barki zostają nieruchomo. Skupiamy uwagę na naciągających się tylnych mięśniach szyi. Dochodzimy do momentu, kiedy mięśnie nie puszcza już głowy. Głowa zatrzymuje się a mięśnie naprężają się i zaczynają boleć. Oznacza to, że doszliśmy do maksymalnego rozluźnienia i naciągnięcia mięśni. Dalej rozluźnić i wydłużyć ich się już nie da. Dalsze rozciąganie może doprowadzić do skurczu, a nawet naderwania, co ewidentnie skomplikuje nam życie. Musimy się zatrzymać, trochę wrócić. Wyczuć, „wewnętrznie zobaczyć”, poznać bolący, rozciągający się mięsień. Gdzie zaczyna się, a gdzie kończy? W którym miejscu napręża się i dlaczego boli? Wyczuwamy i zauważamy kolejne mięśnie, kierujemy się w ich stronę. Czujemy, jak kurcze w mięśniach trzymają nam głowę. Spokojnie oddychamy, z każdym wydechem rozluźniamy i puszczamy milimetr po milimetrze skurczone i napięte mięśnie.

Z każdym oddechem puszczamy napięcia i bardziej opuszczamy głowę.
Z każdym oddechem głębiej czujemy swoje ciało.



Po paru oddechach pomału wracamy i przechylamy głowę do tyłu.

Luźno kładziemy głowę na wyrostkach kołczystych kręgosłupa. Usta zamknięte. Czujemy, jak naciąga się i napina szyja. Czujemy naciągającą się krtań. Oddechem uspokojujemy napięcia w szyi i ból w karku.

Po paru spokojnych oddechach wracamy do „punktu zero” ustawienia głowy.

Teraz kładziemy lewe ucho na lewym barku. Czujemy, jak naciągają się mięśnie z prawej strony szyi i barku.

Oddechem uspokajamy powstałe napięcia i pomału przedstawiamy głowę na drugą stronę. Po paru oddechach możemy rozpocząć pełną „kręciołę”.

Głowę powoli przetaczamy z prawego barku do przodu. „Widzimy wewnętrznie” i wyczuwamy naprężenia w karku. W miarę możliwości puszczamy i rozluźniamy napinające się mięśnie. Po kilku oddechach zbliżamy brodę do mostka. Znowu się uspokajamy i obserwujemy, co czujemy w karku? Kontynuujemy ruch. Pomału wtaczamy głowę na lewy bark i wolno przetaczamy do tyłu. Wszystko robimy w rytmie oddechu. Powoli! Nie śpiesząc się!!!

Zasada jest prosta. Lepiej jest zrobić coś raz a dokładnie, niż parę razy po łebkach. Podczas pełnej „kręcioły” zataczamy głową pełne koło, później otwieramy oczy i obserwujemy, co się stało?

Jak się czujemy? Jakie mięśnie mamy w szyi?

Ćwicząc, rozluźniamy i masujemy sobie kark. Jeżeli czujemy potrzebę, to powtarzamy całą „kręciołę” lub tylko jej elementy.

„Kręciołę” można robić w dowolnym momencie dnia: w domu, w pracy, siedząc za biurkiem, jadąc (byle nie za kierownicą!) samochodem, pociągiem czy nawet windą. Warto świadomie pokręcić szyją zawsze wtedy, kiedy potrzebujemy relaksu i wypoczynku.

„Kręciołę” możemy pogłębiać, pracując nie tylko nad odcinkiem szyjnym kręgosłupa, ale nad całym kręgosłupem.

Ćwiczymy ze skupieniem i uwagą, obserwujemy i zaprzężamy się z kolejnymi mięśniami. Z każdym ćwiczeniem głębiej poznajemy swoje ciało.



„POWITANIE SŁOŃCA”

Jest wiele ćwiczeń, lub sposobów ćwiczeń na rozruszanie się i wycucie ciała. Na uwagę zasługują tutaj ćwiczenia, w których oprócz pracy fizycznej, pracujemy również nad świadomością ruchu. Świadomością, którą później często tracimy w czasie dynamicznej akcji.

Do ćwiczeń tych zainspirowała mnie joga, w której podobnie, jak w wielu innych wschodnich technikach ruchu, kładzie się dużą uwagę na świadomość ruchu. Dużo jest ćwiczeń równoważnych, w których pracujemy nie tylko nad równowagą ciała, lecz również równowagą oddechu i wielu innych elementach fizjologii ciała.

Jednym ze sposobów równoważenia pracy ciała z oddechaniem jest „powitanie słońca”.

„Powitanie słońca” jest już ogólnie znaną kombinacją ćwiczeń pozwalających skupić uwagę na ćwiczeniu, wrażeniach płynących z ciała i oddechu. Dobrze rozgrzewa, przygotowując nas do większego wysiłku i mobilizuje do skupienia.

Jest wiele szkół, ustawień i zatrzymań ruchu w trakcie wykonywania poszczególnych ćwiczeń. Wszystkie szkoły różnią się od siebie mniejszymi lub większymi szczegółami wynikającymi z wieloletniej lub raczej wielowiekowej praktyki mistrzów szkół i wypracowanych przez nich technik. Dla nas ważne jest rozpoczęcie praktyki a odnalezienie odpowiedniej i wygodnej dla siebie szkoły zostanie już tylko kwestią czasu.

Stajemy wygodnie na obu nogach. Staramy się rozluźnić stopy, tak żeby przykleić się nimi do ziemi. Rozluźniamy kolejno kostki, łydki, kolana, całe ciało. Oddychamy pewnie i głęboko. Wczuwamy się w oddech, jego rytm. Obserwujemy długość i głębokość wdechu, obserwujemy swobodę wydechu.

Wydłużamy oddech.

W momencie, kiedy czujemy, że jesteśmy gotowi, składamy ręce z przodu, tak jak do modlitwy. Skupiamy się na tej chwili, tym momencie. Każdy ruch robimy głęboko, pewnie i dokładnie.

Wdech – Ręce odchylamy do tyłu. Spokojnie, pomału bez pośpiechu. Czujemy wygięcie w kręgosłupie. Balansujemy na stopach. Koniec wdechu, to koniec wygięcia.

Wydech – Wracamy do przodu i opuszczamy ręce, głowę w dół, na tyle, na ile damy radę. Głowa i kark luźno zwisają między rękami. Czujemy jak naciąga się całe ciało. Koniec wydechu, to koniec zgięcia.

Wdech – Opieramy się palcami rąk o ziemię, lewa noga do tyłu i patrzymy w górę. Czujemy jak w plecach coś przeskakuje a płuca z powrotem napełniają się powietrzem.





Wydech – Biodra do góry, chowamy kark między barki, pięty dociskamy do ziemi. Naciągamy łydki i uda. Czujemy jak w ramionach, karku i szyi wszystko się rusza.



Wdech – Opieramy się na rękach i pochylamy do przodu. Uginając ręce, muskamy nosem o ziemię i zatrzymujemy się. Wstrzymujemy ruch i oddech.



Po chwili dalej się prostujemy i wyginamy głowę do góry. Podpieramy się tylko na dłoniach i palcach stóp. Koniec wdechu, to również koniec wygięcia.



Od tego momentu, zaczynamy wracać. Wykonujemy wszystko to, co zrobiliśmy do tej pory, ale w odwrotnej kolejności.

Wydech – wracamy do skłonu, pięty zostają na ziemi.



Wdech – noga lewa do przodu, palce rąk na ziemi, głowa do góry.



Wydech – druga noga do przodu, biodra do góry, głowa, ramiona w dół.



Wdech – prostujemy się, otwieramy ramiona i wyginamy się do tyłu.

Wydech – powrót do pozycji stojącej.



„Powitanie słońca” powinniśmy powtórzyć kilka razy. Każde z powtórzeń uelastycznia nas, pozwala na głębsze wygięcie i płynne przejście z jednej pozycji do następnej. Nie śpieszymy się. Niczego nie robimy na czas ani na siłę. Do ćwiczeń podchodzimy z uwagą i skupieniem. Dokładnie obserwujemy swoje ciało. Poznajemy swoje możliwości. Wydłużając ruch, wydłużamy oddech. Wyrównujemy rytm ruchu z rytmem oddechu.

Zwiększamy wycucie ciała w czasie i przestrzeni.

Ćwicząc razem z dziećmi możemy wykonać z nimi „powitanie słońca”.



W pełnej wersji, ćwiczymy z zamkniętymi oczami, przeważnie rano skierowani w stronę wschodu lub rozgrzewając się przed dalszymi ćwiczeniami.

Po wykonanych seriach (3, 5, 7 razy), nie powinniśmy odczuwać zawrotów głowy ani nadmiernego zmęczenia. Powinniśmy czuć się rozgrzani i rozruszani. Powinniśmy odczuwać gotowość do dalszej pracy.

Są tacy, co uważają, że już samo ćwiczenie „powitania słońca” wystarcza w utrzymaniu zdrowia i dobrej kondycji. Są też tacy, którym to nie wystarcza i potrzebują czegoś więcej.

ĆWICZENIA

Ćwicząc dalej, każde ćwiczenie staramy się maksymalnie rozciągnąć w czasie. Każde ćwiczenie wykonujemy tylko raz, ale za to maksymalnie głęboko, dojrzałe i świadomie.

„Skłon w przód”

Stojąc wyprostowani, pochylamy się w przód. Luźno pochylamy barki i ramiona, rozluźniamy plecy. W szczególności odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Rozluźniamy uda i łydki. Cały czas spokojnie oddychamy. Z uwagą oglądamy, wyczuwamy rozciągające się mięśnie. Oddychając rozluźniamy powstające napięcia i powoli, spokojnie pogłębiając zgięcie. Skupiamy się na wrażeniach płynących z ciała. Czas zostawiamy z boku.

Im dłużej jesteśmy w ćwiczeniu, tym głębiej jesteśmy w ciele. Czujemy się swobodniej a początkowe uczucie bólu przechodzi w przyjemny dreszczyk.

„Wygięcie w tył”

Ćwiczenia przeplatamy. Po zgięciu w jedną stronę, w kolejnych ćwiczeniach wyginamy się w stronę przeciwną. Z klęku prostego opieramy się dłońmi o pięty i wypychamy biodra i piersi do góry i w przód. Rozluźniamy kark i plecy. Kładziemy głowę na wyrostkach kolczystych kręgosłupa.

„Przetaczanie przez głowę”

Każdy już kiedyś robił przewrót w przód, więc z *przetoczeniem się przez głowę* nie powinno być problemu. Wszystko robimy podobnie jak w przewrocie w przód, lecz w mocno *zwolnionym tempie*.



Zaczynamy z klęku podpartego. Ustawiamy głowę na ziemi i opieramy się na jej czubku. Utrzymując oparcie na rękach przetaczamy się przez potylicę. Powoli prostujemy nogi i przesuwamy biodra nad głowę. Na materacu z tyłu głowy, układamy kolejno kręgi kręgosłupa. Zaczynamy od szyi, przez odcinek piersiowy, lędźwiowy kręgosłupa na kości ogonowej i pośladkach kończąc. Całe przetaczanie robimy pomału i spokojnie. W każdej chwili jesteśmy gotowi zatrzymać się i skorygować ciało. Nie dajemy ponieść się i przewrócić w locie. Po ułożeniu pleców i bioder, na ziemi kładziemy nogi. Kładziemy je również pomału i spokojnie, mięśniami brzucha kontrolujemy powolne opuszczanie stóp. W czasie kładzenia nóg na ziemię nie podnosimy głowy i nie napinamy karku.

Przeszliśmy do leżenia, wykorzystajmy to do relaksu i odpoczynku.

Każde ćwiczenie poprzedzamy relaksem w celu wyczyszczenia wrażeń pozostałych z poprzedniego ćwiczenia.



Body carvingu jest przeciwieństwem treningu interwałowego, w którym nakładamy na siebie kolejne ćwiczenia. Pracując na nakładających się obciążeniach, pracujemy nad wydolnością organizmu a nie nad jego czuciem.

Żeby wczuć się w ciało, musimy się wyciszyć. Pozostając w naszym ciele wrażenia i obciążenia z poprzednich ćwiczeń zakłócają odczucia z aktualnie wykonywanego ćwiczenia. Poza tym wykonywany między ćwiczeniami relaks jest najprzyjemniejszą i najbardziej lubianą formą ćwiczeń. Powinniśmy, więc jak najczęściej i jak najdłużej z niego korzystać.

„Mostek”

Po przetoczeniu się przez głowę, musimy dobrze wygiąć się w drugą stronę. „Mostek” jest idealnym ćwiczeniem w tym momencie. Można też zrobić „mały mostek”, kiedy zamiast na rękach opieramy się na czubku głowy.



„Świeca”, jest ćwiczeniem, w którym odwracamy działającą na nas grawitację. Dzięki temu, krew przelewa się z dolnych części ciała do górnych, likwidując zastoje żyłne w nogach i w całym ciele.

Odwrócona pozycja pozwala również na pracę nad odwróconą równowagą.



Ćwiczyć możemy w trzech pozycjach, zależnych od naszych możliwości. Staramy się znaleźć równowagę w odwróconej pozycji. Prostujemy się w biodrach. Stopy i łydki są luźne.

Rozluźniamy wszystkie niepracujące mięśnie. Oddechem uspokajamy powstające napięcia. Skupiamy się na karku. Świece możemy zakończyć przełożeniem nóg za głowę.



Wymaga to już większej sprawności, ale ćwiczenie warte jest spróbowania, bo rewelacyjnie naciąga całe ciało. Staramy się nogi utrzymywać proste w kolanach. Z czasem, przy dobrym rozluźnieniu naciągających się mięśni, zaczniemy czuć przyjemność w przyjmowanej pozycji.



Wracając nogami z powrotem na ziemię, kładziemy je pomału i spokojnie, mięśniami brzucha kontrolujemy powolne opuszczanie stóp. W czasie kładzenia nóg nie podnosimy głowy i nie napinamy karku.

Po ćwiczeniu nie zapominamy o relaksie.

WAŻNE!!! Z uwagi na odwrócone ułożenie ciała, ćwiczenia tego i podobnych ćwiczeń, nie powinny wykonywać kobiety w okresie menstruacji.

„Mini mostek”

Staramy się możliwie wysoko podnieść brzuch. Z jednej strony opieramy się na czubku głowy a z drugiej na biodrach i pośladkach. Uważamy na symetrię wygięcia. Wzrokiem patrzymy na ziemię z tyłu głowy. Pępek wypychamy do góry. Ramiona luźno zwisają w dół. Oddychamy klatką piersiową i obojczykami. Rozluźniamy wyczuwane napięcia.

Po ćwiczeniu, oczywiście nie zapominamy o relaksie.

„Skłon w przód”, który tym razem wykonujemy w pozycji leżącej.

Ruch zaczynamy od dłoni, które wraz z wyprostowanymi rękami przekładamy nad głowę. Wzrokiem śledzimy dłonie, za wzrokiem podnosimy głowę, szyję i kolejne kręgi kręgosłupa. Wyginamy plecy tak, że głową opadamy na kolana. Czujemy narastające napięcie w całej tylnej części ciała. Naciągamy mięśnie od łydek do karku. Pilnie śledzimy powstające napięcia i oddechem je rozluźniamy. Nie musimy od razu dotknąć głową kolan.



Ważny jest moment rozpoczęcia pochylenia. Jeżeli pochylimy się za szybko i za głęboko, wówczas poczujemy ból naciągniętych i napiętych mięśni w całym ciele. Ból w całym ciele uniemożliwia nam pracę nad poszczególnymi mięśniami.

Pochylić musimy się pomału, tak żeby kontrolować pojawiające się napięcia i je eliminować.

Pochylamy się na tyle na ile ciało nam pozwala. Nie naciągamy się na siłę. Do niczego się nie zmuszamy. Nigdzie się nie śpieszymy. Im dłużej ćwiczymy tym głębiej ćwiczymy. Rozluźnione mięśnie wraz z grawitacją pogłębiają nasze pochylenie.

Jest to jedno z najbardziej odmładzających ćwiczeń!

Po ćwiczeniu nie zapominamy o relaksie!

„Patrzanie na sufit”

Odwracamy się na brzuch. Podnosimy do góry głowę. Odwracamy wygięcie kręgosłupa. Dotychczas rozciągaliśmy mięśnie, teraz zaczynamy je kurczyć.

Przez rozciągnięcie mięśni i ich skurczenie, czyszcimy mięśnie z zalegającej je krwi i nieczystości. Wyciskamy je jak gąbkę w zlewie.



Dłonie układamy na wysokości barków. Na początku ćwiczenia, podnosimy głowę i plecy za pomocą mięśni grzbietu, nie podpierając się rękami. Głowa prowadzi cały ruch, wzrokiem patrzymy na sufit.

Dochodząc do maksymalnego skurczu mięśni pleców i możliwie wysokiego podniesienia głowy wstrzymujemy się i utrzymujemy napięcie w mięśniach grzbietu.



Po chwili, za pomocą rąk, którymi teraz opieramy się na ziemi, pogłębiajemy wygięcie pleców. Rozluźniamy biodra i brzuch. Kolce biodrowe zbliżamy do ziemi. Z każdym oddechem rozluźniamy napięcia powstające w plecach i wzrokiem patrzymy coraz to bardziej do góry, za siebie.



Po kilku spokojnych oddechach wracamy z powrotem do leżenia. Głowę opieramy na splecionych pod czołem dłoniach i odpoczywamy.

W kolejnym ćwiczeniu pracujemy nad dolną częścią mięśni kręgosłupa.

Ręce przekładamy pod biodra i dłonie obracamy do ziemi. Opieramy się brodą i rękami o ziemię. Mocno spinamy plecy i podnosimy nogi wraz z biodrami możliwie wysoko do góry!



Początkowo, możemy podnieść raz jedną, raz drugą nogę. Ćwiczymy na tyle na ile możemy pamiętając, że czym mocniej i dłużej zepniemy mięśnie, tym mocniej wyciśniemy z nich wszelkie nieczystości.



Po ćwiczeniu kładziemy głowę na lewym policzku, rozluźniamy kark i szyję. Odpoczywamy.



„Kołyska”

Wygięcie pleców do tyłu kończymy kołyską. Chwytnymi rękami za kostki i początkowo przyciągając stopy do pośladków, naciągamy uda.



W momencie, kiedy jesteśmy gotowi poprawiamy chwyt kostek i prostując nogi podnosimy głowę z karkiem do góry. Kołyszymy się wraz z oddechem.



Wracając na ziemię kładziemy głowę na prawym policzku rozluźniamy kark i szyję. Odpoczywamy.



Do tych czas rozciągaliśmy i napinaliśmy kręgosłup symetrycznie. Na koniec powinniśmy go jeszcze skrócić. W tym celu, przewracamy się na plecy. Rozkładamy ręce na boki. Podnosimy proste w kolanach nogi pionowo do góry. Pamiętajmy, że do podniesienia nóg używamy tylko mięśni brzucha. Kark i szyja luźno leżą na ziemi. Głowy nie podnosimy. Kiedy mamy już nogi w górze pomału kładziemy je na prawą stronę. Staramy się stopami dotknąć dłoni a głowę odwracamy w przeciwnym kierunku.



Leżąc spokojnie oddychamy i rozluźniamy powstałe napięcia. W momencie, kiedy jesteśmy gotowi powoli przekładamy nogi na drugą stronę. Po ćwiczeniu odpoczywamy i skupiamy się na tym, co dzieje się w miejscach, którymi przed chwilą pracowaliśmy.

Przedstawiona seria ćwiczeń stanowi określony ciąg i wzajemnie się rozwija. Ćwiczeń takich i podobnych jest wiele, niektóre z nich wymagają większej praktyki.

Nie musimy ćwiczyć codziennie, choć dobrze jest codziennie przynajmniej *powitać słońce*. Ważne jest żebyśmy ćwiczeń tych nie wykonywali pochopnie. Ćwicząc z uwagą i skupieniem w krótkim czasie odczuwamy wpływ ćwiczeń na nasze samopoczucie.

Prowadząc zajęcia na nartach, niektóre osoby dopiero po wykonaniu kilku przedstawionych tutaj ćwiczeń rozumieją, o co mi chodzi, kiedy pytam czy czujesz, że masz napięty kark, plecy lub ręce.

PODSUMOWANIE

Mocno upraszczając, możemy powiedzieć, że w fizjologii naszego ciała, oprócz wielu różnych układów, występują dwa główne układy kierujące naszą pracą. Jest to: układ zewnętrzny – pobudzający i układ wewnętrzny – odczuwający.

Układ zewnętrzny „pobudza” nas do ruchu. Kieruje naszym ciałem. Zaczyna się w głowie, a kończy w mięśniach. Dzięki niemu, ruszamy się, chodzimy, biegamy. Układ ten kieruje naszym ruchem w różnych, nie tylko z nartami związanych, sytuacjach.

Układ wewnętrzny „odczuwa” nasze ciało. Informuje nas o tym, co robimy. Zaczyna się w mięśniach, a kończy w głowie. Dzięki niemu czujemy ruch, jego intensywność i natężenie.

Ćwicząc z wykorzystaniem obu układów, wewnętrznego i zewnętrznego, ćwiczymy w czasie i przestrzeni. Stajemy się bardziej wrażliwi nie tylko na to, co dzieje się wokół nas, ale i na to, co dzieje się w naszym wnętrzu.

Oba układy możemy przyrównać do dwóch głównych systemów funkcjonujących w naszym życiu. Jest to system zachodniego i wschodniego stylu bucia.

Styl zachodni nastawiony jest na wszystko to, co dzieje się na zewnątrz nas. Gloryfikuje nasz zewnętrzny obraz. Ważny jest wygląd, ubiór, to, co robimy, czym się zajmujemy. Mistrzem Zachodu jest osoba, która pokaże wszem i wobec, że jest najszybsza, najsilniejsza, najsprawniejsza, najbogatsza czy najpiękniejsza...

Dla przykładu:

Kiedyś wymyślono idealny obraz narciarza. Taki to, a taki strój. Takie a nie inne prowadzenie rąk, nóg, całego ciała. Oczywiście, wzorec ten wiąże się z techniką jazdy, lecz głównie skupia się na estetyce zewnętrznego wyglądu. Jadąc na nartach, narciarz dopasowuje się do wizualnego wzorca. Potwierdza się to na egzaminach szkoleniowych, gdzie adepci narciarstwa w idealny sposób powielają narzucone z góry, techniczne i estetyczne wzorce, za co są oceniani i klasyfikowani. Słabiej „dopasowany” może być z góry, co nie zawsze pokrywa się z obiektywną oceną jego narciarskich umiejętności.

Cywilizacja wschodnia koncentruje się na wrażeniach wewnętrznych. Uwrażliwia nas na to, co czuje ciało, co dzieje się we wnętrzu człowieka. Wschodnie techniki ruchu bazują na koncentracji umysłu. Mistrzem Wschodu jest osoba wyczuwająca swoje potrzeby, możliwości i emocje.

Mistrza Wschodu nie poznamy po wyglądzie. Mijając go na ulicy, możemy nie zwrócić na niego uwagi. Dopiero przy bliższym poznaniu wyczuwamy jego wewnętrzną energię i harmonię.

Cywilizacja zachodnia kieruje się układem zewnętrznym ciała. Patrzymy, oglądamy, podziwiamy wszystko to, co dochodzi do nas z zewnątrz.

Oglądamy, podziwiamy czyjeś myśli, chęci i pragnienia.

Cywilizacja wschodnia to układ wewnętrzny naszego ciała. Patrzymy, oglądamy, wyczuwamy wszystko to, co dzieje się wewnątrz naszego ciała.

Wyczuwamy i realizujemy własne myśli, chęci i pragnienia.

Carving, to technika balansu między tym, co dochodzi do nas z zewnątrz i tym, co czujemy od środka. To praca nad ciałem, nad czuciem ciała i tworzeniem świadomej techniki.

CARVING W NARCIARSTWIE

ROZWÓJ TECHNIKI JAZDY

SKRĘT CARVINGOWY

DOBÓR SPRZĘTU

PRAKTYKA NA ŚNIEGU.

MOBILNOŚĆ CIAŁA

CAŁĄ NARTĘ RÓWNO DOCISKAMY DO ŚNIEGU

WYJAZD NA ZEWNĘTRZNEJ

OBIE NARTY RÓWNO DOCISKAMY DO ŚNIEGU

„DOMEK”

ROZJEżdżANIE SIĘ NART

NAJAZD NA SKRĘT

- ĆWICZENIA

CAŁY SKRĘT

- ĆWICZENIA

SKRĘT CARVINGOWY PRAKTYCZNIE

PRZEJŚCIE ZE SKRĘTU W SKRĘT

KOMPENSACJA

COŚ O ZDERZENIACH

- ĆWICZENIA

KOMPENSACJA PRAKTYCZNIE

POZYCJE W SKRĘCIE

POZYCJE Z PODPARCIEM

JAZDA NA DWÓCH NOGACH

CARVING I NARTY





CARVING W NARCIARSTWIE

Wszystko, co nas otacza dynamicznie się zmienia. Cały świat rozwija się i udoskonala. Wszędzie, gdzie by nie spojrzeć wszystko jest nowe, doskonale przygotowane i zaplanowane. Doskonale stworzono i zaprojektowano narty nowej generacji, czyli narty carvingowe.

Narty carvingowe, ułatwiają jazdę i są stabilniejsze w jeździe od nart dotychczas. Stosowanych w narciarstwie zjazdowym.

Narty carvingowe, prowadzone w ślizgu wzdłuż krawędzi wycinają skręty zgodne z ich kształtem, ułożeniem i wygięciem. Pozwalają na stosowanie nowej techniki jazdy polegającej na wycinaniu pełnych skrętów.

Jazda carvingowa, to jazda wzdłuż krawędzi nart podczas całego przejazdu.

Narty carvingowe, to nowa technika jazdy. Na nartach carvingowych nie musimy robić tego, co musieliśmy robić na nartach tradycyjnych. Natomiast to, czego nie mogliśmy robić na nartach tradycyjnych możemy robić na nartach carvingowych

Narty carvingowe umożliwiają jazdę na krawędziach nart podczas całego skrętu, ograniczają ześlizgi i dryfowanie. Stabilna krawędź, to również stabilny punkt, do którego ustawiamy nie tylko ciało, ale i psychikę.

Narty carvingowe ułatwiają jazdę, zmniejszają nasze zaangażowanie w technikę jazdy. Pozwalają na większe skupienie uwagi na sobie, na wrażeniach płynących z ciała. Czucie głębokie, tak zwane kinestetyczne, na którym opierają się wschodnie filozofie ruchu, pozwala również w narciarstwie rozwijać swoje wewnętrzne umiejętności.

Joga, to przecież też carving tylko, że ciałem.

Narty carvingowe upraszczają i skracają proces uczenia. Osoby początkujące już po pierwszej godzinie bezpiecznie poruszają się po łatwym stoku, a po paru dniach swobodnie jeżdżą w urozmaiconym terenie.

Narty *carvingowe* w nauczaniu, dają nowe spojrzenie na współpracę nauczyciela z uczniem. Przełamują schemat programowanego uczenia, w którym uczeń maszynowo powtarza schematy szkoleniowe doprowadzające go do perfekcji. Zajęcia, nawet te prowadzone z grupą osób, mają indywidualny charakter.

Carving to rzeźbienie a każda bryła wymaga indywidualnego cięcia.

Carving to współpraca. Narty wycinają skręty i prowadzą nas po stoku, ale to my nimi kierujemy. Poznajemy geometrię nart, obserwujemy stok, obserwujemy siebie. Staramy się wyczuć narty, dopasować je do stoku i siebie. Nie przeszkadzamy sobie nawzajem. Szukamy naturalności i współpracy. Narty traktujemy jak partnera, z którym wspólnie podróżujemy.

Carving to stabilne i swobodne prowadzenie nart po śniegu. *Carving* to naturalna i swobodna sylwetka podczas jazdy.

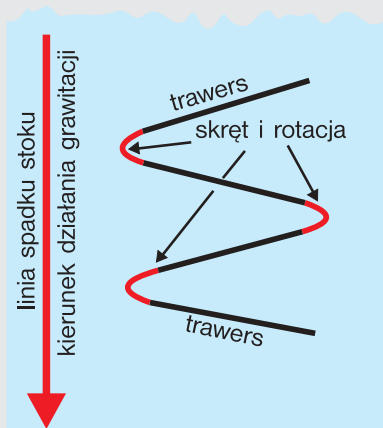
Im pewniej prowadzimy narty i luźniej się na nich czujemy, tym bardziej carvingowo jedziemy.

Współgrając z nartami, współpracujemy z sobą.

ROZWÓJ TECHNIKI JAZDY

Jak doszło do powstania techniki *carvingowej*? Najprościej możemy to prześledzić obserwując kolejne etapy rozwoju techniki jazdy. Technika jazdy zawsze rozwijała się pod wpływem rozwoju technicznych parametrów sprzętu narciarskiego.

NARCIARZ POCZĄTKUJĄCY



STOK NARCIARSKI TRASA ZJAZDOWA

Jazda na nartach trawersami. Jest to jazda w skos stoku z krótkim, ostrym skrętem i jazdą w przeciwnym kierunku. Taką jazdę, najczęściej zauważamy u początkujących narciarzy lub narciarzy jeżdżących na długich, prostych nartach. Na początku, ucząc się jazdy, boimy się skręcania, chcemy jak najszybciej znaleźć się po drugiej stronie zbocza. Szybko obracamy narty i po skręcie, już spokojnie, jedziemy w przeciwnym kierunku.

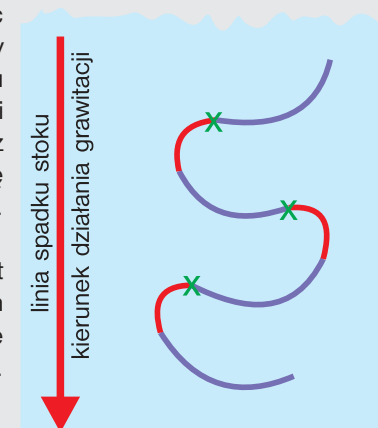
Z kolei jeżdżąc na długich, prostych nartach, najlepiej jeździć się na wprost. Kierunek jazdy zmieniamy szybką rotacją stóp, czasem też i całego ciała. Obracając narty, pomagamy im w skręcie. Po skręcie, w spokoju trawersujemy w drugą stronę stoku.

Zwiększenie sztywności nart, zwiększyło też dynamikę jazdy. Narty są jeszcze długie, twarde i proste. Trzeba im pomóc w skręcie. Wychodząc w górę (NW), odciążamy narty i rotacją stóp wprowadzamy je w skręt. Będąc w odciążeniu cały czas obracamy narty i dopiero po przekroczeniu linii spadku stoku dociskamy krawędzie nart do śniegu. Wraz ze wzrostem umiejętności wydłużamy i zaokrąglamy jazdę w skręcie, starając się, aby skręt był okrągły i symetryczny.

Technika taka, to technika odciążeniowo – rotacyjna. Jest również stosowana w technice *carvingowej*, w skrętach sytuacyjnych. Przyspieszamy w ten sposób wykonanie skrętu, zawężamy jego promień i wyhamowujemy prędkość.

- X - odciążenie nart – NW
- - rotacja nart w odciążeniu
- - jazda na krawędziach nart w skręcie

NARCIARZ ZAAWANSOWANY



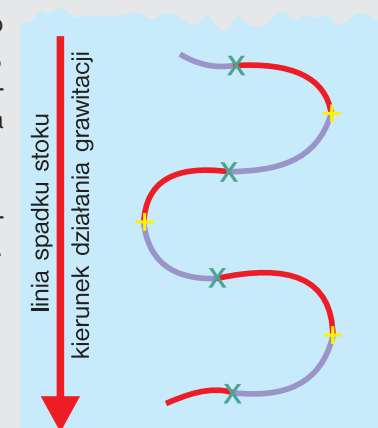
STOK NARCIARSKI TRASA ZJAZDOWA

Z wprowadzaniem nart *carvingowych*, czyli nart mocno taliowanych, których kształt dopasowany jest do skrętu, powstała technika *carvingowa*. Technika *carvingowa* wykorzystuje narty a w szczególności ich kształt do wycinania pełnych skrętów.

Skręt *carvingowy*, to skręt od początku do końca wycięty krawędziami nart. Jest zgodny z kształtem nart i ich wygięciem.

- X - przejście ze skętu w skręt
- + - przekroczenie linii spadku stoku
- - najazd na skręt
- - wyjazd ze skrętu

NARCIARZ CARVINGOWY



SKRĘT CARVINGOWY TEORETYCZNIE

Przedstawione elementy skrętu, aktualne są zarówno przy stawianiu pierwszych carvingowych kroków, jak i przy doskonaleniu techniki jazdy.

Skręt carvingowy, zależy od:

- R - promienia nart,
- kąta ustawienia nart w stosunku do śniegu,
- siły docisku nart do śniegu,
- twardości nart

Jeżeli na przykład narty o R - promieniu 10 m, ustawimy pod kątem 45° do śniegu i na nich staniemy, to je wygnieemy. Prowadząc tak ułożone i wygięte narty w ślizgu wzdłuż krawędzi, wytniemy skręt o promieniu zbliżonym do 10 m. Zmieniając kąt ustawienia nart i siłę docisku nart do śniegu, zmieniamy ich wygięcie. Wpływamy w ten sposób, na promień wycinanych przez narty skrętów.

Promień nart:

Promień nart, ich kształt, jest jednym z najważniejszych elementów carvingowej techniki jazdy. Głębokość wcięcia nart, nie raz, decyduje o możliwości stosowania techniki carvingowej w jeździe.

Weźmy na próbę dwie różne narty. Jedne o promieniu 10 m i drugie, o promieniu 20 m. Ustawiając je na śniegu pod takim samym kątem 45°, identycznie, z tą samą siłą dociskając je do śniegu i prowadząc w ślizgu wzdłuż krawędzi, wytniemy nimi dwa różne skręty. Na pierwszych nartach wytniemy skręt o promieniu 10 m, a na drugich skręt o promieniu 20 m.

Z czym to się wiąże?

- *Po pierwsze z miejscem.*

Na pierwszych nartach znajdziemy się 20 metrów niżej miejsca gdzie zaczęliśmy jazdę.

Na drugich będziemy aż 40 metrów niżej miejsca startu.

Na nartach o promieniu 20 m potrzebujemy dwa razy więcej miejsca do wycięcia pełnego skrętu niż na nartach o promieniu 10 m.

- *Po drugie z prędkością.*

Na nartach o promieniu 20 m dłużej jedziemy w dół stoku

(dłuższy jest najazd na skręt), przez co dłużej się rozpędzamy, mamy większą prędkość (nie zawsze pożądaną i kontrolowaną). Potrzebujemy też dłuższego podjazdu pod stok i dłuższego hamowania.

- Po trzecie ze swobodą.

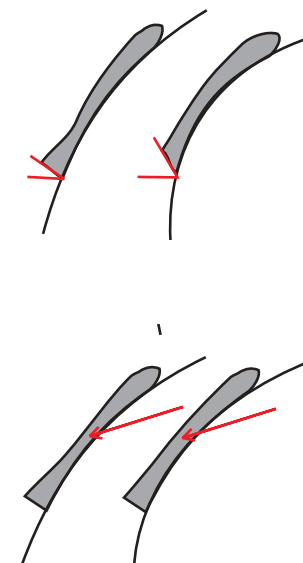
Zarówno nartami, jak i skrętami o mniejszym promieniu łatwiej się operuje. Narty o mniejszym promieniu można dopasować do siebie i do otoczenia. Narty takie są krótsze i bardziej dynamiczne.

Kąt ustawienia nart

Prowadząc narty płasko pod sobą, sprawiamy, że narty nie mają zaczepienia w śniegu. Narty ustawione płasko ślizgają się i obracają we wszystkich kierunkach. Żeby wyciąć skręt, musimy poruszać się na krawędziach nart. Musimy ustawiać narty pod kątem do śniegu. Im bardziej odstawimy narty w bok siebie, tym bardziej ustawiamy je na krawędziach, bardziej wyginamy i mocniej wetniemy się w śnieg. Narty prowadzone wzdłuż krawędzi, stabilizują się. Stabilizują również naszą jazdę. Wiemy, czego możemy się po nich spodziewać. Mamy w nich pewne i solidne oparcie.

Siła docisku

Technika carvingowa, to technika dociążenia.



**Narty równo wycinają cały skręt.
Narty równo wcinają się w śnieg podczas całej jazdy.**

Nie chcemy odciążać nart, nie chcemy też ich przeciążać. Zarówno odciążenie jak i przeciążenie odkształca narty. Wprowadza je w niechciane ześlizgi i dryfowanie.

Do optymalnego dociążenia nart wystarczy masa naszego ciała. W czasie jazdy możemy wyczuwać działające na nas siły. Ruchem ciała zgodnym z działającymi w skręcie siłami zmniejszamy nacisk na narty. Ruchem ciała przeciwnym do działających w skręcie sił zwiększamy nacisk na narty. Wykorzystując swoją mobilność i wyczucie sił działających w skręcie, kierujemy sobą tak żeby w miarę potrzeby wzmocnić ją lub osłabić.



Sztywność nart

Narty, ich sztywność, dopasowujemy do warunków terenowych oraz własnych umiejętności, możliwości i potrzeb. Na miękkie warunki dobre są miękkie narty, na twarde warunki dobre są twarde narty.

Do nauki jazdy jak również dla lekkiej i spokojnej osoby dobre są również lekkie i miękkie narty.

Do szybkiej i dynamicznej jazdy potrzebne są szybkie i dynamiczne narty.

Jadąc na nartach, nie powinniśmy czuć, że jeździmy w kapciach. Do jazdy nie potrzebujemy też sztywnego pancerza. Narty zbyt miękkie, przodami i tyłami mogą się wichrować wprowadzając nas w dryf i ześlizgi. Z kolei narty zbyt sztywne, sztywno trzymają kierunek jazdy i mogą nas sobie zbyt podporządkować.

DOBÓR SPRZĘTU

Z przedstawionych wyżej parametrów skrętu carvingowego: kąta ustawienia nart i siła docisku nart, zależą od techniki jazdy, o której jest mowa w dalszej części. Natomiast parametry związane z promieniem nart i ich sztywnością, są parametrami, na które decydujemy się podczas wybierania nart do jazdy.

Parametry te są względne dla każdej osoby i zależą od jej indywidualnych predyspozycji.

Z reguły unikam dyskusji o tym, które narty są lepsze, gdyż jest to dyskusja rodzaju czy to, aby Ford jest lepszy od Opla itd. Są osoby, które wybierają Forda i są osoby, które wybierają Opla lub jakiś inny samochód, nie wyobrażając sobie, że mogą jeździć czymś innym. Są też osoby nieprzysiężające się do marki. Potrzebują tylko skutecznego i sprawnego pojazdu.

Jakich nart potrzebujemy?

Na początku odpowiedzmy sobie na pytanie:

Czy w ogóle potrzebujemy kupić sobie narty?

Obecnie jest to koszt rzędu 600–3000 zł. Czy jest to konieczne, żeby inwestować tyle pieniędzy w narty?!

Jeżeli wyjeżdżamy na narty sporadycznie, to opłaca nam się wypożyczyć narty. Płacimy wtedy tylko 50 zł/dzień.

Interesujące są również wyjazdy testowe, wtedy jeździmy na różnych nartach.

Możemy też skorzystać z wyjazdów testowych organizowanych przez szkoły narciarskie, gdzie oprócz nowych nart, poznajemy nową technikę jazdy.

Jeżeli jednak decydujemy się na kupno nart, to oprócz odpowiedniego koloru i szaty graficznej powinniśmy zwrócić uwagę na następujące szczegóły:

– Promień nart.

Do carvingowej jazdy sprawdzają się narty o promieniu między 10 a 14 m. Najciekawsze są narty o promieniu 11,5–12 m. Pamiętajmy jednak o swoich indywidualnych predyspozycjach. Komuś lepiej będzie się jeździło na nartach o promieniu 10 m, a komuś innemu, na nartach o promieniu 14 m.

Ostatnio młodzi i ambitni carvingowcy wybierają narty o promieniu nawet 16 m.

– Sztywność nart.

Tutaj jest najwięcej kombinacji. Musimy się zdecydować na narty z wybranej grupy. W grupie „easy” znajdziemy narty lekkie i miękkie. Są to narty dla uczących się osób, jak i spokojnych narciarzy.

W grupie „fun carving” mamy mocno wycięte i stosunkowo miękkie narty. Wybierać je mogą osoby bawiące się jazdą. Nie są to jednak narty do ścigania się.

W grupach „race” i „allround” mamy narty o różnych „sztywnościach”. Dla dobrze jeżdżących narciarzy. Sztywność nart opisywana jest za pomocą cyfr od 7 do 11. 7 – to narty dla początkujących a 11 – dla zawodowców. Przy czym sztywność tych nart zmienia się, w odwrotny niż przypuszczalibyśmy sposób. Narty dla początkujących są pozornie sztywniejsze od nart dla zawodowców. Narty zawodnicze, są bardziej sprężyste wzdłużnie, ale za to są sztywniejsze poprzecznie. Przypominają żyłki. Idealnie prowadzą i trzymają się w skręcie. Można na nich jeździć na centymetry, ale czy potrzebujemy takiej jazdy? Jak się wetną w skręt, to już nie puszcza. Prowadzą skręt bez grama ześlizgu, zmuszając nas do nieustannej koncentracji. Bardziej przyjazne są narty ze środkowego przedziału, które wystarczająco dobrze trzymają a że czasami się ześlizgują, to nawet dobrze, bo nie zawsze jesteśmy w stanie utrzymać się na nich.

Przyznaję, nie daję tutaj oczywistej porady, jakie narty są idealne dla wybranej osoby. W rzeczywistości na każdym nartach fajnie się jeździ. Oczywiście są narty, na których jeździ się fajniej. Żeby mieć na ten temat własne zdanie, trzeba samemu doświadczyć jazdy na różnych nartach. Sugerowanie się tylko technicznymi parametrami nart, czy ocenami ich testerów, nie zawsze pozwala nam na dokonanie trafnego wyboru.

PRAKTYKA NA ŚNIEGU.

„Na nartach carvingowych zjedziemy wszędzie, ale nie wszędzie w carvingowy sposób”

Powinniśmy dobrze zapamiętać to zdanie. Carvingowo jeździmy tylko tam, gdzie szerokość stoku, jego ukształtowanie i wolna do jazdy przestrzeń pozwala nam na wycinanie pełnych skrętów. W sytuacji, kiedy teren nie pozwala nam na carvingową jazdę, stosujemy technikę odciążeniowo – rotacyjną.

Podczas jazdy zawsze jesteśmy aktywni, uważni i czujni. Obserwujemy cały stok a nie tylko to, co dzieje się pod nami. Jesteśmy gotowi na każdy ruch i każdej akcji.

Jedziemy całym ciałem.

MOBILNOŚĆ CIAŁA

Otwieramy się na ruch we wszystkich kierunkach i we wszystkich płaszczyznach. Każda część ciała rusza się w dowolny sposób.



Poszczególne stawy i mięśnie pracują niezależnie od siebie. Nie czujemy żadnych ograniczeń ruchowych w stopach, nogach, plecach, rękach, szyi czy głowie.



CAŁĄ NARTE RÓWNO DOCISKAMY DO ŚNIEGU

Pochylając się i odchylając badamy to, co dzieje się w naszych stopach. Do jakiego momentu możemy się pochylić i odchylić, żeby nie stracić kontaktu stóp z podeszwą butów. Pamiętamy z poprzedniego rozdziału, że stoimy w równowadze wtedy, kiedy równo opieramy się na punktach podparcia stopy. Jednak stojąc na stoku w zapiętych butach narciarskich i przypiętych do nich nartach, możemy zatracić świadomość równego stania na stopie, gdyż buty usztywniają stopę a narty zwiększają płaszczyznę podparcia.



Balansując ciałem szukamy takiego wychylenia, w którym wyczuwamy moment odrywania się palców, lub pięt od podeszwy butów. Jest to moment, w którym zaczynamy tracić własną równowagę. Opieramy się na sztywnych butach i dłuższych od stóp nartach. Szukamy „punktu zero”. Punktu, do którego możemy bezpiecznie się pochylić a którego przekroczenie wiąże się z oderwaniem pięt lub palców od podeszwy butów, a co za tym idzie z usztywnieniem ciała i ryzykiem upadku. Badamy, wyczuwamy zakres bezpiecznych ustawień, w których wszystkie punkty podparcia stopy przylegają do podeszwy butów. Badamy wrażenia płynące ze stóp i je zapamiętujemy.

W czasie jazdy na nartach, trudno jest kontrolować równowagę tylko przez pochylanie i odchylanie ciała. Jadąc, ciężko jest nam dogonić uciekające spod stóp narty. Łatwiej jest nam chować stopy pod siebie, lub w razie potrzeby, wypychać je do przodu.

Ten stosunkowo łatwy a za razem bardzo skuteczny ruch stóp, korygujący ustawienie nart pod nami, jest nowym ruchem w technice narciarskiej. Dotychczas ruch w stawie skokowym blokowany był przez sztywną skorupę buta narciarskiego. Sztywny but przekładał sztywny nacisk na sztywne narty. Nowa technika jazdy jest techniką miękką. Wykorzystuje miękkie buty i miękkie narty.



Cofanie i wypychanie stóp wymaga oprócz miękkich lub poluzowanych butów narciarskich, otwarcia się na ruch

w stawach skokowych i kolanowych. Ruch zaczyna się w stopie a kończy w kolanie. Skupiamy się i koncentrujemy na ciele. Od kolan w górę wyłączamy wszystkie mięśnie, pracują tylko mięśnie grawitacyjne, utrzymujące nas w równowadze. Ruch jest tylko w stopie i kolanie, nie przechodzi do reszty ciała.

WYJAZD ZE SKRĘTU

Naukę jazdy na krawędziach nart zaczynamy od wyjazdu ze skrętu. Początkowo ćwiczymy jazdę na zewnętrznej nodze. Po opanowaniu jazdy na zewnętrznej nodze, dokładamy nogę wewnętrzną.



Ustawiamy się w szerokiej pozycji.
Noga zewnętrzna wycina i prowadzi skręt
Noga wewnętrzna podpira nas i utrzymuje w równowadze.



Skupiamy się na zewnętrznej nodze. Szukamy pewnego i stabilnego oparcia się na krawędzi narty, krawędzi stopy.



Ustawiamy stopę raz z przodu, raz z tyłu.

Wyczuwamy jak zmiana ustawienia stopy względem ciała wpływa na ustawienie stopy w bucie a tym samym, jak wpływa to na dociskanie krawędzi narty do śniegu.



Nartę zewnętrzną ustawiamy pod różnymi skosami do stoku, tak żeby po ślizgu w dół stoku, spokojnie podjechać pod górę.

Badamy, obserwujemy, wyczuwamy jak zachowuje się wycinająca skręt narta.
Dokąd jedzie? Gdzie nas prowadzi?



Przypomnijmy sobie, od czego zależy wycinany przez nartę skręt?

- *Od technicznych parametrów nart, ich sztywności i promienia, co zostało już wcześniej omówione.*
- *Od kąowego ustawienia nart w stosunku do śniegu.*
Dołem ciała, nogami od stóp do bioder ustawiamy nartę na krawędzi. Raz mocniej, raz słabiej pochylamy kolano, biodro do skrętu. Obserwujemy zachowanie stopy w bucie i narty na śniegu. Nieustannie podczas ślizgu zmieniamy pozycję. Wyczuwamy zmianę pozycji i jej wpływ na zmianę jazdy. Odnajdujemy stabilność krawędzi. Odnajdujemy stabilność stania na krawędzi.
- *Od dociśnięcia narty do śniegu.*
Górami ciała, ramionami i głową pochylamy się nad prowadzącą nartą. Szukamy lżejszego lub mocniejszego jej dociśnięcia. Szukamy równowagi na krawędzi jadącej narty. Z początku, na małej prędkości, wyczuwamy „punkt zero” w krawędzi narty. Stopniowo zwiększamy prędkość i wyrzucając nas ze skrętu siłą. Z kolejnymi ślizgami pewniej i mocniej zapieramy się na zewnętrznej nodze. Noga wewnętrzna staje się coraz lżejsza i już tylko pomaga nam w utrzymaniu równowagi.



**To jak podtrzymywanie dziecka podczas pierwszej jazdy na rowerze.
Po którymś razie dziecko łapie równowagę i dalej już samo jedzie.**

Dochodzimy do momentu, kiedy pewnie i mocno stoimy na zewnętrznej nodze. Nie przelatujemy przez nią i nie podpieramy się też zbyt na wewnętrznej nodze.



Pewnie, mocno i stabilnie dajemy się prowadzić nartcie.
Zwiększając prędkość, zwiększamy wyrzucającą nas ze skrętu siłę.
Szukamy balansu i równowagi. Nie napinamy się. Celujemy swoim ciałem na krawędź prowadzącej narty. To nasza masa a nie napięte mięśnie dociażają nartę. Mamy czas. Balansując ciałem, ustawiamy się i szukamy równowagi. Rozluźniamy kolejne mięśnie. Czujemy komfort i swobodę jazdy.

OBIE NARTY RÓWNO DOCISKAMY DO ŚNIEGU



Zwiększając prędkość, zwiększamy również wyrzucającą nas ze skrętu siłę.

Teraz już nawet perfekcyjnie przygotowana i perfekcyjnie prowadzona w skręcie narta zaczyna pod nami dryfować.

Co się dzieje?

Narta wycinając skręt, wcina się w śnieg i wycina w nim rowek. Na bandzie rowka opieramy się nartą podczas jazdy. Twardość śniegu w różnych warunkach, jest różna. Siła, z jaką opieramy się nartą o bandę w śniegu może przewyższyć twardość śniegu i dane nam oparcie. Zwiększając prędkość jazdy zwiększamy również nacisk narty, w konsekwencji, śnieg ustępuje a narta zaczyna dryfować.



Nie chcemy dryfować, dla tego dokładamy drugą nogę. Uczymy się jeździć na dwóch nartach. Rozkładając obciążenie na dwie równo prowadzone nogi, dwie równo wcinające się w śnieg narty, możemy zwiększyć prędkość bez dryfowania w skręcie.



Ćwiczenia w tej części, dotyczą wewnętrznej nogi.

Uczymy się jechać tak samo na jednej jak i drugiej nodze.

Mamy dwie nogi, powinniśmy jeździć tak samo na obu nogach.

„DOMEK”

Stopy ustawiamy równolegle do siebie, na szerokość bioder. Podudzia trzymamy równolegle do siebie. Kolana ustawiamy tak samo szeroko jak stopy. Patrząc z przodu, podudzia, to ścianki domku a uda, to daszek.



Ćwicząc wyjazd ze skrętu, skupiamy się na trzech rzeczach:

- *ścianki domku pochylają się tak samo.*

Pochylając kolana do środka skrętu, pochylamy je równo. Pilnujemy, żeby nie oprzeć kolana o kolano. Uważamy, żeby cały czas odległość między kolanami była taka sama. Ścianki domku pochylają się równolegle, a konstrukcja daszku nie pozwala im na zbliżenie się.



- *obie ścianki ważą tyle samo.*

Na obu nogach stoimy tak samo. Nie dopuszczamy do tego, żeby jedna ścianka ważyła więcej od drugiej. Tak się ustawiamy, balansujemy w jeździe, żeby cały czas stać równo na obu nogach.

- *ścianka nie wyprzedza ścianki.*

Podczas jazdy stopy cały czas są równo. Szpice nart nie wyprzedzają się. Szczególnie musimy uważać na wewnętrzną nartę, która zawsze dąży do prowadzenia. Wyrównujemy nogę wewnętrzną z zewnętrzną nogą. Cofamy wewnętrzne kolano, biodro, bark, nawet ucho.



Wyrównać się w skręcie możemy na dwa sposoby.

- wypychanie, pchanie zewnętrznej narty i zewnętrznych punktów ciała do przodu. Jest to łatwe na małych prędkościach. W praktyce jednak rozpędzając się, mocniej stajemy na zewnętrznej nodze. Jeżeli stoimy na nodze, to trudno jest nam nią ruszyć.





– cofanie, zostawianie wewnętrznej narty i wewnętrznych punktów ciała.

Jest to nowy ruch w technice narciarskiej, który najłatwiej jest opanować w pozycji stojącej.

Stajemy na dolnej nodze.

Nie ruszamy dolną nartą i dolnymi punktami ciała, pracujemy górą.

Skupiamy się na równym, bez wysiłkowym przesuwaniu do przodu i do tyłu górnej narty, górnej stopy, kolana, biodra, barku, nawet ucha.



Pilnujemy żeby cała góra równo szła raz do przodu, raz do tyłu. Podczas ruchu ramie nie wyprzedza biodra, biodro nie wyprzedza kolana a kolano nie wyprzedza stopy.

Co się okazuje?

Żeby dobrze wykonać to ćwiczenie musimy puścić napięcie w brzuchu, pod przeponą. Spokojnym oddechem uspokajamy okolice pępka. Koncentrujemy się i rozluźniamy istniejące tam napięcia.

Dopiero po rozluźnieniu splotu słonecznego możemy luźno i swobodnie manipulować górą swojego ciała.



ROZJEŹDŻANIE SIĘ NART

Pierwszym problemem, na jaki trafimy jeżdżąc na dwóch nartach, będzie ich rozjeżdżanie się. Spowodowane jest to rozwartym ustawieniem stóp. Pięty są ustawione bliżej siebie niż palce. Ustawienie takie przenosi się również na narty powodując ich rozjeżdżanie się w czasie jazdy.



Musimy skorygować to ustawienie i przestawić palce stóp bliżej siebie. Ustawiając stopy równolegle względem siebie, ustawiamy też równolegle narty.

JAZDA NA DWÓCH NOGACH



Pochylenie wewnętrzного kolana do środka pomaga wprowadzić nartę wewnętrznej na krawędzi.

Skupiamy się na wykonaniu ruchu tylko wewnętrznym kolaniem. Ruszamy nim do środka skrętu i z powrotem. Obserwujemy jak zachowuje się wewnętrzna narta i jak zmienia się przyjmowany przez nią tor jazdy.

Przestępowanie, podchodzenie ćwiczone podczas jazdy.

Staramy się mocno i wyraźnie stanąć na wewnętrznej nartce, jej zewnętrznej krawędzi.

Szukamy takiego ustawienia na nartach, w którym w czasie stania na krawędzi, będziemy podostrzać jazdę a nie dryfować. Wówczas mocniej wyginamy nartę i mocniej wcinamy się w skręt.



Balans i wychylenie.

To jedno z najważniejszych ćwiczeń w technice carvingowej. Jest to technika balansu. Zaczynamy od pozycji stojącej. Wychylając się na prawą stronę, obciążamy prawą nogę. Wychylając się na lewą stronę, obciążamy lewą nogę.

Do obciążenia wybranej nogi, narty, wykorzystujemy wychylenie się. Zwiększenie nacisku na nartę nie wiążemy ze zwiększeniem napięcia mięśni w nodze, tylko z wychyleniem się na wybraną stronę.

Mamy kolejny „punkt zero”.

Przypomnijmy sobie o pochyleniu do przodu i odchyleniu do tyłu. Szukaliśmy w ten sposób punktów granicznych w równowadze, których przekroczenie oznacza siadanie na tyłach, lub wiszenie na językach.

Podobne punkty graniczne mamy w odchyleniu na boki.





Stojąc, powoli pochylamy się na prawą stronę. Czujemy, że coraz bardziej stajemy na prawej nodze. Pochylając się dalej czujemy, jak lewa noga jest coraz lżejsza i zaczyna się podnosić.

To jest moment graniczny, „punkt zero” utraty równowagi. Dalej nie możemy się już wychylać, bo stracimy równowagę i upadniemy.

Zróbmy to samo w drugą stronę. Zobaczymy, jakim zakresem bezpiecznych ustawień dysponujemy tym razem. Jak szeroko możemy manipulować środkiem ciężkości pomiędzy obiema nartami.

Balansując ciałem wolno ruszamy z miejsca i przechodzimy do jazdy. Zaczynamy się rozpędzać.



Balansując ciałem równo prowadzimy, dociskamy, dociążamy obie narty. Cały czas kontrolujemy i korygujemy obciążenie obu nóg. Doprowadzamy do spokojnej i luźnej jazdy w skrajnie na obu nogach.

NAJAZD NA SKRĘT

Jest najnowszym i istotnym elementem carvingowej techniki jazdy. Powstał wraz z wprowadzeniem nart taliowanych.

Tradycyjna technika jazdy, to technika odciążenia i rotacji. Jazdę taką, wymuszają na nas narty o prostym, tradycyjnym kształcie. Żeby na prostych nartach skręcić, musimy je obrócić.

Na początku skrętu, wyjściem w górę odciążamy narty i rotacją stóp wprowadzamy je w skręt. Pierwszą część skrętu, fazę dojścia do linii spadku stoku „przelatujemy” w powietrzu. Ponownie wracamy na narty dopiero po obróceniu ich w przeciwną stronę.

Tradycyjna technika jazdy, to technika hamowania. Obrót nart i hamowanie. Oporowanie nartami raz z jednej, raz z drugiej strony stoku. Śmig hamujący jest tego ewidentnym przykładem.



W technice tradycyjnej zawsze jesteśmy nad nartami. Jeździmy tylko na górnych krawędziach nart. Znalezienie się pod nartami wiąże się ze złapaniem górnej narty i upadkiem.



Tradycyjne narty o prostym kształcie ustawione i prowadzone w ślizgu wzdłuż krawędzi, jadą na wprost. Nie wprowadzają nas w skręt, przez co również nie wprowadzają nas w wyrzucającą ze skrętu siłę.

Inaczej jest z nartami taliowanymi. Jadąc w ślizgu wzdłuż krawędzi, narty prowadzą nas w skręcie i wprowadzają w wyrzucającą ze skrętu siłę. Siła ta pomaga nam w utrzymaniu równowagi podczas całego skrętu, również podczas najazdu na skręt, który w całości wykonujemy na dolnych krawędziach nart.

Od czego zaczynamy?

Ustawiamy się w skos stoku w pozycji szerokiej. Takiej samej jak podczas pierwszych ćwiczeń z wyjazdu ze skrętu, ale z jedną różnicą. Teraz, jako nartę prowadzącą, mamy nartę górną a nie, tak jak to było wcześniej, nartę dolną. Narta górna prowadzi skręt a narta dolna podpira nas i pomaga w utrzymaniu równowagi.



Gdzie jest problem?

Ćwicząc wyjazd ze skrętu, nartę prowadzącą mieliśmy pod sobą i automatycznie opieraliśmy się na niej. Teraz nartę prowadzącą mamy nad sobą. Całym ciałem jesteśmy pod nią. Musimy znaleźć takie ustawienie ciała, żeby górną nogą, górną stopą, docisnąć nartę do śniegu i na niej pojechać.

Ćwicząc, możemy wykorzystać ćwiczenia z „wyjazdu ze skrętu” Skupiamy się nad czuciem stopy, czuciem punktów na jej krawędziach. Paluch, wewnętrzne śródstopie, wewnętrzna pięta.

ĆWICZENIA

Zaczynamy od luźnego przekładania kolana z górnej krawędzi na dolną krawędź narty. Daje nam to swobodne, bezrotacyjne ustawienie górnej narty na jej dolnej krawędzi.





Wyczuwając górną nartę zaczynamy wydłużać ślizg na niej.



Mocniej i pewniej ustawiamy się na niej. Nie zapominamy o mobilności. Cały czas się ruszamy, kombinujemy, ustawiamy. Pracujemy nad stopą.



Kolanem



Biodrem.



Barkami, szyją, głową.

Jesteśmy mobilni. Nabieramy pewności i swobody wydłużamy najazd na skręt i łączymy go z wyjazdem.

CAŁY SKRĘT

Z początku cały skręt przejeżdżamy w szerokiej pozycji. Pamiętamy, że zewnętrzna narta prowadzi skręt a wewnętrzna podiera nas i pomaga utrzymać równowagę.



Szczegółnej uwagi wymaga moment przekraczania linii spadku stoku, w którym przechodzimy z najazdu na skręt w wyjazd ze skrętu.

Nad momentem tym będziemy jeszcze dokładnie pracować podczas kompensacji. Teraz jednak, osoby jeżdżące techniką odciążeniowo – rotacyjną, powinny zwrócić tutaj swoją uwagę. Zawsze coś się robiło żeby skrócić. Zawsze trzeba było pomóc nartom, czymś je podkręcić. Jakaś rotacja przynajmniej ramieniem. Przy przestawianiu techniki w momencie przekraczania linii spadku stoku najbardziej ciągnie nas do zrobienia czegoś. Automatism rotacji mocno jest zakorzeniony.

To jak z nałogiem. Tutaj wychodzi psychika człowieka. Oj ciągnie, kusi może jeszcze jeden ten ostatni papierosek, może jeszcze jeden kieliszeczek... Przecież nie zaszkodzi. A tu nie ma zmituj się. Troszkę tylko ruszy się ręką i narta już sama leci w dryfie.

Osoby mające problem z opanowaniem nałogu, przeważnie też mają problem z opanowaniem tej części skrętu.



Prowadząc skręt nie powinniśmy się napinać i usztywniać.



Szukamy balansu. Luźno ustawiamy się na prowadzącej skręt nartcie. Narta zewnętrzna prowadzi nas tam gdzie chcemy. Dobrze, pewnie i spokojnie opieramy się na niej. Zaczynamy zawężyć końcówkę skrętu.

ĆWICZENIA



Zaczynamy szeroko, kończymy wąsko.

Stopniowo zawężamy pozycję.



Początek jeszcze szeroki, żeby dobrze wciąć się w skręt.



Wraz z nabieraniem pewności, swobody, luzu, zwiększamy prędkość i dochodzimy do skrętu w całości wyciętego obiema równo prowadzonymi nartami.



SKRĘT CARVINGOWY PRAKTYKA

To skręt od początku do końca wycięty obiema krawędziami nart.

Pomału rozjeżdżamy się. Pamiętamy, to nie prędkość nas interesuje, lecz balans i równowaga. Najpierw technika, a prędkość sama przyjdzie.



Podczas rozjeżdżania, zwróćmy uwagę na różnice występujące w skręcie w jedną i drugą stronę. Zawsze jedną stroną mamy silniejszą a drugą słabszą. (Związane jest to z zależnościami psychomotorycznymi, różnymi dla każdego człowieka) Ćwicząc wyrównujemy skręt prawy z lewym. Obserwujemy, co dzieje się, kiedy najeżdżamy na skręt z prawej a co się zmienia, kiedy najeżdżamy na skręt z lewej strony.



Jakie są różnice?

Jak czujemy stopy, narty?

Jak czujemy całe ciało?

To nowy „punkt zero” w nowej technice jazdy. To balans i równowaga między prawym a lewym.

Tak samo stoimy na prawej i lewej nodze.

Tak samo jedziemy na prawej i lewej nartcie.

Tak samo skręcamy w prawą i lewą stronę.

PRZEJŚCIE ZE SKRĘTU W SKRĘT

To kolejny moment dla uzależnionych automatyków.

Nie ma wyjścia w górę.

Nie ma odciążenia.

Nie ma też rotacji.

To prawdziwe wyzwanie dla kogoś, kto rzeczywiście chce skończyć z nałogiem.



Musimy kontrolować sytuację na moment przed jej rozpoczęciem. Jeżeli czujemy, że zaczynamy wychodzić w górę, to jest już za późno na ratowanie czegokolwiek. Jesteśmy już w trakcie tworzącego się odciążenia. Już odciążamy narty. Już poddaliśmy się chęci, pragnieniu. Już zadziałałiśmy nieświadomie i automatycznie.

Nawet nie zauważyliśmy, kiedy chęć wyjścia w górę nami zawładnęła.
Nawet nie zauważyliśmy, kiedy odpaliliśmy kolejnego papierosa.

Są osoby, którym dobrze jest z tym, co robią i wcale się im nie dziwią. Jeżdżą od lat na nartach. Jeżdżą pewnie i skutecznie. Mają z tego przyjemność.

Po co to zmieniać?

Po co nad czymś pracować, skoro jeżdżę tak od wielu lat i jest mi z tym dobrze.
– Marek, zobacz. Ja zjadę z każdej góry. Zjeżdżam pewnie i spokojnie. „Mi nie chce się już zmieniać niczego. Ja mam swoje lata. Mi się już nie chce myśleć i kombinować.”

I owszem, takich ludzi jest sporo. Już w nich wygasła ciekawość, z jaką poznawali życie i świat w koło.

Już wszystko wiemy?
Już wszystko umiemy?
Już wszystko rozumiemy?
Nad wszystkim panujemy?
Co w życiu jeszcze może nas zaskoczyć?
Może to będzie kompensacja?

KOMPENSACJA

W kompensacji staramy się, aby obie narty były równo dociśnięte do śniegu podczas całego przejazdu.

Oznacza to, że podczas całego przejazdu nie dopuszczamy zarówno do odciążenia jak i przeciążeń nart. Od tego momentu całkowicie zapominamy o odciążeniu-rotacji. Technikę tą stosujemy już tylko w sytuacyjnych, kiedy warunki terenowe zmuszają nas do odwrócenia nart i przyspieszenia skrętu lub nagłego wyhamowania.

Skręt kompensacyjny jest kwintesencją carvingu. Pewnie i swobodnie operujemy ciałem w stosunku do nart i sił działających w skręcie.

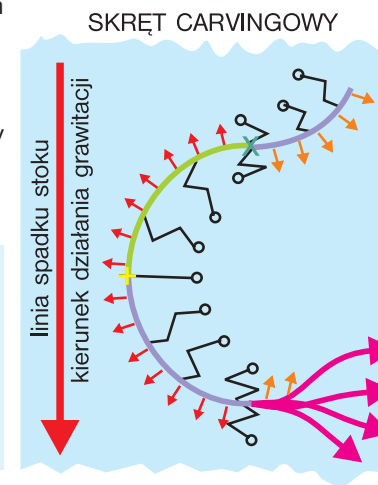
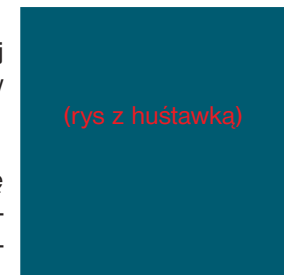
Potrzebujemy dobrego wycucia własnego ciała.
Potrzebujemy dobrego wycucia nart, ich jazdy.
Potrzebujemy dobrego wczucia sił działających w skręcie.

Teraz dopiero zaczyna się zabawa.
Wyobraźmy sobie, że jesteśmy na huśtawce. Takiej dużej z ławeczką, na której stoimy a rękami trzymamy się sznurów z boku.

Zaczynamy się huścić. Uginamy się i prostujemy się w rytmie huśtania. Lecimy w dół, prostujemy się i naciskamy na ławeczkę. Lecimy w górę, uginamy się. Chcemy zalecieć jak najwyżej. Znowu w dół, prostujemy i w górę, uginając. Znowu, mocniej i mocniej, wyżej i wyżej. Szum w uszach, prędkość. Uczucie lotu, wolności...

Podobnie jest podczas skrętu kompensacyjnego. W skręcie kompensacyjnym wyróżniamy dwa momenty i dwie fazy.

- X - przejście ze skrętu w skręt (w niskiej pozycji)
- + - przekroczenie linii spadku stoku (w pozycji wyprostowanej do środka skrętu)
- - najazd na skręt (jazda na dolnych krawędziach nart, prostowanie się do środka skrętu, dociążanie nart)
- - wyjazd ze skrętu (jazda na górnych krawędziach nart, uginanie się pod naporem sił, odciążanie nart)
- - siła odśrodkowa
- - sterowanie prędkością jazdy (długość podjazdu pod stok wyhamowuje jazdę)



– Moment przejścia ze skrętu w skręt.

Jest momentem zakończenia jednego skrętu i momentem rozpoczęcia następnego skrętu.

Jest momentem przejścia z górnych krawędzi nart na dolne.

Jest momentem przejścia ze ślizgu pod stok w ślizgu w dół stoku.

Huśtając się na huśtawce, jest to moment, kiedy jesteśmy najwyżej i zaczynamy lecieć w dół. Ważne jest, żeby w momencie tym nie podskoczyć, ba możemy zlecieć z huśtawki.



Narty cały czas dociskamy do śniegu i bez grama ześlizgu ani rotacji przechylamy się, przelatujemy z jednej strony nart na drugą.

Płynnie i spokojnie przechodzimy z górnych krawędzi nart na dolne.

– *Moment przekraczania linii spadku stoku.*

Jest to moment, w którym jedziemy w dół stoku. Narty mamy ustawione wzdłuż linii spadku stoku. Jest to koniec najazdu na skręt i początek podjazdu pod stok. Jesteśmy maksymalnie wyprostowani i zaczynamy się ugiąć. Kończymy rozpędzanie się i zaczynamy hamowanie.

Jesteśmy na dole huśtawki. Jesteśmy wyprostowani i czekamy na lot w górę.



W momencie tym, kończymy się prostować. Do tego momentu dociężaliśmy narty i nabraliśmy prędkości. Teraz uginamy się, odciążamy narty i wytracamy prędkość. Jest to moment, w którym doznajemy uczucia lotu. Jesteśmy maksymalnie wyprostowani i wychyleni w skręcie. Skończyliśmy się prostować i dociężać narty. Ufamy nartom, że zaczną pod nas wracać. Jak tylko wyczuwamy zwiększającą się parcie nart, uginamy się i pilnujemy, żeby ich nie przeciążyć.

– *Faza najazdu na skręt.*



Wiemy już, że jest to nowy element techniki narciarskiej. Podczas całej fazy najazdu na skręt poruszamy się na dolnych krawędziach nart, jesteśmy pod nartami. Patrząc z boku, całe nasze ciało jedzie poniżej nart a my się nie wywracamy. Jak to się dzieje?

Przy odpowiednim balansie i mobilności całego ciała możemy świadomie sterować wartością działających na nas sił w skręcie. Możemy zwiększać lub osłabiać ich działanie. Trudno jest złapać odpowiedni balans na początku skrętu. Jedziemy w niskiej pozycji i czekamy, na wcięcie się dolnych krawędzi nart w śnieg i rozpoczęcie na nich ślizgu w skręcie.



Wtedy też, zaczyna działać wyrzucająca nas ze skrętu siła, którą wcześniej zastępowaliśmy podparciem się na wewnętrznej nodze. Teraz już prędkość jazdy pozwala nam utrzymać balans bez podpierania się wewnętrzną nogą.



Co więcej ruchem ciała a dokładniej prostowaniem się do środka skrętu, dociężamy narty i balansując ciałem, utrzymujemy się w równowadze.

Podczas najazdu na skręt doznajemy ciekawego uczucia, szczególnie na samym początku skrętu. Wychylając się, prostujemy się w dół stoku. Jesteśmy w zawieszaniu. Niby powinniśmy się wywrócić a jedziemy dalej. Jest to jeden z elementów carvingowej magii. Cały ruch staramy się zrobić płynnie, podczas trwania całego najazdu. Równowagę łapiemy balansem, nie napinamy się. Rozluźnieni, uważnie pilnujemy równowagi. Od razu korygujemy sylwetkę. Im luźniej jedziemy, tym lepiej dopasujemy się do nart i wycinanego przez nie skrętu.



– *Faza wyjazdu ze skrętu*

Przejeżdżamy przez linię spadku stoku. Jesteśmy wyprostowani i wychyleni do środka skrętu. Narty są gdzieś z boku. Skończyliśmy naciskać na narty, teraz narty naciskają na nas. Odwracamy głowę, patrzymy w górę, obserwujemy i sprawdzamy teren.



Czy mamy miejsce? Czy nie jesteśmy zagrożeni?

Podjazd pod stok, to wyhamowanie prędkości i wytracenie energii.

To czas skupienia i koncentracji nie tylko na tym, co się z nami dzieje, lecz również na tym, co się dzieje w koło nas, na całym stoku.

Podjeżdżając pod stok jesteśmy szczególnie narażeni na zderzenia.

Osoby jadące z góry mogą nas nie widzieć. Mogą nie zauważyć toru naszej jazdy. Mogą być zaskoczone, że tak nagle i szybko podjeżdżamy pod górkę. Mogą nie opanować swojej jazdy i zderzyć się z nami.

Nie chodzi tutaj o to, kto miał pierwszeństwo, ale o skutki całej sytuacji.

Chodzi o to, że w ogóle doszło do zagrożenia, czy nawet zderzenia.

To, że jedna osoba czegoś nie widziała nie znaczy, że druga też ma być ślepa. Jeżdżąc na nartach i nie tylko na nartach, trzeba się rozglądać i trzeba uważać.

Kontr rotacyjne, tradycyjne ustawienie się w dół stoku ogranicza ruchomość głowy. Uniemożliwia obracanie głowy w górę stoku. Jadąc w kontr rotacji widzimy tylko to,

co dzieje się pod nami. Sztywne prowadzenie ciała, szczególnie karku utrudnia spojrzenie w górę stoku.

Musimy to zmienić.

Jadąc na nartach interesujemy się wszystkim tym, co dzieje się na stoku. Widzimy, obserwujemy, analizujemy wszystko to, co dzieje się pod nami, nad nami i koło nas. Nie przemyśleliśmy w dół, do przodu.

Przecież mamy czas i nigdzie się nie śpieszymy.

Uważność względem siebie i otoczenia

Żeby rozglądać się i ruszać głową w czasie jazdy, musimy puścić napięcie w karku. W czasie jazdy swobodnie obracamy głowę w jedną i drugą stronę. Obserwujemy cały stok koło siebie i nad sobą. Widzimy wszystkie osoby, wszystkie przeszkody, wszystkie zagrożenia.

COŚ O ZDERZENIACH

Zderzenia idące od góry stoku, działają na zasadzie wytrącenia. Osoba jadąca z góry uderza w osobę albo przeszkodę stojącą jej na drodze.

To tak jakbyśmy jadąc samochodem, wylecieli z drogi i zderzyli się ze stojącym przy drodze drzewem.

W zderzeniach na wprost, kiedy obie osoby jadąc naprzeciwko siebie zderzają się czołowo, wszystko jest dwa razy mocniejsze. Obie energie sumują się. Jeżeli ktoś, kiedyś znalazł się w takiej sytuacji, lub omsknął się o drugiego człowieka, to wie, czym to grozi.

Wszystkie zderzenia są z reguły bardzo niebezpieczne, dlatego zawsze warto obserwować i omijać ewentualne zagrożenia.

Wyjazd ze skrętu to czas narastających przeciążeń.

Zaczynamy jechać pod stok.

Zaczynamy jechać pod górkę

Zaczynamy przeciwstawiać się sile grawitacji.

Do tej pory, podczas najazdu na skręt, najeżdżaliśmy również na siłę grawitacji, nabieraliśmy w ten sposób prędkości i energii.

Teraz jednak nabierana w trakcie najazdu na skręt energia zaczyna działać podwójnie.

Już nie zjeżdżamy z góry, lecz podjeżdżamy pod nią.

Kierunek wycinanego przez narciarzy skrętu przeciwstawia nas grawitacji. Narty coraz to bardziej podjeżdżają pod stok. Wyczuwamy narastające przeciążenie w całym ciele. Pamiętamy, że przeciążenia tego nie możemy przekazać nartom, bo wpadną w ześlizg i zaczną dryfować.



Ustępujemy narastającym przeciążeniom. Ustępując nie napinamy się, nie kumulujemy energii jak sprężyna, żeby potem wystrzelić, tylko rozluźniamy się i całą energię puszczamy bokiem. Omijamy ją, nie przywiązujemy się do niej.

ĆWICZENIA

Praca nad ruchomością, ruchliwością ciała.

Podczas jazdy cały czas jesteśmy mobilni. Nie odczuwamy momentów usztywnienia się. Każda część ciała może pracować niezależnie od innej w każdej, dowolnej części skrętu.

Praca nad rozglądaniem się.

Podczas jazdy rozluźniamy szyję i luźno obracamy głowę raz w jedną raz w drugą stronę. Za głową idzie spojrzenie, które rejestruje wszystko i wszystkich dookoła. Ruchem głowy nie wpływamy na jazdę. Głowa obraca się tylko na szyi. Nie ciągnie za sobą barków. Nie wprowadza rotacji.

Praca nad balansem i równowagą.

Jadąc w równowadze możemy rozluźnić więcej mięśni. Nie musimy dodatkowo pracować nad utrzymaniem równowagi. Skupiamy się na stopach, korygujemy sylwetkę.

„Pukanie” w nartę. Jest formą dynamicznego i krótkiego odbijania się z krawędzi nart. Każde „puknięcie” zwiększa nacisk na krawędzie narty. Jeżeli wraz z „puknięciem” w narty, narty zaczynają dryfować, to znaczy, że jesteśmy za bardzo wychyleni na zewnątrz. Wraz ze zwiększaniem prędkości zwiększa się również siła, która wcześniej czy później wyrzuci nas ze skrętu.

„Pukając w narty” szukamy takiego ustawienia, w którym każde puknięcie poprawia nasze stanie.

Praca nad wyczuciem.

W skręcie kompensacyjnym nie chodzi tylko o to, żeby mechanicznie ugiąć się lub wyprostować. Chodzi tutaj o to, żeby wyczuć działające w skręcie siły i skompensować ich niedobory lub przeciążenia.

Jeżeli „pukanie w narty” upewnia nas, że jesteśmy w dobrej pozycji, to możemy zacząć wyczuwać, kiedy pukanie jest lżejsze a kiedy cięższe. Okazuje się, że lżej „puka się w narty” podczas najazdu na skręt a ciężiej podczas wyjazdu ze skrętu.

Jeżeli czujemy, że idzie nam coś łatwo i przyjemnie, to powinniśmy wspierać to i wzmacniać.

Jeżeli czujemy, że idzie nam coś ciężko, to powinniśmy uważać na to i to omijać.

Dopasowujemy ruch ciała do swoich odczuć. Najjeżdżając na skręt prostujemy się a wyjeżdżając ze skrętu uginamy się.

Podczas najazdu na skręt narty odjeżdżają od nas, powinniśmy je dogonić.

Podczas podjazdu pod stok, narty podjeżdżają pod nas, powinniśmy je wypuścić pod siebie.

Podczas najazdu na skręt, to my „pukamy w narty”.

Podczas podjazdu pod stok, to „narty pukają” do nas.

Praca nad otwarciem.

Oddychając, naturalnie otwieramy się i zamykamy.

Wykorzystajmy to w czasie jazdy:

Najazd na skręt – wdech.

Wyjazd ze skrętu – wydech.

Synchronizujemy oddech z jazdą.

Jeden skręt, to jeden oddech.

Pełny skręt, to pełny oddech.

Najazd na skręt, to prostowanie się, to otwieranie się i rozbudzanie.

Wyjazd ze skrętu, to uginanie się, to stulanie się i zasypianie.

KOMPENSACJA PRAKTYCZNIE



Kompensacja nogą.



Kompensacja obiema nogami.



Kompensacja z ręką.



Pełne otwarcie się w skręcie.

POZYCJE W SKRĘCIE.

W zależności od predyspozycji psychicznych i fizycznych, jak i umiejętności technicznych, możemy przyjmować w skręcie różne pozycje.

Pozycja szkoleniowa.

Zewnętrzna narta jest nartą prowadzącą a wewnętrzna narta, jest nartą podpierającą.





Pozycja równoważna.
Całym ciałem, wraz z rękami, balansujemy w celu utrzymania równowagi.



Pozycja równoległa.
Całym ciałem, równo wychylamy się do skretu



Pozycja otwarta.
Uniesiona ręka wewnętrzna otwiera nas na wrażenia płynące z jazdy.

POZYCJE Z PODPARCIEM.

Są to pozycje przyjmowane podczas szybkiej i dynamicznej jazdy.



Wymagają dobrej kondycji fizycznej i dobrego warsztatu technicznego.

Ślizg dłonią



Cztery łapki



Sięganie dłonią



Łokieć



Ślizg ciałem

CARVING W ŻYCIU

OSIĄGANIE

AKTYWNOŚĆ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

LUZ I SWOBODA

SPEŁNIENIE

MUSZENIE?

PRZEZNACZENIE

PODSUMOWANIE



OSIĄGANIE

Emocjonujemy się tym, co widzimy, emocjonujemy się tym, co chcemy osiągnąć. W rzeczywistości mamy to, co mamy. Żyjemy marzeniami. Wciąż do czegoś dążąc. Jeżeli coś już osiągamy, to nie zauważamy tego i przemy dalej. Do następnego celu, kolejnego marzenia.

Brakuje przerwy. Chwili wytchnienia i zadowolenia. Dlatego ważne są momenty ciszy i spokoju. Momenty skupienia i koncentracji.

Moment, w których planujemy to, co zrobimy.

Sycimy się zwycięstwem, lub przeżywamy gorzki porażki.

Bez takich momentów w życiu, łatwo jest się zgubić i stracić swoje własne zdanie. Pędzimy na oślep w poszukiwaniu i osiągnięciu czegoś, czego sami nie znamy.

Świadomość tego, co robimy.

Świadomość tego, czego chcemy i do czego dążymy.

Świadomość osiągnięcia lub porażki.

Świadomość rozliczania się i samooceny.

Świadomość zadowolenia.

Z tego wynika w praktyce carvingowej, że możemy:

- **Uspokoić i wydłużyć momenty między skrętami.**
- **Jadąc w skręcie świadomie kierować i odczuwać własne ciało.**
- ***W czasie jazdy nie osądzać własnej pozycji. Pracować nad nią tak, żeby była sprawniejsza i aktywniejsza.***

AKTYWNOŚĆ

Aby żyć musimy oddychać.

Oddech jest naszą naturą. Naturalne jest branie i dawanie.

Naturalne jest działanie.

Osoby pasywne, wyczekujące czasami mogą się nie doczekać.

Osoby dające wszystkim, wszystko, oddają również siebie.

Dobrze jest to wyrównać. Tyle samo wziąć i tyle samo oddać.

Pomaga nam w tym oddech, bo w oddechu jest równowaga. Tyle samo wdechu i tyle samo wydechu. Tyle samo

bierzesz i tyle samo oddajesz. Musisz zrobić wdech i musisz zrobić wydech. Musisz wziąć i musisz też oddać.

- Jadąc oddychamy, jesteśmy świadomi każdego wdechu i wydechu. Oddechem uspokajaj wrażenia i emocje.
- Wyczuwamy siły działające na nas, ich narastanie i słabnięcie. Wydłużamy oddech i zgrywamy go ze sobą.
- Ciałem dopasowujemy się do tego, co czujemy. Siły same pokażą gdzie, w jakich kierunkach, z jaką siłą działają. Nie walczmy z nimi, ale wsłuchajmy się w nie i współgrajmy z nimi.

Cieszymy się jazdą.

Trzeba działać. Nie można tylko czekać na gwiazdkę z nieba.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Akcja – reakcja. Jaka akcja, taka i reakcja.

Liczymy się ze skutkami własnych decyzji i podejmowanych działań.

Każda siła, każda energia przez nas wytworzona, wraca do nas.

Ważna jest jakość akcji, bo od niej zależy jakość reakcji, jej siła i natężenie.

Najważniejsza jest jednak nasza świadomość w całej sytuacji. Musimy wiedzieć, kiedy, jak i dla czego działamy. Jak pod wpływem tego działania się czujemy? Jakie mamy emocje? Jakie podejmujemy decyzje? Co robimy? Czym się kierujemy? Świadomie działając, świadomi będziemy konsekwencji działania.

- Jadąc obserwujemy każde swoje działanie i jego skutki.
- Przyjmując pozycje w jeździe sprawdzamy, czy przyjmujemy ją świadomie, i czy wybrany kierunek działania jest właściwy. Czy przynosi nam pożądane efekty.
- Oddajmy się własnym odczuciom. Jeżeli czujemy się źle, wycofajmy się i poprawmy, skorygujmy pozycje i działanie. Jeżeli czujemy się dobrze, swobodnie i harmonijnie, działajmy dalej.
- Nie traćmy kontroli nad nartami, panujemy nad sobą.

UMIEJĘTNOŚĆ CZYTANIA WSKAZÓWEK PŁYNĄCYCH Z CIAŁA.

LUZ I SWOBODA

Działając naturalnie, działamy łatwo i swobodnie. Wszystko, co jest zgodne z naturą, jest przyjemne i przyjazne, przy minimalnym wysiłku, uzyskujemy maksymalne efekty.

Działamy intuicyjnie i z wycuciem. Nie zmuszamy się, nie robimy niczego na siłę.

- Nie przywiązujemy się do utartych technik, zasad i poglądów. Obserwujemy, analizujemy. Wybieramy to, co dla nas jest słuszne, dobre, miłe i przyjemne.
- Akceptujemy siebie takim, jakim jesteśmy. Jeżeli nie możemy czegoś teraz zrobić lepiej, cieszymy się z tego, co i tak zrobiliśmy. Zrobiliśmy to najlepiej jak umieliśmy. Zaakceptujemy to.
- Bądźmy otwarci na różnorodność. Nie przywiązujemy się do swoich (ani tym bardziej cudzych) punktów widzenia.
- Nie kierujemy się tylko jedną słuszną drogą. Nie walcz ze sobą samym.

Dzielenie działania na sekwencje. Przed każdą sekwencją uspokojenie, koncentracja, wyciszenie. Tak jak woda w potoku, przed każdym stopniem się uspokaja.

SPEŁNIENIE

Naszym działaniem kierują nasze wewnętrzne informacje, chęci i emocje. Działając spełniamy siebie i zaspokajamy emocje.

Silnymi emocjami, częstym myśleniem, możemy wpływać na efekt.

Jeżeli skupiamy się nad czymś, czegoś bardzo chcemy, to zwiększamy szanse realizacji celu.

Jeżeli czegoś nie chcemy, to nie myślimy o tym, odwracamy się od tego.

Nie wywołujemy wilka z lasu.

- Przygotujmy się do działania. Uporządkujmy i kontrolujmy swoje decyzje. Działamy pewnie i dynamicznie
- Nie nastawiamy się na wynik. Jeżeli wynik nas nie zadowala, może w ogóle nie był wart działania? Może przez to, co zrobiliśmy, doszliśmy do czegoś zupełnie innego?
- Jesteśmy uważni i skupieni nad każdą chwilą. Nie pozwólmy na rozproszenie i utratę uwagi.

Chciej i szukaj, działaj i walcz, ale nie nastawiaj się na zwycięstwo.
Zwycięstwo samo przyjdzie.

ZMUSZANIE?

Jeżeli coś chcemy, to nie znaczy, że musimy to mieć.
Przeważnie przymus, wewnętrzny nakaz, oddala nas od realizacji celu.

Robiąc coś z nastawieniem – muszę to mieć, muszę to umieć, dążymy do celu po trupach, myślimy o tym, co musimy, a nie o tym, co możemy lub powinniśmy zrobić. Czas ulatuje a umiejętności nie przybywa.

Nie przywiązujemy się do ideałów. Życie pełne jest czyichś ideałów, po co je naśladować? Nie zmieniamy siebie i świata na siłę.

- Nie myślimy sztywno, co jak powinno wyglądać. Będąc naturalni, będziemy luźni i swobodni. Nie nakładajmy na siebie sztywnych ram poprawności.
- Przyjmijmy wszystko takie, jakie jest i szukajmy nowych możliwości.
- Niepewność jest podstawą twórczego działania.
- Działamy zgodnie z przecuciami i chęciami nie nastawiając się na wynik.

TO NIE TY KREUJESZ, TO TWOJE DZIAŁANIE KREUJE EFEKTEM.

PRZEZNACZENIE

Każdy ma cel w życiu i możliwości jego realizacji. Nasze potrzeby mogą pokrywać się z naszymi zdolnościami. Jeżeli swoje zdolności dopasujemy do swoich możliwości i otoczenia, to stworzymy szanse życiowej realizacji. Postępując zgodnie z sobą, bez bloków i sztywnego naginania się, odkrywamy siebie, swoją świadomość, swoją radość. Odkrywamy uczucia wyższe.

Zacznijmy od znalezienia rzeczy, które naprawdę lubimy robić. Są to momenty, kiedy naprawdę dobrze się czujemy. Zajmijmy się nimi. Robiąc rzeczy w zgodzie z sobą, uszczęśliwisz nie tylko siebie.

- Jeżdżąc, bądźmy świadomie obecni. Obserwujmy swoje myśli i działania. Obserwujmy otoczenie, świat, w którym się poruszamy.

- Zwróćmy uwagę na własną dynamikę i sposób działania. W ruchu odnajdujemy swoje przyjemności i na nich się skupiamy.
- Jadąc zgodnie z samym sobą nie wchodzimy w paradę z innym, wręcz przeciwnie pomagamy sobie i innym.
- Sprawdźmy, czy narty pasują do nas. Czy pasują do naszej jazdy i czy dobrze się razem czujemy.

PODSUMOWANIE

Carvingowa technika jazdy, której docelową formą jest kompensacja, odwraca większość tradycyjnych elementów techniki jazdy:

KOMPENSACJA	TRADYCJA
<ul style="list-style-type: none"> - rozpoczęcie skrętu w niskiej pozycji - bez rotacyjne wprowadzenie nart w skręt - prostowanie się w skręcie - dociążanie nart - równa jazda na obu nartach - frontalne ustawienie w kierunku jazdy 	<ul style="list-style-type: none"> - rozpoczęcie skrętu w wysokiej pozycji - rotacyjne wprowadzenie nart w skręt - obniżanie pozycji w skręcie - odciążanie i przeciążanie nart - jazda na zewnętrznej nartce - kontr rotacyjne ustawienie w skręcie
<ul style="list-style-type: none"> - wyczuwanie i współpraca z nartami - wyczuwanie i współpraca z siłami - wyczuwanie i współpraca z górą 	<ul style="list-style-type: none"> - dominacja nad nartami - dominacja nad siłami - dominacja nad górą.





TAKIE TAM HISTORIE

WIZYTA U LEKARZA

TO JESZCZE NIE KONIEC WIZYTY

ZBIERANIE SKARBÓW - ZBIERANIEM UFNOŚCI

HISTORIA Z KWIATAMI

KOLEJNY SPACER

CO ZROBIĆ?

HISTORIA Z WYSOKIM STOŁKIEM

DO POZNAWANIA ŚWIATA
DOBRE JEST MIEĆ PRZYJACIELA



WIZYTA U LEKARZA

Dzisiaj rano zawiozłem Kasie (2 lata) do przychodni na szczepienie. W gabinecie lekarskim zaprzyjaźniamy się z panią doktor. Pani doktor zna Kasie, zna też jej siostrę Hanie. Jest naszym lekarzem pierwszego kontaktu. Zaczynamy rozmawiać o wakacjach, gdzie Kasia była? Co tam z Haneczką? Od razu dumnie oznajmiłem, że Kasia zaczęła pływać. Na razie jeszcze z kółkiem, ale już dobrze czuje się w wodzie.



Pochwaliłem też Hanie, że sama zaczęła pływać. U Hani był problem. Podczas porodu, Hania została trochę pod wodą. Na szczęście wszystko się dobrze skończyło. Po porodzie, okazało się jednak, że Hania ma problem z zamoczeniem głowy. Bardzo niechętnie pozwala sobie myć głowę. O zanurzeniu głowy na basenie w ogóle nie było mowy.

Pracowaliśmy nad tym razem od dawna i dopiero nasz wspólny pobyt nad Adriatykiem, długa zabawa w wodzie a szczególnie chęć oglądania podwodnego świata sprawiło, że Hania zamoczyła głowę a nawet zaczęła nurkować.

Okazało się również, że dzieci pani doktor zaczęły pływać i mają nawet swojego nauczyciela, który powiedział, że jej syn ma bardzo dobre czucie wody.

– Nie ma jeszcze techniki, ale ma bardzo dobre czucie wody.

Są osoby, które pływają i nie zamaczają głowy. O'K czasami jest to zrozumiałe. Ktoś sobie zrobił fryzurę, ale tak cały czas sztywno przewracać rękami i uważać żeby się nie zachłystnąć. Tego chyba nie powinniśmy nazywać pływaniem.



Pływanie, to czucie wody. To płynne, swobodne przechodzenie z jednego świata do drugiego. To obmywanie, zanurzenie głowy.

To bawienie się oddechem tuż przy wodzie.
To czucie ciałem wody.

TO JESZCZE NIE KONIEC WIZYTY

Kasia została już rozebrana, więc bierzemy się za nią. Kasia, jak każde zresztą dziecko, jest specyficznym dzieckiem. Ma dwa latka i mówi tylko mama, tata, tak i nie. Całą resztę komunikacji załatwia gestem dłoni i takim jakimś odgłosem krszr.

Kasia tutaj o rok młodsza.



Pani doktor z zainteresowaniem,

– Co, to krszr znaczy?

– No właśnie, wszystko i co ciekawe wszyscy ją rozumieją.

Kasia tym słowem, komunikuje się z nami. Czasami zachęca do zabawy. Ewidentnie nam coś tłumaczy lub przekonuje.

Znajomi pani doktor też mają dziecko, które jeszcze w wieku trzech lat mało mówiło. Kiedyś siedzieli razem przy stole podczas wspólnej kolacji i pani doktor zauważyła, że Oni wcale nie muszą rozmawiać ze sobą. Oni rozumieją się bez słów. Tak dobrze czują się ze sobą, że do zrozumienia się, nie potrzebują słów.

Dobrze byłoby zrozumieć samego siebie a co dopiero drugiego człowieka.

Do zrozumienia potrzebna jest ufność.

ZBIERANIE SKARBÓW – ZBIERANIEM UFNOŚCI



Na spacerach Hania zawsze znajduje jakieś skarby. Są to patyczki, kamyki... Kiedy ma już zajęte ręce, od czasu do czasu daje mi jakiś skarb do przechowania. Mam duże kieszenie, więc zawsze znajdzie się dodatkowe miejsce na przechowanie skarbu.

Oczywiście bez przesady. Jeżeli jakiś skarb jest zbyt wielki albo zbyt ciężki, to trzeba albo z niego zrezygnować, albo wspólnie zaplanować akcję, do jego zdobycia.

Wróćmy jednak do tych małych skarbów. Czasami mały ważny kawałek czegoś, czego my zupełnie nie rozumiemy i do czego nie przykładamy żadnej uwagi, jest prawdziwym skarbem dla kogoś innego.

Kiedyś doszliśmy z Hanią do „Chaty na Groniu”. Ja usiadłem sobie przy kufelku piwa, Hania ze szklanką soku. Po chwili Hania pyta się mnie:

– Tato, czy masz ten kamyczek, no wiesz ten szary, taki.

Wkładam rękę do kieszeni i wyczuwam w niej płaski, szeroki kamień. Wyciągam go i kładę na stół.

Hania z większym zainteresowaniem, ciągnie dalej:

– A ten okrągły biały?

Wyciągam z kieszeni mniejszy okrągły, śliski kamień. Hania odkłada sok na bok, bierze do ręki oba kamienie i patrząc mi w oczy:

– A tą szyszkę, no wiesz, tą brązową. Wyciągam z kieszeni resztę skarbów i zaczynamy układać historię.



Ktoś powie, komu by się chciało albo, że nie ma czasu, czy uwagi, na takie zabawy. Ale ja wiem, że Hania też wie, że może mi zaufać. Może oddać mi swoje skarby, sprawy, problemy. Hania ma pewność, że nie wyrzucę jej skarbów, nie zlekceważę jej życia.

Zbierając dziecka skarby, zbieramy jego ufność.

HISTORIA Z KWIATAMI

Często chodzę z dziećmi na spacer po polnych drogach. Zbieramy wtedy bukiety kwiatów dla naszej mamy.

Zaczął się od wskazywania kwiatów. Idąc, zwracałem uwagę Hani na jednego, potem drugiego kwiatka rosnącego koło drogi.

Hania oprócz wpatrzenia się w prowadzącą nas drogę, patyki, kamyki, wielce interesujące kałuże, zaczęła zauważać świat z boku drogi. Zobaczyła kwiatki, zaczęła je zbierać. Zobaczyła, że są kwiatki w zasięgu jej ręki. Są kwiatki, o które trzeba trochę powalczyć. Są też kwiatki i to przeważnie te najpiękniejsze, rosnące w czyichś





ogrodach lub niedostępnych miejscach. Hania zaczęła cieszyć się nie tylko tym, co ma przed sobą, ale i światem wokół. Oprócz kwiatków widzi teraz góry, sama też zwraca moją uwagę na ciekawe widoki.

Z Kasią jest zupełnie inaczej, o ile Hania patrzy się tylko przed siebie i dokładnie planuje swoje kolejne kroki, to Kasia widzi wszystko dookoła nie zauważając tego, co ma pod nogami.



Historie te można powielać na wiele sposobów. Przecież jadąc na nartach, czy samochodem powinniśmy obserwować nie tylko siebie i drogę, jaką mamy przed sobą, ale wszystko to, co dzieje się wokół.

KOLEJNY SPICER

Spacerując kiedyś po lesie, Hania poślizgnęła się na leżącej na ziemi szyszce. Przewróciła się. Siadając koło niej, pokazałem jej szyszkę.

– Zobacz, szyszka jest okrągła. Jak na nią staniesz, to ujedzie Ci nóżka, stracisz równowagę i dla tego się wywróciłaś.

Hania zrozumiała, ale od razu zobaczyła mnóstwo szyszek na ścieżce i powiedziała:

- Tatusiu, to trzeba pozbierać te szyszki, żeby żadne zwierzątko się nie przewróciło.
- Nie Haneczko, To jest nie możliwe. Nie damy rady wyzbierać wszystkich szyszek w lesie.

Ta historia pokazała mi dwie rzeczy:

Po pierwsze, jak wrażliwe mogą być dzieci.

Po drugie, Co zrobić w sytuacji, kiedy dziecko bardzo chce poznać, spróbować coś, czegoś jeszcze nie zna, a co związane jest z ryzykiem.

Boimy się sytuacji, kiedy dziecko nie mając jeszcze doświadczenia, nie wiedząc, czym ryzykuje bierze nóż, lub gorącą szklankę do ręki.

CO ZROBIĆ?

– Zabronić?

Powiedzieć: nie, bo to jest gorące. Nie, bo to jest ostre...

– Pozwolić.

Delikatnie, razem dotknąć rozgrzanej szklanki. Delikatnie razem obejrzeć nóż, zobaczyć ostrze, dotknąć je i coś ukroić...

Pierwsze rozwiązanie ustawia nas w roli odpowiedzialnego opiekuna.

Stosując prewencję, nie dopuszczamy dziecka do zagrożeń i niebezpieczeństw. Dziecko wychowujemy w pozornie bezpiecznym dla niego świecie.

Nie znaczy to jednak, że na zawsze likwidujemy czyhające na nie zagrożenia.

Drugie, wymaga od nas więcej poświęcenia.

Dziecko nie zrozumie, co to gorące, póki nie dotknie rozgrzanej szklanki.



Nie zrozumie, co to ostre, póki dłońią nie muśnie ostrza. Dziecko musi spróbować, musi się oparzyć, musi też kiedyś się przeciąć. Ważne jest żeby zrobiło to w miarę delikatnie. Pod swoją i czyjąś opieką.

Jeżeli dziecko przekona się, że dotknięcie gorącego kubka boli, to zrozumie też, że dotknięcie bardzo gorącego gamka może, bardzo boleć.

Lepsza jest krótką lekcją, nawet chwilowy płacz, który może uratować dziecko przed większą tragedią.

Co więcej?

Pierwsze rozwiązanie, zabraniające ryzykownego działania, nie uspokaja dziecka, wręcz przeciwnie powoduje jego agresję. Ono nie wie, nie rozumie, dlaczego są rzeczy, które inni robią a jemu nie wolno.

Iskierka, nienasyconej ciekawości, chowa się gdzieś w głębi małego człowieczka.

Konsekwencje blokowania ciekawości dziecka, wraz z jego dojrzewaniem, mogą pójść w dwóch kierunkach:

- **w kierunku aktywnym** – Wiecznego nienasycenia związanego z nieustannym parciem do poznawania, zdobywania nowych rzeczy. Nie tylko tych, do których świadomie dążymy, ale do wszystkich tych, które widzimy wokoło.
- **w kierunku pasywnym** – Wiecznego nienasycenia związanego z obawą przed próbowaniem, poznawaniem, zdobywaniem czegoś nowego. Nigdy niczego nie spróbowałem(am), bo bano się o mnie. Teraz sam(a) boję się o siebie.

Problem tkwi w nasyceniu ciekawości i ustawieniu granic. Zaspokojenie zainteresowań dziecka daje nam gwarancję jego aktywności, spokoju i spełnienia. Ustawienie granic wyrabia w dziecku poczucie bezpieczeństwa i stabilności.

HISTORIA Z WYSOKIM STOŁKIEM

Po powrocie z wyjazdu, wybrałem się z dziećmi na Gronie. Przy bufecie złożyłem zamówienia i odszedłem do stolika z Kaszę trzymając ją na rękach. Hania została sama siedząc na wysokim stołku.

Po jakimś czasie do stolika, przy którym siedziałem z Kasią, przyszła Hania i ze smutkiem w oczach powiedziała:

- Tato, zostawiłeś mnie samą na krześle, z którego nie mogłam zejść.
- Początkowo poczułem się głupio, że po czasie, kiedy mnie nie było w domu, zostawiłem Hanie samą i jej nie pomogłem. Zaraz spytałem się jednak:
 - Czy sama sobie dałaś rady z zejściem?
 - Tak, ale było mi trudno.
 - Oj, to fajnie. Zobacz, dałaś sobie rady sama, bez taty. Jestem z Ciebie dumny. Ja nie zawsze będę z Tobą. Kiedyś, nawet jak będziesz bardzo potrzebowała mojej pomocy, może mnie nie być koło Ciebie. Kiedyś będziesz musiała sobie sama dawać rady...

Po kolejnym zamówieniu składanym przy barze, Hania sama zwróciła moją uwagę na to jak daje sobie rady z wysokim stołkiem.

Poświęcając czas na wspólną zabawę i wspólną pracę poznajemy się coraz bardziej. Coraz bardziej też sobie ufamy.

DO POZNAWANIA ŚWIATA DOBRE JEST MIEĆ PRZYJACIELA

Przyjaciela, na którym nie tylko można polegać, ale który zrozumie i wyczuje potrzeby drugie człowieka.

Trzymając Kasie na rękach wyczuwam, w którą stronę się obraca. Wyczuwam narastające w jej ciele napięcia, wykręcanie się i odpychanie. Szukam to, czego i ona szuka. Znajduje, pokazuje jej to, mówię coś o tym, tłumaczę. Podtrzymuję jej zain-



teresowanie. Widzę i czuję jak Kasia się uspokaja. Rozbudza swoją ciekawość, nie tylko oglądając rzeczą, ale i moją osobą.

Wspólny czas, wspólne poznawanie, wspólne pomaganie.

Dzieci są najważniejsze w naszym życiu i dobrze, kiedy to czują. Dzieci muszą wiedzieć, że nie ma nic ważniejszego od nich. Jeżeli będą to czuły. Będą wiedziały, że jesteśmy gotowi odłożyć wszystko, że jesteśmy gotowi przerwać wykonywaną akurat pracę czy rozmowę telefoniczną,... Jeżeli dzieci będą wiedziały, że to, one są dla nas najważniejsze, będą wtedy czuły się pewnie, spokojnie i bezpiecznie. Będą wiedziały, że mają w nas swojego przyjaciela.

Przyjaciel ma zawsze czas dla mnie

Przyjaciel zawsze mnie wysłucha.

Przyjaciel zawsze mi pomorze.

Ale

Przyjaciel ma też swoje problemy.

Przyjaciel ma też swoje sprawy.

Czasami, to aż głupio jest mu przeszkadzać.

Przyjaciele znają się i rozumieją nawzajem.

Dziecko chętnie pokazuje, co chce i czego potrzebuje.

Dziecko rozumie też, że jego przyjaciel ma swoje sprawy, swoją pracę, swoje życie.



Takich historii i podobnych jest wiele. Każdy z nas może dopisać tutaj coś od siebie. Dla mnie najważniejszy jest czas a raczej chwila, którą przeżywamy, w której rozumiemy nie tylko siebie, ale i to, co wokół nas się dzieje.

Historie te dedykuję



Kasi

i

Hani

Bez, których historie te nigdy by nie powstały.

SZUKANIE PUNKTU ZERO

WPROWADZENIE

CARVING

PODJĘCIE DECYZJI

UFNOŚĆ

SPOSTRZEGAWCZOŚĆ

CHĘCI, MOŻLIWOŚCI, WSPÓŁPRACA

MOŻE I ZAUWAŻAMY, ALE...

SAMI DECYDUJMY, CZEGO POTRZEBUJEMY

WYCZUCIE GRANICY

JESTEŚMY

PROSTA PRACA

PODSUMOWANIE

WYCZUWANIE PUNKTU ZERO

BODY CARVING - CARVING CIAŁEM

RÓWNOWAGA

PRACA NAD RÓWNOWAGĄ

SELEKCJA MIĘŚNI

„KRĘCIOŁA”

„POWITANIE SŁOŃCA”

DUŻY FIKOŁEK

PODSUMOWANIE

CARVING I NARTY

CARVING W NARCIARSTWIE

ROZWÓJ TECHNIKI JAZDY

SKRĘT CARVINGOWY

DOBÓR SPRZĘTU

PRAKTYKA NA ŚNIEGU.

MOBILNOŚĆ CIAŁA

CAŁĄ NARTĘ RÓWNO DOCISKAMY DO ŚNIEGU

WYJAZD NA ZEWNĘTRZNEJ

OBIE NARTY RÓWNO DOCISKAMY DO ŚNIEGU

„DOMEK”

ROZJEŹDŻANIE SIĘ NART

NAJAZD NA SKRĘT

- ĆWICZENIA

CAŁY SKRĘT

- ĆWICZENIA

SKRĘT CARVINGOWY PRAKTYCZNIE

PRZEJŚCIE ZE SKRĘTU W SKRĘT

KOMPENSACJA

COŚ O ZDERZENIACH

- ĆWICZENIA

KOMPENSACJA PRAKTYCZNIE

POZYCJE W SKRĘCIE

POZYCJE Z PODPARCIEM

JAZDA NA DWÓCH NOGACH

CARVING W ŻYCIU

OSIĄGANIE

AKTYWNOŚĆ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

LUZ I SWOBODA

SPEŁNIENIE

MUSZENIE?

PRZEZNACZENIE

PODSUMOWANIE

TAKIE TAM HISTORIE

WIZYTA U LEKARZA

TO JESZCZE NIE KONIEC WIZYTY

ZBIERANIE SKARBÓW – ZBIERANIEM UFNOŚCI

HISTORIA Z KWIATAMI

KOLEJNY SPACER

CO ZROBIĆ?

HISTORIA Z WYSOKIM STOŁKIEM

DO POZNAWANIA ŚWIATA DOBRZE JEST MIEĆ PRZYJACIELA