

Lekcja 1. Przechylenie skrzyżowanych kolan

1. Połóż się proszę na plecach z nogami prostymi i rękami na podłodze wzdłuż tułowia. Poczuj swój kontakt z podłogą. Jaka jest różnica między prawą i lewą stroną. Zwróć uwagę, na ile twoje plecy przylegają do podłogi, a na ile odstają od niej. Posłuchaj, jak oddychasz. Jaki jest rytm oddechu. Jakie części ciała poruszają się, kiedy bierzesz wdech i robisz wydech.
2. Przechyl miednicę w prawo, zwróć prawą nogę na zewnątrz i zacznij po podłodze zbliżać prawą piętę do miednicy zginając kolano skierowane w prawo. Gdy noga będzie już zgięta, to dopiero teraz skieruj prawe kolano do sufitu i postaw nogę na stopie.
 - a. Delikatnie naciśnij prawą stopę w podłogę, przechyl miednicę w lewo i w ten sam sposób zegnij lewą nogę i postaw stopę.
3. Załóż prawą nogę na lewą. Możesz zmienić położenie lewej stopy na podłodze. Przechylaj oba kolana w prawo w stronę podłogi.
 - a. Zacznij od minimalnego ruchu i stopniowo zwiększaj jego zakres.
 - b. Poczuj, jak porusza się miednica.
 - c. Jak odczuwasz odcinek lędźwiowy kręgosłupa.
 - d. Sprawdź, jak daleko możesz poruszyć się bez żadnego trudu.
 - e. Głowę i oczy utrzymaj skierowane do sufitu.
 - f. Posłuchaj oddechu.
 - g. Zwróć uwagę jak zmienia się odległość podbródka od mostka.
4. Rozkrzyżuj nogi, możesz pozostawić zgięte, możesz wyprostować (w ten sam sposób, w który przed chwilą zgiętaś, czyli przez bok). Odpocznij. Poczuj różnicę między prawą i lewą stroną.
5. Zegnij nogi, wyciągnij ramiona do sufitu i złóż ze sobą wewnętrzne strony dłoni, opuść barki. Taki trójkąt, nie zmieniając jego kształtu (łokcie nie zgięte) przechylaj w lewo. Poczuj, jak prawy bark oddala się od podłogi.
6. Jeszcze raz załóż prawą nogę na lewą i przechylaj obie w prawo. Czy teraz jest różnica? Czy ten ruch jest inny niż za pierwszym razem?
7. Załóż lewą nogę na prawą i przechylaj obie w lewo tylko tyle, ile jest całkowicie łatwo.
 - a. Porównaj oba ruchy w obie strony.
 - b. Poczuj ruch miednicy i utrzymaj głowę oraz oczy skierowane w stronę sufitu.
8. Wyciągnij ramiona w górę, złóż dłonie i taki trójkąt przechylaj w prawo.
 - a. Poczuj, jak lewy bark oddala się od podłogi.
 - b. Poczuj odcinek piersiowy kręgosłupa.
9. Załóż jeszcze raz lewą nogę na prawą i przechylaj obie w lewo. Poczuj, czy ruch zmienił się w swej jakości i zakresie. Zwróć uwagę, czy zmienił się twój oddech.
 - a. Zatrzymaj na chwilę ruch mając kolana przechylone i po prostu oddychaj. Poczuj, jak porusza się twój szkielet w tej pozycji.
10. Rozkrzyżuj nogi, postaw je lub połóż. Odpocznij. Delikatnie przetaczaj głowę w prawo i w lewo.

*** (tutaj możesz zrobić dłuższą przerwę)

11. Zapleć ręce w koszyczek i podłóż pod głowę. Załóż prawą nogę na lewą, przechyl kolana w prawo i pozostaw przechylone. Unoś koszyczek z głową, zbliżając podbródek do mostka i spoglądając w stronę miednicy. Poczuj, jakie części ciała naciskają na podłogę.
12. Zapleć ręce w koszyczek odwrotnie niż poprzednio (o jeden palec dalej). Załóż lewą nogę na prawą. Przechyl kolana w lewo i pozostaw przechylone. Unoś koszyczek w tej pozycji „zwijając” kręgosłup od góry.

13. Postaw obie stopy na podłodze, nogi zgięte w kolanach. Prawą ręką sięgnij do lewej łopatki pod lewą pachą. Lewą ręką sięgnij do prawego barku. Obejmij się. Przetaczaj rękoma klatkę piersiową raz w prawo, raz w lewo. Miednica pozostaje nieruchoma.
 - a. Utrzymaj głowę i oczy skierowane w stronę sufitu.
 - b. Przetaczaj oczy i głowę w tę samą stronę, co klatka piersiowa.
 - c. Przetaczaj oczy i głowę w przeciwną stronę.
 - d. Jeszcze raz utrzyj głowę i oczy skierowane w stronę sufitu.
14. Zamień ręce. Lewa pod prawą i powtórz poprzednie warianty ruchu.
15. Zegnij obie nogi, postaw stopy. Wyciągnij ręce do sufitu i złącz dłonie. Przechylaj trójkąt raz w jedną, raz w drugą stronę.
 - a. Dodaj do tego głowę i oczy, ale pozostaw miednicą nieruchomą.
 - b. Pozwól miednicy przetaczać się w tę samą stronę co ramiona, głowa i oczy.
16. Załóż prawą nogę na lewą i przechyl kolana w prawo. Zobacz, jak ten ruch zmienił się przez całą lekcję. Następnie zamień nogi i sprawdź ruch w drugą stronę.
17. Odłóż ręce na podłogę wzdłuż tułowia i odpocznij na koniec lekcji. Posłuchaj, jak sobie się oddycha.
18. Kiedy zechcesz, przetocz się na bok, powoli wstań i poczuj, jak sobie się stoi. Przejdź się i zwróć uwagę, czy coś jest inaczej.

Dziękuję.