

Lekcja 10. „Martwy ptak”

1. Wstań proszę. Opuść ręce. Zaczynij oglądać się za siebie raz przez prawy bok, raz przez lewy.
 - a. Jakbyś chciała zobaczyć, co jest za tobą.
 - b. Rób tylko tyle, ile jest łatwe, nie wymaga wysiłku ani nie wywołuje uczucia naciągania.
 - c. Poczuj, jak to robisz? Jakie części ciała poruszają się i jak uczestniczą w ruchu.
2. Połóż się na plecach. Poczuj, jak leży prawa strona, a jak lewa. Jaka jest różnica między nimi?
3. Przetaczaj głowę raz w jedną, raz w drugą stronę. Poczuj różnicę między stronami.
4. Usiądź na podłodze w siadzie bocznym w prawo tzn. usiądź, zegnij nogi w kolanach przed sobą, prawą łydkę połóż przed sobą, a lewą łydkę po lewej stronie. Prawe kolano leży na podłodze wskazując w prawo, a lewe kolano wskazuje przed siebie. Usiądź równolegle do ściany przed tobą. Jeśli jest to niewygodna pozycja, możesz podłożyć sobie pod miednicę złożony koc lub poduszkę. Jeśli nadal jest to niewygodna pozycja, możesz lekcję robić siedząc na krześle.
 - a. Prawą dłoń połóż na podłodze po prawej stronie. Oprzyj się na niej.
 - b. Lewą rękę wyprostowaną unieś przed sobą na wysokości brody. Zginaj ją w łokciu i zbliżaj dłoń do brody. Zatrzymaj rękę przed brodą. Pozwól niech palce dłoni i łokieć opadną. Miękki nadgarstek. „Zwiędła ręka”. Oto pozycja wyjściowa lekcji.
5. Całość złożoną z lewej ręki, głowy i tułowia przekręcaj w prawo tylko tyle, ile jest łatwe. Zapamiętaj, do którego punktu na ścianie przed tobą dochodzi twój wzrok na początku lekcji. Głowa i lewa ręka przekręcają się tyle samo stopni co tułów. Relacja między nimi na razie nie zmienia się.
 - a. Przekręć tułów, głowę i lewą rękę w prawo. Pozostaw je po prawej stronie (lewa ręka uniesiona). Poruszaj jedynie oczami (zamkniętymi lub otwartymi) w lewo po linii horyzontu i z powrotem do pozycji wyjściowej po prawej.
 - b. Następnie wróć głową, tułowiem, ręką do środka, opuść rękę. Odpocznij. W każdej przerwie możesz zmienić sposób siedzenia lub położyć się na plecach.
 - c. Ponownie przekręć się w prawo i zobacz, czy zmienił się zakres oraz jakość ruchu.
 - d. Zatrzymaj siebie przekręconym w prawo z ręką uniesioną. Tym razem oczy i głowę poruszaj po linii horyzontu w lewo i z powrotem.
 - e. Wróć do środka, opuść rękę i odpocznij.
 - f. Przekręć się w prawo. Sprawdź, jak daleko tym razem przekręcasz się bez wysiłku.
 - g. Zatrzymaj siebie przekręconym w prawo z ręką uniesioną. Tym razem pozostaw tak tułów i rękę, a głowę i oczy przekręcaj dalej w prawo tylko tyle, ile jest łatwe. Poczuj swoją miednicę.
 - h. Wróć do środka, odpocznij.
 - i. Przekręć tułów, głowę i rękę w prawo. Sprawdź zakres. Zatrzymaj się tam. Oddalaj lewy pośladek od podłogi. Poczuj, jak wpływa to na głębokość skrętu tułowia, głowy i lewej ręki w prawo.
 - j. Wróć do środka, odpocznij.
6. Przekręcaj się w prawo i poczuj, jak miednica ci w tym pomaga. Zatrzymaj ruch po prawej. Odłóż lewą rękę na podłodze obok prawej. Utrzymaj wzrok na linii horyzontu. Wysuwaj do przodu raz prawy bark, raz lewy.
 - a. Poczuj co robi głowa i oczy. Czy przekręcają się w lewo i w prawo?

- b. W tej pozycji, kontynuuj ruch barkami, poruszaj też głową oraz oczami w tą samą stronę co porusza się obręcz barkowa. To znaczy, głowa i oczy podążają za barkiem, który się wycofuje.
 - c. Teraz zrób odwrotnie, poruszaj głową i oczami za barkiem, który wysuwa się do przodu i poczuj po plecach, jaka jest różnica.
 - d. Poruszaj barkami, ale nie poruszaj oczami ani głową. Jak zmienia to jakość i zakres ruchu?
 - e. Poruszaj głową za barkiem, który wysuwa się do przodu i oczami za barkiem, który wycofuje się. Oczy poruszają się w przeciwnym kierunku niż głowa. Poczuj, jak zmienił się zakres ruchu barków i jak czujesz ten ruch w tułowiu, po plecach.
 - f. Poruszaj głową i oczami jak chcesz, kiedy poruszasz barkami.
7. Wróć do środka i odpocznij.
8. Przekręć tułów, głowę i lewą rękę w prawo. Poczuj, jaki jest zakres. Pozostaw przekręcone.
- a. Połóż lewą dłoń na czubku głowy z łokciem skierowanym w lewo. Zaczynaj kierować lewy łokieć do lewego biodra. Zbliżaj lewe żebra ku sobie, a prawe oddalaj. A potem kieruj lewy łokieć do sufitu. Oddalaj lewe żebra od siebie, a prawe zbliżaj. Szukaj tego ruchu w tułowiu, nie w szyi czy ramieniu.
 - b. Połóż lewą dłoń na czubku głowy z łokciem skierowanym do przodu. Zaczynaj zaokręlać tak plecy, aby kierować łokieć w dół, w stronę miednicy (plecy wypukłe), a następnie w górę w stronę sufitu (plecy wklęsłe).
 - c. W ostatnim ruchu poczuj, co dzieje się z kością ogonową. Poruszaj całym tułowiem z kości ogonowej. Raz ją podwijaj pod siebie, wtedy łokieć idzie w dół. A raz wystawiaj na zewnątrz, wtedy łokieć idzie w górę. Poczuj się jak kot.
9. Wróć do środka i odpocznij.
10. Po raz ostatni przekręć się tułowiem z głową i uniesioną lewą ręką w prawo. Poczuj, jaki jest zakres teraz. Przypomnij sobie, jak było na początku. Jaka jest różnica?
11. Odpocznij na plecach. Poczuj różnicę między prawą i lewą stroną.
12. Przetaczaj głowę raz w jedną, raz w drugą stronę.
13. Wstań i zacznij oglądać się za siebie, jak na początku lekcji. Czy w którąś stronę ten ruch się zmienił? Może w obie?
14. Przejdź się i zobacz, jak chodzi tułów. Jak skręca ci się w prawo, jak w lewo, jak zawraca.
15. Możesz tutaj zakończyć lekcję i poczuć się w asymetryczności lub zrobić ją w drugą stronę.

Dziękuję.