

Lekcja 11. Oczy cz.1

1. Połóż się proszę na plecach.
 - a. Poczuj jaką masz długość.
 - b. Jak szeroka jesteś w ramionach?
 - c. Jak szeroki jesteś w żebrach?
 - d. Jak szeroka jest miednica?
 - e. Jak szerokie są nogi?
 - f. Wyobraź sobie środkową linię, która przechodzi od środka czoła przez nos, usta, mostek, pępek do podłogi między nogami.
2. Zegnij nogi i postaw stopy. Zwróć uwagę, w którym miejscu stawiasz stopy. Popróbuj różnych miejsc i znajdź takie, w którym czujesz się najwygodniej.
3. Zamknij oczy i poruszaj nimi w prawo oraz z powrotem do środka.
 - a. Zwolnij, aby ruch był jak najbardziej gładki.
 - b. Śledź ruch lewego oka.
 - c. Śledź ruch prawego oka.
 - d. Poruszaj oczami w prawo powoli, a wracaj do środka szybko.
 - e. Zrób odwrotnie. Poruszaj w prawo szybko, a wracaj powoli.
4. Przesuń oczy w prawo i z tamtego miejsca poruszaj oczami trochę w górę, trochę w dół po łuku.
 - a. Podążaj uwagę za prawym okiem.
 - b. Podążaj za lewym okiem.
 - c. Które z nich łatwiej śledzić?
 - d. W których momentach ruch nie jest tak płynny? W tych fragmentach jeszcze bardziej zwolnij, aby wygładzić ruch.
5. Przesuń oczy w prawo i z tamtego miejsca poruszaj oczami w górę do najwyższego punktu i w dół do najniższego punktu robiąc pół koła.
 - a. Jak czujesz swoje ramiona i szyję?
6. Poruszaj oczami w prawo i z powrotem.
 - a. Poczuj, czy głowa też chce się poruszyć?
 - b. Pozwól głowie podążać za ruchem oczu w prawo.
 - c. Czy zmienia się nacisk głowy i miednicy na podłogę podczas ruchu?
7. Poruszaj oczami i głową w prawo.
 - a. Poczuj, co może być dalej? Do czego ten ruch prowadzi?
 - b. Wyobraź sobie, jaki mógłby być następny krok.
 - c. Poczuj, jak mięśnie organizują się do działania dalej.
8. Poczuj środkową linię, którą wyobrażałeś sobie na początku lekcji.
9. Wstań.
 - a. Poczuj twarz, szyję, plecy, równowagę, stopy.
 - b. Poruszaj oczami w prawo. Poczuj, co podąża za ruchem oczu.
 - c. Poruszaj oczami w lewo i poczuj różnicę.
 - d. Poczuj swoją pionowość.
10. Przejdź się. Poczuj swoją symetryczność.
11. Zrób sobie przerwę, a po niej zrób lekcję na drugą stronę.

Dziękuję.