

Lekcja 15. Cztery punkty

1. Wstań proszę. Zaczynij chodzić. Zwróć uwagę, jak ci się chodzi.
2. Stań w jednym miejscu. Zaczynij opuszczać prawą rękę w kierunku podłogi.
 - a. Poczuj, jak to robisz.
 - b. W kierunku którego miejsca na podłodze opuszczasz rękę?
 - c. Czy uginasz kolana czy pozostają wyprostowane?
 - d. Zaczynij ugiąć kolana, aby zbliżyć rękę do podłogi, ale nie kucaj, tylko pochylaj się. W pewnym momencie miednica może być wyżej niż głowa.
 - e. Dotknij ręką podłogę. Jeśli jest to trudne. Możesz całą lekcję robić z krzesłem stojącym przed tobą. Wtedy opuszczaj ręce na siedzenie krzesła.
 - f. Odłóż rękę na podłogę.
3. Zrób przerwę. Odpocznij. Przejdź się. Przez całą lekcję rób przerwy jak duże potrzebujesz. Kiedy chcesz siadać bądź kładź się. Powoli unieś i opuszczaj głowę, aby ci się w niej nie zakreśliło.
4. Opuszczaj lewą rękę w kierunku podłogi.
 - a. Jaka jest różnica w ruchu? Jak układa się twój tułów, kręgosłup i miednica?
 - b. Odłóż lewą rękę na podłogę.
5. Odłóż obie ręce na podłogę. Głowa jest niżej niż miednica. Nogi są lekko ugięte. Stoisz na czterech punktach podparcia. Poczuj, jak rozłożony jest ciężar między nimi. Ile ciężaru jest na rękach, a ile na nogach? Ile jest na prawej nodze i ręce, a ile na lewej nodze i ręce?
 - a. Przenoś ciężar między nimi. Pobaw się balansom.
 - b. Unieś prawą rękę na chwilę na kilka centymetrów. Poczuj, jak zmienia się rozkład ciężaru między pozostałe trzy punkty podparcia na podłodze. Czy miednica przenosi się czy pozostaje w jednym miejscu? Spróbuj obu wariantów. Który jest łatwiejszy?
 - c. Unieś lewą rękę.
 - d. Unieś na zmianę raz lewą rękę, raz prawą. Przenoś miednicę i ciężar. Balansuj.
 - e. Unieś prawą nogę.
 - f. Unieś lewą nogę.
6. Unieś jednocześnie prawą nogę i prawą rękę. Poczuj, czy odrywają się od podłogi w tym samym momencie i czy wracają na podłogę razem.
 - a. Unieś jednocześnie lewą nogę i lewą rękę.
 - b. Raz unieś prawą rękę i nogę, a raz lewą rękę i nogę jednocześnie.
 - c. Kiedy unosisz, to przestawiaj odrobinę do przodu. Zaczynij czworakować jednostronnie.
 - d. A teraz przestawiaj nieco do tyłu. Czworakuj do tyłu jednostronnie.
7. Unieś jednocześnie prawą rękę i lewą nogę.
 - a. Unieś lewą rękę i prawą nogę razem.
 - b. Unieś raz prawą rękę i lewą nogę, a raz lewą rękę i prawą nogę.
 - c. Przestawiaj je do przodu. Czworakuj naprzemiennie.
 - d. Przestawiaj je do tyłu. Czworakuj do tyłu naprzemiennie.
 - e. Zaczynij czworakować do przodu jak tobie wygodniej. Zwróć uwagę, na który sposób czworakujesz? Nie przerywając przemieszczania się do przodu zmień sposób na ten drugi. Z naprzemiennego na jednostronny i odwrotnie.
 - f. Czworakuj do tyłu. Na który sposób poruszasz się w tym kierunku? Nie zatrzymując się, zmień sposób na drugi.
8. W jednym miejscu, unieś obie ręce na chwilę i opuszczaj.

- a. Unoś obie nogi i opuszczaj.
 - b. Unoś raz obie ręce, a raz obie nogi.
 - c. Zaczynij w ten sposób przemieszczać się do przodu.
 - d. Przemieszczaj się do tyłu.
9. Unoś wszystkie cztery punkty podparcia równocześnie od góry.
- a. Zaczynij w ten sposób się przemieszczać do przodu i do tyłu.
10. Jeszcze raz stań na czterech punktach i zacznij przemieszczać się do przodu jak chcesz. Zmień parę razy sposób wybierając jeden z czterech poznanych.
- a. Zrób tak samo to tyłu.
 - b. Jeszcze raz przemieszczaj się przodu i nie zatrzymując się wstań i kontynuuj chodzenie na dwóch punktach podparcia, na nogach. Poczuj, jak ci się chodzi teraz, na koniec lekcji. Jak czujesz swoje plecy, jak one chodzą i jak połączone są z nogami.

Dziękuję.