

## Lekcja 16. Przekręcanie głowy i zginanie nóg

1. Usiądź proszę ze skrzyżowanymi nogami, tak że prawa łydka jest przed lewą. Połóż prawą dłoń na czole, a lewą dłoń z tyłu głowy.
  - a. Rękami przekręcaj głowę w prawo i w lewo. Utrzymaj oczy na linii horyzontu.
  - b. Czy robisz to ruchem w nadgarstkach?
  - c. Na razie niech nie zmienia się kontakt dłoni z głową. Poczuj ruch nadgarstków i łokci.
  - d. Zrób to ruchem klatki piersiowej.
  - e. A teraz pozwól niech kontakt dłoni z głową zmienia się. Głowa pozostaje pasywa. Dłonie rolują głowę.
2. Połóż się na plecach i odpocznij.
3. Usiądź w odwrotnej pozycji tzn. tym razem lewa łydka jest przed prawą. Lewa dłoń jest na czole, a prawa z tyłu głowy. Przekręcaj głowę na trzy sposoby.
  - a. Skręcaniem klatki piersiowej.
  - b. Ruchem nadgarstków i łokci.
  - c. Rolując głowę dłońmi. Wtedy kontakt między nimi zmienia się.
4. Usiądź z prawą łydką z przodu i prawą dłonią na czole, a lewą z tyłu głowy.
  - a. Zmieniaj skrzyżowanie nóg. Raz skrzyżuj tak, aby lewa była z przodu, a raz tak, aby prawa była z przodu. Zwróć uwagę, czy twój kręgosłup zmienia kształt, czy pochylasz się tułowiem czy może pozostajesz wyprostowanym. Korzystaj z tego, że tułów może zmieniać swój kształt.
  - b. Połącz dwa ruchy. Równocześnie zmieniaj skrzyżowanie nóg i przekręcaj głowę rękami i tułowiem w prawo i w lewo.
  - c. Obserwuj, jak coś, co może na początku wydaje się niemożliwe, po kilku próbach jakoś się udaje, choć pozostaje frustrujące, aby stopniowo nabierać sensu i na końcu stać się łatwym. Bądź dla siebie cierpliwą i nie surową.
  - d. Nie zatrzymuj oddechu.
5. Usiądź w odwrotnej pozycji, czyli z lewą łydką z przodu i lewą dłonią na czole, a z prawą ręką z tyłu głowy. Powtórz poprzedni punkt.
6. Połóż się na plecach z wyprostowanymi nogami. Prawą rękę połóż z tyłu głowy, a lewą dłoń na czole. Roluj głowę w prawo i w lewo.
  - a. Połóż tylko prawą rękę z tyłu głowy i roluj głowę prawą ręką.
  - b. Połóż tylko lewą rękę na czole i roluj głowę lewą ręką.
  - c. Połóż obie ręce i roluj głowę obiema rękami. Czy teraz jest to jaśniejszy ruch?
7. Roluj prawą nogę do środka (w lewo) i na zewnątrz (w prawo).
  - a. Dodaj do tego rolowanie głowy rękami.
  - b. Czy gdy rolujesz głowę w prawo, to rolujesz nogę też w prawo czy może w lewo? Jaki jest schemat ruchu?
  - c. Zrób odwrotnie niż poprzednio.
8. Roluj prawą nogę na zewnątrz i zginaj w kolanie do boku.
  - a. Dodaj do tego rolowanie głowy rękami z lewą ręką na czole
9. Roluj prawą nogę na zewnątrz, zginaj w kolanie do boku i stawiaj na stopie kierując kolano do sufitu.
  - a. Dodaj rolowanie głowy rękami z lewą ręką na czole.
  - b. Tylko roluj, zginaj i stawiaj nogę. Czy teraz jest łatwiej niż poprzednio?
  - c. Zamień ręce tzn. prawą rękę połóż na czoło. Roluj głowę.
  - d. Dodaj zginanie i stawianie nogi.

- e. Roluj głowę wolniej, a zginaj i stawiaj nogę szybciej.
  - f. Zrób odwrotnie. Zginaj i stawiaj nogę wolniej, a głowę roluj szybciej.
  - g. Jeszcze raz roluj głowę oraz zginaj i stawiaj nogę w tym samym rytmie. Jaki jest schemat twojego ruchu? Gdy przekręcasz głowę w prawo, to wtedy zginasz i stawiasz nogę czy też prostujesz ją z powrotem?
  - h. Zrób odwrotnie.
10. Odpocznij, oddychaj.
11. Usiądź z nogami skrzyżowanymi jak chcesz i rękami na głowie jak tobie wygodniej. Przekręcaj głowę i zmieniaj skrzyżowanie nóg. Czy teraz jest łatwiej?
12. Wstań, poczuj prawą i lewą stronę. Przenieś ciężar z prawej strony na lewą. Obróć się za siebie przez prawo i przez lewo. Przejdź się i poczuj, jak ci się chodzi.

Dziękuję.