

Lekcja 17. Łokcie pod kątem prostym na brzuchu

1. Połóż się proszę na plecach z rękami wzdłuż tułowia w dół. Poczuj ułożenie barków i łopatek. Przetocz głowę w prawo i w lewo.
2. Przetocz się na brzuch i połóż tak, jak tobie wygodnie.
 - a. Zwróć uwagę, jak ułożyłaś ramiona, stopy, głowę.
 - b. Zwróć głowę w lewo.
 - c. Lewą rękę połóż przed sobą tak, że pod pachą jest kąt prosty i łokieć jest zgięty pod kątem prostym, a dłoń leży na podłodze wskazując w górę, tzn. w tym samym kierunku, co głowa.
 - d. Prawą rękę połóż odwrotnie tzn. kąt prosty pod pachą i w łokciu, ale dłoń skierowana jest w dół. Możesz to sprawdzić spoglądając w tamtą stronę. W rezultacie oba łokcie leżą na tej samej wysokości. Między nimi jest linia prosta.
 - e. Przesuwaj oba ramiona po podłodze. Lewe w górę, a prawe w dół i wracaj do początkowej pozycji.
 - f. Poczuj, co dzieje się między łopatkami. Jak lewa łopatka podciągana jest w górę, a prawa pociągana jest w dół.
 - g. Odpocznij na plecach. Poczuj łopatki. Przetocz głowę raz w prawo, raz w lewo.
3. Powtórz poprzedni punkt, ale w odwrotnej pozycji tzn. zwróć głowę w prawo, prawą rękę zwróć do góry, a lewą zwróć w dół. Przesuwaj oba ramiona po podłodze. Prawe w górę, a lewe w dół.
4. W tej samej pozycji, unosz prawy łokieć od podłogi. Dłoń pozostaje na podłodze.
 - a. Poczuj łopatkę, jak przesuwa się po żebrach w stronę kręgosłupa.
 - b. Unosź lewy łokieć od podłogi. Czy jest trudniej?
 - c. Unosź raz prawy, raz lewy łokieć.
 - d. Kiedy unosisz jeden, opuszczaj drugi.
 - e. Połóż się na plecach, przetaczaj głowę raz w prawo, raz w lewo.
5. Powtórz ostatni punkt, ale ponownie w odwróconej pozycji tzn. głowa w lewo, lewa ręka do góry, prawa w dół.
6. Połóż się na brzuchu, głowę zwróć na wprost. Pod czoło połóż prawą dłoń tak, że czoło odpoczywa w wewnętrznej stronie dłoni. Lewą rękę połóż z tyłu głowy.
 - a. Rękami roluj głowę w prawo i w lewo.
 - b. Kontynuuj rolowanie głowy i poruszaj oczami w przeciwnym kierunku.
 - c. Popatrz przed siebie daleko „w podłogę” w głąb i z powrotem. Poczuj, jak zmienia się napięcie mięśni oczu i szyi.
 - d. Poruszaj oczami w górę (w stronę czoła) i w dół (w stronę brody).
 - e. Kontynuuj i równocześnie roluj rękami głowę w prawo i w lewo.
 - f. Kiedy oczy idą w górę, to głowa roluje się w prawo czy w lewo? Jaki jest schemat ruchu?
 - g. Zrób odwrotnie.
 - h. Odpocznij na plecach.
7. Powtórz poprzedni punkt, ale ręce ułóż odwrotnie tzn. lewą dłoń podłóż pod czoło, a prawą rękę z tyłu głowy.
8. Połóż się na brzuchu z głową w lewo, lewą ręką do góry i prawą w dół. Wyprostuj ramiona w łokciach w bok, zwróć głowę w prawo i zegnij ramiona w łokciach pod kątem prostym odwrotnie niż były tzn. lewa ręka w dół, a prawa górę. A potem wracaj. Powtórz parę razy.
9. Połóż się na plecach. Poczuj barki i łopatki. Ile tam jest przestrzeni?

10. Wstań, poczuj ułożenie barków. Przejdź się. Jak czujesz się względem świata?

Dziękuję.