

Lekcja 19. Falowanie kręgosłupa przy przechylonych nogach

Powrót do kręgosłupa. Kładziesz się na podłodze i nie wiem, jak wielkie byłyby problemy głowy, to zostajesz sam na sam ze swoim szkieletem. Pierwszym przyjacielem. Tylko brzęcząca mucha może Wam przeszkodzić w spotkaniu.

1. Połóż się na plecach. Poczuj głowę, kręgosłup i miednicę. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo. Poczuj, jaka część kręgosłupa rotuje się.
2. Połóż się na brzuchu. Zwróć głowę w lewo. Lewą rękę połóż skierowaną do góry, a prawą skierowaną w dół.
 - a. Zegnij obie nogi w kolanach i unieś stopy. Poruszaj stopami w stawach skokowych w dół i w górę.
 - b. Zegnij tylko jedną nogę i jej stopę poruszaj w górę i w dół.
 - c. Zegnij drugą nogę i poruszaj tą stopą w dół i w górę.
 - d. Zegnij obie nogi i przechylaj prawą nogę w lewo. W którym miejscu dotknie lewej nogi?
 - e. Przechylaj lewą nogę w prawo. Którą nogę łatwiej przechylać?
 - f. Przechylaj obie nogi w prawo.
 - g. Zwróć głowę w prawo, połóż ręce odwrotnie i przechylaj obie nogi w prawo.
 - h. Odpocznij na plecach i poczuj długość kręgosłupa.
3. Połóż się na brzuchu z głową w prawo i obiema dłońmi na podłodze blisko głowy. Zegnij obie nogi w kolanach i unieś stopy.
 - a. Poruszaj stopami w stawach skokowych w dół i w górę.
 - b. Przechylaj obie łydki w lewo. Poczuj miednicę, kręgosłup i żebra.
 - c. Przechylaj szybko, a wracaj powoli.
 - d. Przechylaj powoli, a wracaj szybko.
 - e. Poczuj, jak daleko lewa łydka jest od podłogi.
 - f. Pozostaw nogi przechylone w lewo. Przechylaj miednicę w lewo i z powrotem do podłogi.
 - g. Przechyl łydki w lewo. Unieś kość ogonową, kość krzyżową, potem lędźwie, krąg za kręgiem jakby kręgosłup falował.
4. Powtórz poprzedni punkt w drugą stronę, z głową w lewo i nogami przechylonymi w prawo.
5. Połóż się na plecach. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo. Poczuj, jaka część kręgosłupa rotuje się.
6. Wstań, przejdź się.

Dziękuję