

Lekcja 20. Unoszenie głowy w rotacji na boku

1. Połóż się na plecach. Porównaj prawą i lewą stronę, jak kontaktują się z podłogą.
2. Połóż się na prawym boku. Lewą rękę połóż na lewym boku, na żebrach i biodrze. Prawą rękę podłóż pod głowę lub połóż przed sobą.
 - a. Obserwuj, jak oddychasz. Jak oddech porusza lewym ramieniem, barkiem, żebrami.
 - b. Poruszaj lewym barkiem do tyłu, za siebie. Jak oddech w tym pomaga?
 - c. Użyj wydechu, aby przesunąć bark do tyłu.
 - d. Przesuń bark do tyłu i odkręć głowę, aby spojrzeć w sufit.
 - e. Pozostań częściowo odchylony (głowa, bark, górne żebra). Jednocześnie przesuwaj bark dalej do podłogi za tobą i głowę w prawo.
 - f. Odpocznij na plecach i porównaj prawą stronę z lewą.
3. Połóż się na prawym boku. Zwróć głowę w stronę sufitu. Połóż lewą dłoń na czole.
 - a. Poruszaj głowę w prawo i w lewo z dłonią na czole.
 - b. Ręką poruszaj głowę w prawo i w lewo.
 - c. Z zamkniętymi oczami.
 - d. Z otwartymi oczami.
 - e. Z oczami patrzącymi na lewy łokieć.
 - f. Z oczami swobodnymi. Czy ruch jest większy niż przed chwilą?
 - g. Odpocznij na plecach i porównaj górną część ciała z dolną.
4. Połóż się na prawym boku. Zwróć głowę w stronę sufitu. Podłóż lewą dłoń pod głowę i unieś ręką głowę, aby spojrzeć w kierunku lewego biodra. Poczuj, jaka część ciała zaczyna naciskać na podłogę.
5. Leżąc na boku, jak na początku, odchylaj lewy bark do tyłu. Poczuj obojczyki, łopatkę, żebra, miednicę.
6. Połóż się na plecach i porównaj stronę prawą z lewą. Jakie masz odczucie przestrzeni wewnątrz. Przetocz głowę w prawo i w lewo.
7. Wstań i porównaj obie strony. Przejdź się.
8. Zrób lekcję na lewym boku.

Dziękuję