

Lekcja 21. Oczami, głową i nogami równocześnie

1. Połóż się na plecach. Poczuj oczy.
 - a. Poruszaj oczami w prawo i w lewo. Poczuj szyję i dolną szczękę.
 - b. Poruszaj głową w prawo i w lewo.
 - c. Poruszaj oczami do środka, w kierunku nosa.
 - d. Poruszaj oczami na zewnątrz.
 - e. Raz do środka, raz na zewnątrz.
 - f. Poruszaj głową w prawo i w lewo, jednocześnie poruszaj oczami do środka i na zewnątrz. Jak podążasz uwagą za ruchem?
2. Kontynuuj ostatni podpunkt i zacznij przetaczać się na jeden bok i z powrotem nie przerywając ruchu głowy i oczu.
3. Wyobraź sobie, że przetaczasz się na drugi bok poruszając głową w lewo i w prawo oraz oczami do środka i na zewnątrz. Zrób to.
4. Odpocznij, przetocz głowę w prawo i w lewo. Wstań i przejdź się. Poczuj, jakie jest pole widzenia.
5. Połóż się na brzuchu z głową zwróconą w lewo i dłońmi w okolicach głowy. Zegnij nogi w kolanach.
 - a. Poruszaj stopami w górę i w dół w stawach skokowych, a potem znajdź dla nich neutralną pozycję.
 - b. Poruszaj łydkami i stopami do wewnątrz i na zewnątrz. Co wtedy robią twoje gałki oczne? Poczuj barki, klatkę, dolne plecy.
 - c. Poruszaj jedynie prawą nogą w lewo.
 - d. Poruszaj lewą nogą w prawo.
 - e. Poruszaj raz prawą w lewo, raz lewą w prawo. Jaka jest różnica między nimi?
6. Połóż obie nogi wyprostowane, nieco oddalone od siebie.
 - a. Poruszaj piętami do środka i na zewnątrz. W którą stronę jest łatwiej?
 - b. Poruszaj oczami w górę i w dół.
 - c. Połącz oba ruchy, rób je równocześnie.
 - d. Kiedy porusza piętami do środka, to oczami poruszasz w górę czy w dół?
 - e. Zrób odwrotnie.
 - f. Poruszaj piętami i oczami równocześnie, ale oczami szybciej.
 - g. Poruszaj nimi w tym samym tempie i jednocześnie przekładaj głowę ze strony na stronę.
7. Połóż się na plecach i odpocznij, a potem wstań i poczuj, jak tobie się chodzi, rozgląda, skręca itp.

Dziękuję.