

Lekcja 22. Od leżenia do podparcia na rękach i kolanach (taneczna)

1. Połóż się na plecach i wyobraź sobie swoje pięć linii: kręgosłup, obie ręce i obie nogi.
 - a. Która linia jest najdłuższa, a która najkrótsza.
2. Przetocz się jednym płynnym ruchem przez bok na kolana i ręce. Nogi oddzielnie.
 - a. Poczuj kształt pleców.
 - b. Opuść głowę, wypnij plecy w górę do sufitu.
 - c. Unieś głowę, opuść plecy w dół, do podłogi.
 - d. Połącz oba ruchy i stopniowo zmniejszaj ich zakres, aż plecy znajdą nowy, neutralny kształt.
3. Przesuwaj prawą stopę i łydkę po podłodze w prawo. Rotacja uda.
 - a. Dodaj do tego ruch głowy w prawo, aby spojrzeć w kierunku prawej stopy.
 - b. Poruszaj głową w lewo tyle samo, co prawą stopą w prawo.
 - c. Ponownie poruszaj głową i stopą równocześnie w prawo.
4. W jednym płynnym ruchu przetocz się na plecy i odpocznij.
5. Połóż ręce na podłodze powyżej głowy. Przesuń je po podłodze w bok, zegnij nogi w kolanach kierując je na bok, przetocz się na ręce i kolana.
6. Przesuwaj lewą stopę i łydkę w lewo.
 - a. Z głową w lewo i spojrzeniem na stopę.
 - b. Z głową w prawo tyle samo stopni.
 - c. Jeszcze raz z głową w lewo.
7. Zbliżaj miednicę w stronę pięt i opuszczaj głowę.
 - a. Opuść miednicę na piętach i odpocznij w tej pozycji. Poczuj, jak oddychają plecy.
8. W pozycji na rękach i kolanach z uniesioną miednicą, podwijaj palce prawej stopy i z powrotem otwieraj stopę w stawie skokowym. Palce stopy przesuwają się po podłodze.
 - a. Zatrzymaj stopę, kiedy stoi na palcach i wtedy przesuwaj stopę i łydkę w prawo.
9. Powtórz poprzedni punkt dla lewej stopy. Ruch której stopy jest łatwiejszy?
10. Przetocz się płynnie na plecy i odpocznij, a potem równie płynnym ruchem zbierz się z powrotem do pozycji na kolanach i na rękach.
11. Rozstaw kolana na długość łydki. Przesuwaj prawą stopę i łydkę w lewo po łuku. Kolano obraca się w miejscu. Prawa stopa zbliża się do lewego kolana.
 - a. Poczuj, jak całe ciało pomaga tobie wykonać ten ruch.
 - b. Dołącz do tego ruch miednicy w stronę podłogi i spoglądaj w dół. Kiedy wracasz spoglądaj w górę. Dłonie cały czas pozostają na podłodze. Przesuwają się po niej.
 - c. Za którymś razem usiądź miednicą na podłodze z prawą łydkę przed sobą.
 - d. Przesuwając ręce po podłodze do przodu unieś tułów i miednicę wracając do pozycji na kolanach i rękach.
 - e. Tym razem, kiedy opuszczasz miednicę spoglądaj w górę, a gdy ją unosisz spoglądaj w dół.
 - f. Kiedy ponownie usiądziesz, przesuń ręce po podłodze w kierunku, w którym wskazuje prawe kolano. Połóż się na prawym boku, a potem przetocz na plecy.
 - g. Odpocznij na plecach, a potem po tej samej drodze wróć do pozycji na kolanach i na rękach.
12. Rozstaw kolana i teraz przesuwaj lewą stopę i łydkę w prawo. Powtórz poprzedni punkt z drugą nogą.
13. Raz zbliżaj prawą stopę do lewego kolana, a raz lewą stopę do prawego kolana.
14. Złącz oba kolana i stopy. Przesuwaj obie stopy złączone w prawo, a potem w lewo.

- a. Utrzymuj głowę w jednym miejscu.
 - b. Przenoś głowę w tą samą stronę co stopy i patrz w ich stronę.
 - c. Zrób to szybko i lekko.
 - d. Postaw stopy na palcach i kontynuuj.
15. Rozstaw nogi, zbliż prawą stopę do lewego kolana, usiądź z prawą łydką przed sobą, połóż się na prawym boku, przetocz się na plecy, a potem na lewy bok, usiądź z lewą łydką przed sobą, unieś miednicę i oddal lewą stopę od prawego kolana. Kontynuuj.
- a. Zmień kierunek na odwrotny.
16. Odpocznij na plecach, a potem wstań.

Dziękuję.