

Lekcja 25. Przechylenie złączonych nóg

Bardzo krótka lekcja bez wstępu. Kwadrans dla rozruszania pleców. Dobra na rozgrzewkę. Powiązana z lekcją nr 7.

1. Połóż się na plecach z lewą dłońią na prawej. Zwróć głowę w lewo. Złącz nogi i zegnij w kolanach unosząc stopy w stronę sufitu.
 - a. Przechyl obie nogi złączone w prawo tak, że lewo udo unosi się.
 - b. Poczuj przechylaną miednicą oraz rotację w kręgosłupie.
 - c. Poczuj łokcie, jak jeden przesuwa się po podłodze w dół, a drugi po podłodze w górę.
 - d. Przechyl obie nogi w prawo i zatrzymaj je tam. Poczuj wysięk i znajdź sposób, aby go zmniejszyć, a potem wróć.
2. Powtórz poprzedni punkt w drugą stronę. Zwróć uwagę, w którym miejscu ciało przygotowuje siebie, aby to zrobić.
3. Głowa w prawo, prawa dłoń na lewej. Przechyl złączone obie nogi w prawo.
4. Powtórz poprzedni punkt w odwrotną stronę. Zwróć uwagę, jakie części ciała naciskają na podłogę, a które nie pozwalają nogom całkiem się przechylić.
5. Głowa w lewo, lewa dłoń na prawej. Przechyl złączone nogi raz w prawo, raz w lewo.
6. Zmień położenie głowy i dłoni. Kontynuuj przechylenie nóg raz w jedną, raz w drugą stronę.

Dziękuję