

## Lekcja 26. Stopa do głowy

Wspaniała lekcja na biodra. Kiedy łagodność i cierpliwość są najlepszą inwestycją.

1. Usiądź. Nogi zgięte w kolanach. Kolana skierowane na zewnątrz, prawe w prawo, a lewe w lewo. Prawa dłoń pod prawą piętą. Lewa dłoń chwytająca palce prawej stopy. Kciuki razem z pozostałymi palcami
  - a. Unoś rękami prawą stopę do przodu i w górę, po łuku. Bez wysiłku. Stopa odpoczywa w dłoniach.
  - b. Odchylaj się na guzach kulszowych.
  - c. Unoś do przodu, w górę i do siebie.
  - d. Unieś stopę trochę nad podłogę i poruszaj w prawo i w lewo.
  - e. Jeszcze raz unoś od przodu, w górę i do siebie. Czy teraz jest wyżej?
2. Połóż się na plecach, zegnij nogi i postaw stopy. Unieś prawą stopę i chwyć jak poprzednio. Unoś prawą stopę w stronę głowy oraz unoś głowę i zbliżaj ją do stopy.
3. Usiądź w siadzie bocznym z kolanami w prawo i prawą łydką przed tobą. Chwyć prawą stopę jak poprzednio.
  - a. Opuszczaj głowę do prawej łydki jakbyś chciała ją pocałować.
  - b. Poruszaj opuszczoną głowę w prawo i w lewo.
  - c. Gdy poruszasz głowę w prawo, w stronę kolana, to pociągnij ten ruch dalej, aby przetoczyć się na prawej łopatce, aż położysz się na plecach trzymając rękami prawą stopę w górze.
  - d. Z powrotem skieruj prawe kolano do podłogi po prawej stronie. Rusz głowę blisko podłogi, w stronę prawego kolana. Odłóż lewą łydkę na podłogę. Usiądź.
  - e. Powtarzaj z siedzenia do leżenia i powrotem. Coraz łatwiej, lżej, bez zatrzymywania oddechu.
4. Usiądź. Chwyć prawą stopę jak poprzednio. Zaokrąglij plecy, opuść głowę, odchylaj się na guzach kulszowych i unoś stopę po łuku w stronę głowy.
5. Połóż się na plecach. Unieś prawą stopę i głowę ku sobie.
  - a. Przetaczaj się odrobinę w prawo i z powrotem do środka.
  - b. Przetaczaj się tak na prawy bok.
  - c. Przetaczaj się na prawy bok. Zbliź głowę do kolana. Z pomocą lewej nogi usiądź.
  - d. Z powrotem połóż się na plecach.
  - e. Leżąc unieś prawą stopę oraz głowę do siebie i tylko jeśli jest to łatwe to połóż stopę na głowie. W tej pozycji, tak poruszaj lewą nogą w lewo w dół, aby usiąść przez prawy bok w pozycji siadu bocznego.
6. Usiądź jak na początku, z kolanami na zewnątrz. Teraz unieś prawą stopę i połóż na głowie.
7. Wstań, przejdź się i poczuj prawą i lewą stronę.
8. Zrób lekcję na drugą stronę. Szczególnie zwróć uwagę na początku, jak inaczej chwytają ci się lewą stopę i ją unosi.

Dziękuję.