

Lekcja 28. Skręt na siedząco

Każda lekcja jest zagadką, którą ciało rozwiązuje w ruchu. Szuka najlepszego wyjścia, powoli i z uwagą. Wtedy wchłania tę lekcję w siebie, przyswaja ją. Ona staje się częścią ciała, jego umiejętnością. Jak to robisz liczy się bardziej od tego, co robisz. Twój rezultat nie jest podany w scenariuszu lekcji. Jest przez ciebie odnaleziony. Jest tylko twój. W sporej mierze polega na nowości, a przyjemność jest dobrym znakiem... Lekcja dobra na ułożenie głowy i szyi.

1. Połóż się na plecach. Poczuj dolne plecy, kręgosłup i łopatki. Poczuj odległość między prawą łopatką i kręgosłupem, lewą łopatką i kręgosłupem, prawą łopatką i prawym uchem oraz lewą łopatką i lewym uchem. Która z tych odległości jest największa?
2. Usiądź. Lewa noga zgięta, stopa stoi. Lewa ręka odpoczywa na lewym kolanie. Prawa noga leży z przodu. Prawa ręka leży na podłodze z tyłu i podpira.
 - a. Oddychaj. Przy wdechu wciągaj brzuch do środka, a przy wydechu wypychaj go do przodu.
 - b. Popróbuj różnych ustawień prawej dłoni, aby znaleźć takie, w którym najlepiej cię wspiera.
 - c. Przy wydechu poruszaj lewym biodrem do przodu.
 - d. Przy wdechu poruszaj lewym biodrem do tyłu. Poczuj dolne plecy jak zaokrąglają się.
 - e. Poruszaj lewym biodrem do przodu i do tyłu.
3. Zrób poprzedni punkt na drugą stronę.
4. Postaw obie stopy przed sobą. Podeprzyj się obiema rękami z tyłu. Oddychając poruszaj brzuchem do środka i do przodu na zewnątrz. Poczuj miednicę i dolne plecy.
 - a. Popróbuj różnych ustawień dłoni. W jakim najłatwiej plecocom się zaokrąglić przy wdechu?
 - b. Kiedy wydychasz, poczuj, jak poruszają się łopatki. Zbliżają się do siebie czy oddalają od siebie? Czy czujesz się wyższa? Czy miednica przetacza się?
5. Usiądź tak, że ponownie prawa noga stoi zgięta w kolanie, prawa ręka leży na kolanie, lewa ręka podpira z tyłu.
 - a. Przy wydechu prawe biodro porusza się do przodu i wtedy skręcaj siebie w lewo. Prawe kolano pozostaje skierowane na wprost, nie skręca się w lewo.
 - b. Przy wdechu prawe biodro porusza się do tyłu, a ty skręcaj się w prawo.
 - c. Połącz oba ruchy. Poczuj, jak kości przekazują siłę
6. Zrób drugą stronę.
7. Lewa noga stoi, lewa ręka na kolanie, prawa ręka podpira z tyłu. Przy wydechu rusz lewe biodro do przodu, skręć się w prawo. Pozostań w tej pozycji. Jedynie poruszaj lewym barkiem do tyłu tak aby lewa łopaska zbliżała się do kręgosłupa.
 - a. Teraz skręć się w prawo. Czy jest większy ruch?
 - b. Jeszcze raz pozostań w tej pozycji skróconej w prawo. Rusz lewy bark do tyłu i w tej pozycji poruszaj nim w górę i w dół. Co dzieje się z lewym biodrem?
8. Powtórz poprzedni punkt na drugą stronę.
9. Usiądź z obiema nogami stojącymi i obiema rękami z tyłu. Oddychaj. Gdy jest wydech, to brzuch do przodu, a kiedy wdech to brzuch do środka. Poczuj miednicę i kręgosłup. Jak plecy zaokrąglają się?
 - a. Poczuj głowę jak się unosi i opuszcza.
 - b. Zrób ten ruch kierując głowę odwrotnie.

- c. Jeszcze raz zrób z głową jak poprzednio. Czy teraz jest łatwiej?
10. Usiądź. Lewa noga stoi zgięta.
- a. Przy wydechu, porusz lewe biodro do przodu i skręć się w prawo jak poprzednio.
 - b. Tym razem przy skręcie w prawo tułowia, skieruj głowę i oczy w lewo. Jest to skręt, nie zgięcie.
 - c. Jeszcze raz skręć się w prawo razem z głową i oczami. Czy teraz jest dalej? Czy plecy zaokrąglają się do tyłu czy do przodu?
11. Zrób na drugą stronę.
12. Usiądź. Lewa noga stoi zgięta.
- a. Gdy skręcasz się w prawo, wydłuż lewe ramię do przodu, poruszaj barkiem do przodu.
 - b. Teraz zrób odwrotnie. Gdy skręcasz się w prawo, poruszaj lewym barkiem do tyłu.
 - c. Jeszcze raz skręć się w prawo i poczuj, czy ruch się zmienił.
13. Zrób poprzedni punkt na drugą stronę.
14. Postaw obie stopy, podeprzyj się z tyłu. Oddychaj i obserwuj kręgosłup, miednicę, barki. Jak ten ruch wygląda na koniec lekcji.
15. Połóż się na plecach i poczuj odległości łopatek do kręgosłupa i uszu, jak na początku lekcji.
16. Wstań, przejdź się. Poczuź głowę i szyję.

Dziękuję.