

## Lekcja 30. Wstawanie za głowę

Należy robić ostrożnie i delikatnie bez orientacji na cel, a z uwagą na proces.

1. Połóż się na plecach i poczuj, jak głowa leży na podłodze. Zegnij nogi w kolanach i postaw stopy. Uchwyć dłońmi głowę z tyłu z palcami ułożonymi do dołu.
  - a. Wyciągaj rękami głowę z górę (względem ciała).
  - b. Wyciągaj głowę i wyciągniętą rotuj w prawo i w lewo.
  - c. Wyciągasz głowę na wdechu czy na wydechu?
  - d. Zrób odwrotnie z oddechem.
2. Przetocz się na bok i wstań. Uchwyć głowę jak poprzednio i wyciągaj łagodnie w górę.
  - a. Poczuj nacisk stóp, prawej i lewej, jak się zmienia.
  - b. Czy teraz wyciągasz głowę na wdechu czy na wydechu?
  - c. Przenieś ciężar na jedną stopę i wyciągaj głowę.
  - d. Przenieś ciężar na drugą stopę.
  - e. Przenieś ciężar na wewnętrzną krawędź jednej stopy.
  - f. To samo na drugiej stopie.
3. Wyciągaj głowę i przekraczaj w prawo i w lewo. Redukuj wysiłek.
4. Połóż się na plecach. Zegnij nogi. Kiedy bierzesz wdech wciągaj brzuch. Kiedy wydech, wypuszczaj brzuch.
  - a. Kiedy robisz tak wydech, to wyciągaj głowę dłońmi jak poprzednio, ale mniejszymi ruchami.
5. Wstań, poczuj swój wzrost. Wydłużaj głowę podczas wydechu.
  - a. Przekręć w prawo i wtedy wydłuż.
  - b. Teraz w lewo.
  - c. Podbródek ma się obniżyć, nie unosić.
6. Unieś prawe ramię do góry i przytrzymaj lewą ręką. Wydłużaj prawe ramię z pomocą lewej ręki.
  - a. Czy ramię rotuje się?
  - b. Rób to na wydechu i spoglądaj w stronę prawej dłoni.
  - c. Poczuj, na której stopie pozostaje więcej ciężaru.
  - d. Czy któraś z pięt unosi się od podłogi?
  - e. Unosząc prawą piętę. Poczuć ten ruch jak łańcuch – pięta unosi się ostatnia i pierwsza wraca do podłogi.
7. Zamień ręce i piętę.
8. Weź rękoma głowę i wydłużaj ją w górę, kiedy wydychasz. Unosząc obie pięty.
9. Przejdź się. Czy czujesz się wyższa? Czy zmieniło się odczucie ciężaru?
10. Klękaj na prawym kolanie. Palce prawej stopy stoją. Wyciągnij prawą rękę w górę i chwyć ją lewą ręką. Przy wydechu wypuszczaj brzuch i wydłużaj prawe ramię.
  - a. Jak rozkłada się ciężar ciała?
  - b. Poczuć, jak głowa przenosi się nad lewe kolano.
  - c. Cały twój ciężar przenosi się na lewe kolano.
  - d. Podążaj za prawym ramieniem w górę i wstawaj.
  - e. Wstawaj spoglądając w dół, potem przed siebie, a potem w górę na prawą rękę
  - f. Wstawaj na lewą stopę.
11. Zmień nogi i ręce.

12. Stojąc chwyć obiema rękami głowę, wydłużaj w górę i unosić obie pięty.
13. Stań na obu kolanach. Chwyć obiema rękami głowę.
  - a. Przenieś głowę w prawo i poczuj oba kolana.
  - b. Przenieś w lewo.
  - c. Przenieś głowę w jedną stronę i postaw przeciwną nogę.
  - d. Przenieś głowę w drugą stronę i postaw przeciwną drugą nogę.
  - e. Korzystaj ze szkieletu.
  - f. Przenieś głowę raz na prawo, raz na lewo stawiając raz lewą raz prawą nogę.
14. Wstań, chwyć głowę i wydłużaj ją w górę.
  - a. Przenieś ciężar na lewą stopę.
  - b. Na prawą.
  - c. Przenieś ciężar na lewą stopę i unosić prawą piętę.
  - d. Poczuć co dzieje się z całym ciałem, gdy prawa stopa jest wolna i możesz zrobić krok.
  - e. Przenieś ciężar na prawą stopę i uniesi lewą piętę.
15. Przejdź się i poczuć różnicę.
16. Klęknij na lewym kolanie. Wyciągnij prawe ramię w górę lewą ręką. Wyobraź sobie swój szkielet.
17. Zamień ręce i nogi.
18. Wstań, weź rękami głowę i wyciągaj do góry. Poczuć, jak pięty unoszą się. Czy ruch jest teraz bardziej symetryczny niż wcześniej?
19. Połóż się na plecach. Poczuć kontakt z podłogą. Jak leży kość krzyżowa i kość ogonowa? Jak leży głowa? Czy jest mniej zbędnego wysiłku?
20. Wstań, poczuć się jak swój szkielet. Przejdź się. Jak czujesz swój wzrost?

Dziękuję.