

## Lekcja 31. Przetaczanie miednicy leżąc na brzuchu

Prosta lekcja. Prosta, więc świetna. Dla pleców i kręgosłupa.

1. Połóż się na plecach. Poczuj, jak leżysz, jak oddychasz, jak długi jest twój kręgosłup. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
2. Połóż się na brzuchu z głową zwróconą w prawo. Tak będzie całą lekcję.
  - a. Prawą dłoń połóż w pobliżu twarzy. Lewe ramię połóż wzdłuż tułowia w dół. Przetaczaj miednicę w prawo i w lewo. Poczuj ruch w kręgosłupie.
  - b. Zamień ręce i kontynuuj ruch miednicy.
3. Prawa dłoń koło twarzy, lewe ramię w dół. Przetaczaj miednicę w lewo i podciągaj prawe kolano. To ruch miednicy porusza nogą, pociąga ją za sobą. Klatka piersiowa miękka. Stopy pozostają na podłodze. Ręce spokojne, nie naciskają w podłogę. Ucz się jak użyć miednicę
  - a. Zamień ręce i kontynuuj ruch miednicy w lewo pociągając prawe kolano.
4. Prawa dłoń koło twarzy, lewe ramię w dół. Przetaczaj miednicę w prawo i podciągaj lewe kolano.
  - a. Zamień ręce i kontynuuj ruch miednicy w prawo.
5. Prawa dłoń na prawym uchu, lewe ramię w dół. Przetaczaj miednicę w lewo podciągając prawe kolano. Prawa dłoń unieruchamia swoim ciężarem głowę. Jak to zmienia ruch?
  - a. Przetaczaj miednicę w prawo pociągając lewe kolano.
  - b. Przetaczaj miednicę w prawo i w lewo.
6. Powtórz poprzedni punkt, ale mając ręce ułożone odwrotnie. Lewa dłoń leży na prawy uchu.
7. Prawa dłoń na czubku głowy, lewe ramię wzdłuż tułowia w dół. Przechyl miednicę w lewo i podciągnij prawe kolano. Zostań w tej pozycji. Unieś głowę od podłogi. Mając ją cały czas skierowaną w prawo zacznij czubkiem głowy kreślić w przestrzeni kółka w dowolnym kierunku.
  - a. Zmień kierunek.
  - b. Zamień ręce. Lewa dłoń na czubku głowy. Kreśl kółka w obu kierunkach.
  - c. Zmień ułożenie miednicy i podciągnij lewe kolano. Kreśl kółka w obu kierunkach z lewą dłonią na czubku głowy.
  - d. Zamień ręce. Lewe kolano podciągnięte. Prawa dłoń na czubku głowy. W obu kierunkach.
8. Zapleć ręce w koszyczek i połóż na głowie cały czas zwróconej w prawo. Przetaczaj miednicę w prawo i w lewo.
9. Prawa dłoń w pobliżu głowy, lewe ramię wzdłuż tułowia w dół. Pogłębiaj łuk w dolnych plecach przyciskając brzuch do podłoża, a potem zaokrąglaj dolne plecy skracając mięśnie brzucha.
  - a. Przetocz miednicę w lewo i podciągnij prawe kolano. Kontynuuj ruch dolnych pleców
  - b. Zmień ręce i kontynuuj. Lewa dłoń koło głowy.
  - c. Przetocz miednicę w prawo i podciągnij lewe kolano. Kontynuuj ruch.
  - d. Jeszcze raz zamień ręce. Prawa dłoń znowu koło głowy. Kontynuuj ruch.
10. Wróć do pierwszego ruchu. Prawa dłoń koło głowy, lewe ramię wzdłuż tułowia w dół. Przetaczaj miednicę raz w prawo, raz w lewo. Jak łatwy jest teraz ruch?
11. Całą lekcję możesz powtórzyć z głową w lewo.
12. Poczuj swoje plecy i kręgosłup.
13. Połóż się na plecach i odpocznij.
14. Wstań i przejdź się.

Dziękuję.