

## Lekcja 32. Wyciąganie ramion aby wstać na kolana

- Położ się na plecach. Nogi leżą proste, swobodnie.
  - Wyciągnij lewe ramię w kierunku sufitu i wydłużaj je unosząc lewy bark i łopatkę.
  - Wyciągnij prawe ramię.
  - Wyciągnij oba ramiona i wydłużaj raz jedno, raz drugie. Na zmianę.
- Położ się na lewy bok z nogami zgiętymi w kolanach. Położ prawe kolano na podłodze za lewym. Wyprostowuj obie nogi i oddalaj je od siebie. Prawą nogę do tyłu, lewą do przodu. Poczuj, jak zmienia się kształt pleców i jak porusza się głowa.
- Powtórz poprzedni punkt na prawym boku.
- Klęknij na kolanach i podeprzyj się rękami z przodu. Przesuwaj prawe kolano po podłodze do tyłu i w lewo, aby skrzyżować nogi. Potem wycofaj prawą nogę na prawo. Przesuwaj lewe kolano do tyłu i w prawo, aby skrzyżować nogi odwrotnie. Następnie wycofaj na lewo.
  - Skrzyżuj nogi z prawą za lewą. Opuszczaj miednicę do podłogi po lewej stronie.
  - Usiądź po lewej stronie.
  - Skrzyżuj nogi odwrotnie, lewa za prawą. Opuszczaj miednicę po prawej stronie.
  - Usiądź po prawej stronie
- Położ się na plecach. Unieś prawe ramię i wydłużaj do sufitu. Następnie to samo z lewym ramieniem.
- Klęknij na kolanach z podparciem na rękach. Skrzyżuj prawą nogę za lewą. Opuszczaj miednicę do podłogi po lewej stronie. Przesuwaj po podłodze lewą rękę w górę (względem ciała), aż położysz się na lewym boku.
  - Gdy wracasz, najpierw unieś głowę, a potem miednicę.
  - Zrób to samo na drugą stronę. Gdy wracasz, unieś najpierw głowę, a potem miednicę.
  - Kontynuuj na prawą stronę, ale najpierw unieś miednicę, a potem głowę. Jeśli nie możesz tego zrobić, to tego nie rób. Jedynie rozpoczynaj ruch, inicjuj go, aby nauczyć mózg nowej konfiguracji. Zwróć uwagę, jaka odległość kolan od klatki piersiowej jest najlepsza, aby najpierw unieść miednicę, a potem głowę. Spróbuj różnych opcji.
  - Zrób to samo na lewą stronę. Unieś najpierw miednicę, a potem głowę.
- Położ się na plecach. Unieś prawe ramię i wydłużaj do sufitu. Następnie lewe ramię. Poczuj, co robi miednica. Co robi całe twoje ciało?
- Klęknij na kolanach z podparciem na rękach. Skrzyżuj prawą nogę za lewą. Opuszczaj miednicę po lewej stronie i kładź się na lewym boku. Wracaj raz unosząc najpierw głowę, a potem miednicę, a raz odwrotnie, najpierw miednicę, a potem głowę. Poczuj organizację ruchu w dolnych plecach.
  - Zostań leżąc na lewym boku i znajdź sposób, aby położyć się na plecach. Co robi prawe ramię.
  - Leżąc na plecach unieś prawe ramię i wydłużaj do sufitu. Znajdź sposób, jak płynnie przejść do pozycji na kolanach i rękach. Miednica przechyla się w lewo. Nogi najpierw rozchodzą się. Prawa noga porusza się do tyłu. Potem nogi zginają się w kolanach i podciągają. Dolne plecy zaokrąglają się.
- Powtórz poprzedni punkt na drugą stronę.
- W pozycji leżącej na lewym boku wyciągnij prawą rękę do sufitu i wydłużaj ją. Przejdź do pozycji na kolanach z prawą nogą za lewą. Rozkrzyżuj nogi i skrzyżuj odwrotnie. Przejdź do leżenia na prawym boku. Zmieniaj w ten sposób pozycję z jednego boku na drugi przechodząc przez pozycję na kolanach z podparciem. Szukaj jednego płynnego ruchu bez przestojów ani przyspieszeń.
- Położ się na plecach. Unieś oba ramiona do sufitu. Wydłużaj raz jedno ramię, raz drugie. Poczuj, co dzieje się z miednicą, a co z nogami.
- Odpocznij, poczuj ramiona i oddech.
- Wstań i przejdź się. Wyciągnij do sufitu raz jedną rękę, raz drugą, jakby po coś sięgała.

Dziękuję