

Lekcja 38. Kręgi ramion po podłodze

Dobra dla osób, które dużo czasu spędzają przed komputerem, na lekkie, długie ramiona.

1. Połóż się na lewym boku. Nogi ugięte, podciągnięte. Ręce wyprostowane przed tobą na podłodze. Dłonie leżą prawa na lewej.
 - a. Przesuwaj prawą rękę do przodu po podłodze.
 - b. Czy robisz to na wdechu czy na wydechu?
 - c. Poczuj łopatki, lewe żebra, mostek i obojczyki.
 - d. Poczuj miednicę i biodra.
 - e. Przesuwaj rękę do przodu w dół. Kąt 45 stopni. Jak inaczej używasz klatki piersiowej?
 - f. Przesuwaj rękę do przodu pod różnym kątem, w dół i w górę, obserwując jak inaczej żebra układają się.
 - g. Szukaj ruchu, który zaczyna się ze środka, z tułowia. Ramię pozostaje miękkie i bierne.
2. Przesuwaj wyciągniętą do przodu rękę po łuku w górę i w dół.
 - a. Poczuj, jak wspiera ten ruch klatka piersiowa.
 - b. Zwiększ zakres ruchu ponad głowę.
 - c. Poczuj, kiedy ramię rotuje się.
 - d. Jak porusza się łopatka?
 - e. Zwiększ zakres za głowę, do tyłu.
 - f. Poczuj, jak łopatka odkleja się od żeber. Głowa może się obracać.
3. Leżąc na lewym bok, odchyl głowę w prawo, twarzą w stronę sufitu. Połóż prawą rękę po prawej stronie na podłodze. Przesuwaj prawą rękę po podłodze w dół.
 - a. Dodaj do tego ruchu przechylenie miednicy w lewo.
4. Rób pełny okrąg prawą ręką sięgając nią daleko.
 - a. Patrz za ręką.
 - b. Angażuj cały tułów. Poczuj łopatki, żebra, miednicę.
 - c. Utrzymuj stały ruch miednicy przez cały okrąg ramieniem.
 - d. Zatrzymuj się w trudnym punktach i pomyśl / poczuj, jak możesz zrobić inaczej, aby stało się łatwiejsze.
 - e. Zmień kierunek ruchu.
5. Połóż się na plecach i porównaj prawą stronę z lewą. Poczuj barki.
6. Wyobraź sobie okrąg lewym ramieniem na lewym boku.
7. Połóż prawą dłoń na podłodze przed sobą. Zbliź lewy łokieć do żeber. Unoś żebra od podłogi tylko na tyle, aby przesunąć pod nimi lewe ramię za siebie i z powrotem. Skorzystaj z oparcia na głowie i przechylenia miednicy.
8. Rób lewym ramieniem pełny okrąg. Kiedy ramię jest za tobą przechylaj głowę i klatkę piersiową do podłogi.
 - a. Poruszaj się powoli, aby poczuć, jak różne części ciała poruszają się w różnych momentach ruchu.
 - b. Szukaj w ruchu przyjemności.
 - c. Zmień kierunek.
9. Połóż się na plecach i porównaj obie strony. Prawą z lewą.
10. Zrób lekcję na drugą stronę.
11. Wstań i przejdź się. Poczuj swoje ramiona.

Dziękuję.