

Lekcja 4. Przetaczanie do tyłu cz.1

1. Połóż się proszę na plecach. Poczuj, jak ułożony jest kręgosłup. Jaki jest jego kształt. W których miejscach leży na podłodze, a gdzie odstaje i jak bardzo.
 - a. Przechylaj głowę w dół i w górę. Zbliżaj podbródek do mostka i oddalaj.
2. Zegnij nogi, postaw stopy, zapleć palce dłoni w koszyczek i podłóż pod głowę.
 - a. Unosź koszyczek tak, aby mięśnie szyi nie napinały się. Szyja i głowa w koszyczku odpoczywają. Są unoszone pracą tułowia, ruchem kręgosłupa, żeber i miednicy, wsparciem ze stóp.
 - b. Unieś koszyczek i potrzymaj przez chwilę. Poczuj mięśnie brzucha, jak są skrócone, ale niekoniecznie ściśnięte.
 - c. Odpocznij i jedynie wyobraź sobie, że unosisz koszyczek i zbliżasz prawy łokieć do prawego kolana, a kolano do łokcia. Unosź prawą nogę. Wyobraź sobie, w którym kierunku zwrócone są twoje oczy. Co dzieje się z kształtem klatki piersiowej.
 - d. Zaczynj rzeczywiście unosić koszyczek i zbliżać prawy łokieć do prawego kolana. Rób to z centrum, z tułowia. Szyja, ramiona, prawa noga odpoczywają. Pozostają miękkie, bierne.
 - e. Wyobraź sobie zbliżanie lewego łokcia do lewego kolana. Jak układają się żebra i głowa z oczami?
 - f. Zbliżaj lewy łokieć i lewe kolano ruchem tułowia. Unosź lewą nogę.
3. Zapleć koszyczek o jeden palec dalej. Unieś koszyczek z głową. Unieś obie nogi zgięte w kolanach. Zbliżaj oba łokcie i kolana do siebie.
 - a. Zbliżaj podbródek do mostka.
 - b. Kieruj oczy w dół, w stronę mostka.
 - c. Poczuj, jak wydłużają się plecy.
4. Unieś koszyczek i obie nogi. Zbliżaj prawy łokieć i prawe kolano przechylając się w prawo. Nie jest to tylko zgięcie boczne. Nie zostajesz na plecach, ale całym sobą wychylasz się w prawo.
 - a. Jak ułożyć się w tułowiu, aby to było możliwe i kontrolowane?
 - b. Zaczynj ten ruch od góry, od głowy, ramion i górnej części klatki, a potem reagują miednica i nogi.
 - c. Zaczynj ten ruch od dołu, od nóg i miednicy. Odwrotnie.
 - d. Zaczynj ruch od środka, od ruchu prawych żeber ku sobie i lewych żeber od siebie, a dół i góra pasywnie są poruszane ruchem z centrum.
5. Zapleć ręce w koszyczek odwrotnie niż poprzednio. Zbliżaj lewy łokieć i lewe kolano przechylając się w lewo. Powtórz trzy warianty rozpoczęcia ruchu: od głowy, od miednicy, od żeber.
6. Przetocz się na bok i usiądź z nogami przed sobą. Stopy stoją, kolana w kierunku sufitu. Skrzyżuj ramiona przed sobą i połóż prawą dłoń pod lewym udem, a lewą dłoń pod prawym.
 - a. Unosź prawą nogę od podłogi. Jak to robisz? Czy unosisz nogę pracą nogi? Czy ramieniem zginając je w łokciu? Czy też odchylając się tułowiem do tyłu i zaokrąglając plecy? Spróbuj każdy z tych wariantów i oceń, ile w każdym potrzebujesz siły.
 - b. Odpocznij na siedząco i wróć do ruchu odchylania całego siebie. Sama noga pozostaje miękka. Balansuj. Znajdź taki ruch, aby z łatwością unosić nogę i wracać. Zbliżaj podbródek do mostka, tak jak to robiłaś na leżąco.
 - c. Unosź lewą nogę od podłogi i porównaj ruchy.
7. Skrzyżuj ręce odwrotnie i powtórz unoszenie najpierw jednej nogi, a potem drugiej.

8. Unoś obie nogi jednocześnie. Używaj nóg, aby łatwe, bez zaciskania i napięć wrócić. Jak na huśtawce. Sprawdź, jak daleko możesz się wychylić do tyłu, aby nie upaść, nie stracić kontroli nad ruchem, czyli nie móc wrócić. Co się dzieje, gdy tracisz kontrolę? Jak się wtedy czujesz?
9. Postaw obie stopy, zapleć ręce w koszyczek pod prawy udem i unoś obie nogi. Czy jest łatwiej czy trudniej?
 - a. Zapleć ręce odwrotnie pod lewym udem i unoś obie nogi.
10. Skrzyżuj ręce i połóż dłonie pod obydwoma udami. Unoś obie nogi. Czy teraz jest łatwiej niż za pierwszym razem? Jak daleko teraz możesz się bezpiecznie wychylić. Poczuj, jak zaokrąglenie kręgosłupa pozwala tobie stopniowo się położyć i kiedy chcesz wrócić do siedzenia. Z pomocą ciężaru nóg.
11. Połóż się na plecach. Odpocznij. Unieś obie nogi. Skrzyżuj ręce i połóż pod udami. Z pomocą ciężaru nóg, zbliżając podbródek do mostka, czując mięśnie brzucha i zaokrąglenie się pleców znajdź sposób, aby usiąść.
 - a. Parę razy kładź się i siadaj w ten sposób. Bez szarpnięć. Bez rozpędu. Powoli. Nie na siłę, ale sposobem i tym, że organizacja twojego ciała pozwala na to.
12. Połóż się na plecach i odpocznij na koniec. Poczuj, jak tobie się oddycha.
13. Usiądź tak, jak praktykowaliśmy. Wstań. Przejdź się.

Dziękuję.