

Lekcja 42. Oddech i przetaczanie miednicy

1. Wstań, poczuj kontakt stóp z podłogą, długość kręgosłupa, głowę na jego szczycie, oddech.
 - a. Przenoś ciężar ciała w prawo i w lewo.
 - b. Do przodu i do tyłu.
2. Połóż się na plecach. Poczuj kontakt z podłogą. Posłuchaj, jak oddychasz. Jak wtedy porusza się klatka piersiowa i brzuch.
3. Zegnij nogi i postaw stopy. Wypinaj dolną część brzucha do przodu przy wydechu.
 - a. Połóż rękę w tym miejscu, aby poczuć.
 - b. Powiększaj klatkę piersiową przy wdechu.
 - c. Powiększaj klatkę i wciągaj brzuch przy wdechu, zmniejszaj klatkę i wypinaj brzuch przy wydechu (oddech naprzemienny).
 - d. Połóż jedną dłoń na dolnym brzuchu, a drugą na mostku.
 - e. Poczuć, jak poruszają się plecy, gdy tak oddychasz.
4. Przetaczaj miednicę w stronę stóp.
 - a. Poczuć dolne plecy, kręgosłup, klatkę, głowę.
 - b. Oddychaj jak poprzednio. Czy teraz jest ten ruch oddechu klarowniejszy?
 - c. Przetaczaj miednicę w stronę głowy. Poczuć teraz plecy, kręgosłup i głowę.
 - d. Raz przetaczaj w stronę głowy, a raz w stronę stóp.
5. Połącz przetaczanie miednicy z oddechem naprzemiennym
 - a. Przy wdechu wciągnij brzuch i przechyl miednicę w stronę głowy
 - b. Przy wydechu, odwrotnie, wypnij brzuch i przechyl miednicę w stronę stóp
 - c. Zmniejsz wysiłek, aby ruch był bardziej klarowny, przejrzysty
 - d. Czy podbródek porusza się?
6. Tylko oddychaj naprzemiennie. Czy teraz jest łatwiej? Czy miednica się porusza?
7. Tylko przechylaj miednicę. Czy jest łatwiej?
8. Przechylaj głowę w górę. Oddalaj podbródek od mostka. Poczuć kręgosłup i miednicę.
 - a. Przechylaj miednicę w górę i w dół. Poczuć, jak kręgosłup przekazuje ruch do głowy.
9. Usiądź z nogami zgiętymi w kolanach przed sobą. Złącz podeszwy stóp, rozchyl kolana na boki. Podeprzyj się rękami z tyłu.
 - a. Przechylaj miednicę do przodu i do tyłu.
 - b. Poczuć, jak dolne plecy raz się zaokrągłają do tyłu, raz wypinają do przodu.
 - c. Kiedy plecy zaokrągłają się do tyłu, to pochyl głowę.
 - d. Kiedy plecy wypinają się do przodu, to unieś głowę.
10. Siedząc oddychaj naprzemiennie.
11. Połącz oddychanie z przetaczaniem miednicy.
 - a. Przy wdechu wciągaj brzuch i zaokrągłaj plecy.
 - b. Przy wydechu wypinaj brzuch i wypinaj plecy do przodu.
12. Połóż się na plecach, zegnij nogi. Przechylaj miednicę. Czy teraz jest inaczej?
 - a. Przechylaj lekko, szybciej, w mniejszych zakresach.
 - b. Oddychaj bez pośpiechu.
 - c. Czy twoja głowa porusza się?
13. Poczuć kontakt z podłogą, jak ci się leży i jak ci się oddycha?
14. Wstań. Poczuć, jak ciężar ciała rozłożony jest między obie nogi. Jak kręgosłup nosi głowę.
 - a. Przenoś ciężar ciała w prawo i w lewo, a potem do przodu i do tyłu.

Dziękuję.