

Lekcja 43. Unoszenie głowy i łokcia na brzuchu

Świetna lekcja dla pleców, aby je wyprostować i urosnąć. Podobna do lekcji nr 8 i 9.

1. Połóż się na plecach. Poczuj barki i łopatki. Jakie są różnice między prawą stroną i lewą?
2. Przetocz głowę w prawo i w lewo.
3. Połóż się na brzuchu z dłońmi blisko głowy. Pomyśl o uniesieniu głowy. Poczuj, które części pleców napinają się.
4. Postaw ręce jak do pompki. Oprzyj czoło na podłodze. Unieś głowę, aby spojrzeć na ścianę przed tobą. Poczuj, jak praca jest rozłożona przez całą długość pleców
5. Połóż prawą dłoń na lewej, a na prawej połóż głowę zwróconą w prawo. Unos prawe ramię, łokieć i dłoń z głową od podłogi.
 - a. Zmień stronę. Głowa w lewo na lewej dłoni. Unos lewą rękę.
6. W prawą stronę głowa na prawej dłoni. Unos tylko prawy łokieć.
 - a. Poczuj, jak łopatka przesuwa się po żebrach.
 - b. Unos naciskając dłoń w podłogę.
 - c. Unos nie naciskając. Użyj innych części ciała.
 - d. Przesuwaj łokieć po podłodze w górę i w dół.
 - e. Unos jeszcze raz. Czy jest teraz łatwiej?
 - f. Rób łokciem pionowe kółka w przestrzeni.
 - g. Zmień kierunek robienia kółek.
 - h. Połóż się na plecach i porównaj prawą stronę z lewą.
7. Zrób cały poprzedni punkt na drugą stronę.
8. Połóż się na brzuchu z twarzą w lewą stronę i lewą dłonią na prawej.
 - a. Unos lewy łokieć. Stopniowo przyspieszaj.
 - b. Unos oba łokcie równocześnie.
 - c. Kontynuuj i dodaj do tego unoszenie głowy i odkładanie ją skierowaną w drugą stronę.
 - d. Głowę przekładaj wolniej niż unosisz łokcie.
 - e. Łokcie unosz wolniej niż przekładasz głowę.
9. Głowa w prawo. Prawa dłoń na lewej.
 - a. Unos prawy łokieć i głowę (tym razem bez dłoni, ta pozostaje na podłodze).
 - b. Patrz na łokieć.
 - c. Wyobraź sobie naprężoną linkę między łokciem i nosem. Głowa pociąga za sobą łokieć.
10. Zrób poprzedni punkt na drugą stronę.
11. Głowa w prawo, prawa dłoń na lewej.
 - a. Unos prawą rękę (łokieć i dłoń) z głową.
 - b. Unos i delikatnie wydłużaj do przodu i po łuku w górę.
12. Zrób tak samo w drugą stronę.
13. Postaw ręce jak do pompki. Oprzyj czoło na podłodze. Raz unosz czoło patrząc przed siebie w górę, a raz unosz podbródek patrząc pod siebie.
14. Głowa w prawo. Prawa dłoń na lewej.
 - a. Unos prawą rękę i głowę wydłużając do przodu po łuku w górę.
 - b. Dodaj do tego unoszenie lewej nogi
 - c. Lewą nogę też wydłużaj.

15. Zrób na drugą stronę.
16. Głowa w prawo. Prawa dłoń na lewej.
 - a. Wyobraź sobie, że unosisz obie nogi.
 - b. Unoś obie nogi.
 - c. Unoś prawą rękę z głową z obiema nogami.
 - d. Zmień stronę i unoś lewą rękę z głową z obiema nogami.
17. Postaw ręce jak do pompki i unoś głowę patrząc na ścianę przed tobą. Czy jest różnica porównując z początkiem lekcji?
18. Połóż się na plecach. Poczuj, jaki masz kontakt z podłogą. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
19. Wstań, poczuj swoje plecy, jak są proste, swoją wysokość.

Dziękuję