

## Lekcja 44. „X”

Lekcja dla mięśni brzuch, uruchomienia dolnych pleców i generalnie tułowia.

1. Połóż się na plecach. Poczuj kontakt z podłogą i długość siebie, swoich rąk i nóg oraz kręgosłupa.
  - a. Rozłóż ręce nad głową i nogi. Leżysz w kształcie litery „X”.
2. Unieś prawą całą rękę od podłogi.
  - a. Poczuj bark.
  - b. Najpierw wydłużaj rękę, a potem unieś.
  - c. Czy unosisz na wdechu czy na wydechu?
  - d. Odpocznij i porównaj prawą i lewą rękę.
3. Połóż się na brzuchu w rozłożonymi nieco nogami i rękami w górę, czyli w kształcie litery „X”  
Dłonie trochę bliżej siebie niż łokcie. Głowa jak chcesz.
  - a. Unoś prawą całą rękę z minimalnym wysiłkiem.
  - b. Jak bark rozpoczyna ruch?
  - c. Wydłużaj ramię, a potem unoś.
  - d. Unoś tylko łokieć.
  - e. Unoś tylko dłoń.
  - f. Unoś ponownie całą rękę. Czy teraz jest łatwiej niż na początku?
  - g. Czy robisz to na wdechu czy na wydechu?
  - h. Poczuj, jak plecy są w to zaangażowane?
4. Połóż się na plecach w kształcie litery „X”.
  - a. Unoś prawą rękę. Czy teraz jest łatwiej?
  - b. Unoś prawą rękę i prawą nogę.
  - c. Co dzieje się w tułowiu?
  - d. Czy łatwiej unosić rękę z nogą czy bez niej?
  - e. Obróć nieco nogę na zewnątrz i teraz unoś. Czy jest łatwiej?
  - f. Co dzieje się z dolnymi plecami? Unoszą się czy opadają do podłogi?
  - g. Znajdź sposób, aby przy unoszeniu kierować plecy do podłogi.
  - h. Czy robisz to na wdechu czy na wydechu?
  - i. Czy unosisz je rzeczywiście równocześnie? Czy równocześnie je opuszczasz?
5. Połóż się na brzuchu w kształcie litery „X”.
  - a. Unoś prawą rękę na wydechu.
  - b. Na wydechu unoś prawą rękę i prawą nogę.
  - c. Poczuj, jak zaangażowane są plecy.
  - d. Spróbuj unosić rękę i nogę w trzech różnych ułożeniach głowy (w prawo, w lewo, na wprost). Który wariant jest najłatwiejszy?
  - e. Unoś rękę, nogę i głowę skierowaną na wprost.
  - f. Unoś rękę, nogę i głowę skierowaną w prawo.
  - g. Poczuj, co naciska podłogę przy uniesieniu.
6. Połóż się na plecach i odpocznij. Poczuj różnicę między prawą i lewą stroną.
7. Ułóż się w kształt litery „X”.
  - a. Unoś prawą rękę. Czy teraz jest łatwiej niż na początku?
  - b. Unoś lewą rękę. Czy jest różnica?
  - c. Unoś lewą rękę i lewą nogę.

- d. Jaka część pleców teraz naciska na podłogę.
- 8. Połóż się na brzuchu w kształcie litery „X”.
  - a. Unoś lewą rękę i lewą nogę
  - b. Jakie części naciskają na podłogę?
  - c. Popróbuje różne ułożenia głowy.
  - d. Unoś prawą rękę i prawą nogę.
  - e. Na zmianę raz unos lewą rękę i nogę, a raz prawą rękę i nogę.
- 9. Połóż się na plecach.
  - a. Unoś lewą rękę i prawą nogę wydłużając je. Jaka część pleców teraz naciska na podłogę?
  - b. Unoś prawą rękę i lewą nogę. Która z przekątnych jest łatwiejsza.
  - c. Unoś na zmianę raz jedną, raz drugą przekątną.
- 10. Połóż się na brzuchu.
  - a. Unoś lewą rękę i prawą nogę.
  - b. Unoś prawą rękę i lewą nogę.
  - c. Unoś na zmianę za każdym razem przekładając głowę w stronę, po której unosisz rękę.
- 11. Połóż się na plecach.
  - a. Pomyśl o uniesieniu obu rąk i obu nóg i głowy jednocześnie. Wyobraź sobie to 5 razy.
  - b. Zrób to.
  - c. Unoś tylko prawą rękę. Czy teraz jest łatwiej niż na początku?
  - d. Poczuj kontakt z podłogą. Poczuj długość swoich rąk i nóg oraz kręgosłupa.
- 12. Wstań, poczuj jak stoisz. Przejdź się.

Dziękuję.