

Lekcja 47. Unoszenie stopy i kolana leżąc na brzuchu

Lekcja dobra na rozluźnienie i rozruszanie miejsca między łopatkami. Dobrze przygotowuje do pełzania oraz wyprostowuje.

1. Połóż się na plecach. Poczuj kontakt z podłogą. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo. Poczuj barki, łopatki i przestrzeń między nimi.
2. Przetocz się na brzuch. Zegnij prawą nogę w kolanie i podciągnij po podłodze w górę do pozycji pod kątem prostym w biodrze i kolanie. Stopa leży na podłodze. Prawa dłoń na lewej dłoni. Na niej głowa zwrócona w prawo.
 - a. Wyobraź sobie, że unosisz prawą rękę z głową od podłogi.
 - b. Zrób to, poczuj jej ciężar. W jakich częściach ciała odbywa się praca?
 - c. Zwróć głowę w lewo i unoś prawą rękę z głową.
 - d. Zwróć głowę ponownie w prawo i zobacz, czy teraz jest lżej unieść.
3. Zrób poprzedni punkt na drugą stronę.
4. Podciągnij prawą nogę ponownie. Dłonie połóż w okolicach głowy. Głowa zwrócona w prawo.
 - a. Unoś prawą stopę od podłogi. Bez kolana.
 - b. Jak użyć całego siebie, aby to było możliwe i łatwe.
 - c. Poruszaj miednicą, aby to zrobić.
 - d. Poczuj okolicę między łopatkami.
5. Zrób poprzedni punkt na drugą stronę.
6. Połóż się na plecach. Odpocznij. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo. Poczuj kręgosłup w odcinku piersiowy.
7. Przetocz się na brzuch. Głowa zwrócona w prawo. Dłonie w pobliżu głowy. Podciągnij prawą nogę pod kątem 90 stopni.
 - a. Wyobraź sobie, że podnosisz prawe kolano od podłogi. Bez stopy.
 - b. Zrób ten ruch.
 - c. Zwróć głowę w lewo i kontynuuj.
 - d. Zwróć głowę ponownie w prawo i kontynuuj.
 - e. Połóż prawą dłoń na głowie i unoś kolano. Czy teraz jest inaczej?
8. Zrób poprzedni punkt na drugą stronę.
9. Połóż się na plecach. Odpocznij. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
10. Zegnij nogi i postaw stopy. Zwróć głowę w prawo. Podłóż lewą rękę pod głowę.
 - a. Unoś głowę z pomocą lewego ramienia na wydechu.
 - b. Poczuj wydłużanie prawej strony szyi.
 - c. Poczuj wydłużanie prawej strony pleców wzdłuż kręgosłupa.
 - d. Przetocz głowę i porównaj ruch w obie strony.
 - e. Zrób to samo na drugą stronę.
11. Przetocz się na brzuch. Głowa w prawo. Podciągnij prawą nogę.
 - a. Unoś prawą stopę.
 - b. Unoś szybciej i lżej.
 - c. Ruch zaczyna noga, a za nią porusza się całe ciało.
 - d. Poczuj przestrzeń między łopatkami.
 - e. Zwróć głowę w lewo i kontynuuj. Poczuj rotację odcinka piersiowego kręgosłupa.
 - f. Co powstrzymuje cię, aby położyć stopę na podłodze pod drugiej stronie kolana?
12. Zrób poprzedni punkt na drugą stronę.

13. Prawa dłoń na lewej, a na niej głowa zwrócona w prawo.
 - a. Unoś prawe ramię z głową jak na początku. Czy teraz jest łatwiej?
 - b. Wydłużaj i unoś.
 - c. Czy miednica się przekręca?
 - d. Zwróć głowę w lewo i kontynuuj.
14. Powtórz poprzedni punkt na drugą stronę.
15. Połóż się na plecach. Poczuj kontakt z podłogą. Przetocz głowę w prawo i w lewo. Poczuj przestrzeń między łopatkami.
16. Wstań. Poczuj swoją wysokość, prostotę. Przejdź się.

Dziękuję.