

Lekcja 48. Wyciąganie pięty leżąc na plecach

Przeciąganie się bez napinania granic komfortu łącząc na nowo części ciała w jeden ciąg, w jednym ruchu.

1. Wstań, poczuj kontakt stóp z podłogą, swoją wysokość, długość prawej i lewej strony. Przenieś ciężar ciała z prawej na lewą nogę i odwrotnie.
2. Połóż się na plecach. Poczuj długość obu boków.
3. Zegnij lewą nogę w kolanie i postaw stopę.
4. Wydłużaj prawą piętę w dół, od siebie. Palce stopy skierowane do sufitu. Poczuj prawy bok. Poczuj lewy.
5. Zapleć ręce w koszyczek i podłóż za głowę. Przesuwaj koszyczek z głową w prawo.
6. Wydłużaj prawą nogę w dół. Czy teraz jest łatwiej?
7. Przesuń koszyczek w prawo i pozostaw tam. Teraz wydłużaj prawą nogę w dół.
8. Przesuwaj koszyczek w lewo.
9. Wydłużaj prawą nogę w dół.
10. Przesuń koszyczek w lewo i pozostaw tam. Wydłużaj prawą nogę w dół.
11. Przesuwaj koszyczek w lewo i jednocześnie wydłużaj prawą nogę w dół.
12. Przesuń koszyczek w lewo i pozostaw tam. Połóż dłonie na miednicy i przechylaj miednicę w górę.
13. Przesuń dłonie na żebra i poczuj, jak się poruszają, gdy przechylasz miednicę.
14. Przesuń koszyczek z głową w lewo. Wyciągnij koszyczek spod głowy. Przesuwaj samą głowę w prawo i lewo. Klatka piersiowa pozostaje zgięta w lewo.
15. Wróć do pozycji klatki i głowy pośrodku. Wydłużaj prawą nogę w dół. Czy teraz jest łatwiej?
16. Poczuj długości obu boków.
17. Wstań i poczuj jak stoją twoje obie nogi i stopy. Jak czujesz długość obu stron siebie?
18. Przejdź się i poczuj swoją symetryczność bądź jej brak.
19. Zrób lekcję na drugą stronę. To znaczy zegnij prawą nogę i wydłużaj lewą nogę w dół.
20. Na koniec porównaj obie strony.

Dziękuję.