

Lekcja 51. Zbliżanie łokcia do kolana

Ta lekcja jest inną wersją lekcji 2 i 3 oraz 41 i 46. Uczy jak lepiej i w różny sposób używać mięśni brzucha. Po zrobieniu jej wsiałem na rower i jadąc ulicą miałem wrażenie, że coś jest nie tak, ale tylko jakoś minimalnie. Dopiero po chwili zorientowałem się, że jazda lewą stroną nie jest najlepszym pomysłem.

1. Połóż się na plecach. Poczuj plecy, jak dotykają podłogi, jak na nią naciskają. Poczuj miejsca, które nie dotykają podłogi. Wyobraź sobie, że podłoga jest kinetycznym lustrem. Jaki procent ciała dotyka?
2. Unieś głowę, aby spojrzeć w stronę stóp. Jak łatwe / trudne to jest? Kiedy oddychasz podczas ruchu? Jak wysoko unosisz głowę?
3. Podłóż prawą dłoń pod głowę i z jej pomocą unoś.
 - a. Połóż lewą dłoń na brzuchu, na jego górnej części i poczuj, jak mięśnie skracają się. Poczuj dolne plecy, jak zbliżają się do podłogi.
 - b. Unoś głowę tak, aby działanie mięśni brzucha było coraz klarowniejsze.
4. Zapleć dłonie w koszyczek i podłóż pod głowę. Unoś głowę z pomocą ramion.
 - a. Poczuj żebra z przodu i z tyłu.
 - b. Unieś głowę i zatrzymaj uniesioną. Odłóż ręce i poczuj, co pracuje, aby utrzymać głowę.
5. Odpocznij. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo. Poczuj dolną szczękę i szyję.
6. Zegnij nogi w kolanach i postaw stopy na szerokości ramion. Zapleć dłonie za głowę i unieś ją.
7. Podłóż prawą dłoń pod głowę i unieś głowę kierując prawy łokieć w stronę prawego kolana.
 - a. Unieś prawą nogę. Połóż lewą dłoń z przodu poniżej prawego kolana. Zbliżaj jednocześnie prawy łokieć do prawego kolana i kolano do łokcia. Spoglądaj w lewo.
 - b. Połóż lewą dłoń z przodu poniżej lewego kolana. Zbliżaj prawy łokieć i lewe kolano ku sobie.
 - c. Podłóż lewą dłoń pod głowę, a prawą z przodu poniżej lewego kolana. Zbliżaj lewy łokieć i lewe kolano ku sobie.
 - i. Kieruj nos do kolana.
 - ii. Kieruj podbródek.
 - iii. Kieruj czoło i poczuj różnicę między wariantami. Jak inaczej aktywują się mięśnie brzucha.
 - iv. Kieruj lewe ucho.
 - v. Jeszcze raz zbliżaj łokieć i kolano. Czy teraz jest łatwiej?
8. Unieś obie nogi. Skrzyżuj ręce i prawą dłońią chwyć pod lewym kolaniem z tyłu, a lewą dłońią pod prawym.
 - a. Poruszaj kolanami do siebie i od siebie.
 - b. Unoś głowę w kierunku prawego kolana.
 - c. W kierunku lewego kolana.
 - d. Na zmianę raz w kierunku prawego, raz lewego.
 - e. Skrzyżuj ręce odwrotnie i powtórz trzy ostatnie ruchy.
 - f. Unoś głowę po środku między kolana, a oddalone od siebie kolana do głowy.
9. Unieś obie nogi złączone. Podłóż prawe przedramię pod kolana tak, że prawa dłoń chwytą lewe udo na zewnątrz. Lewą dłoń podłóż pod głowę.
 - a. Unoś głowę i zbliżaj głowę oraz kolana ku sobie.

- b. Kiedy zbliżasz, unoś stopy w stronę sufitu otwierając kolana.
 - c. Zamień ręce i powtórz ostatni ruch.
 - d. Zatrzymaj się, kiedy głowa i kolana są zbliżone. Przechylaj się w prawo i w lewo.
Balansuj.
10. Poczuj, jak leżysz. Jakie są punkty kontaktu z podłogą? Jak ci się oddycha?
11. Jeszcze raz zbliżaj prawy łokieć i prawe kolano. Prawa dłoń pod głowę. Czy jest różnica?
12. Przetocz się na bok i usiądź z nogami skrzyżowanymi przed sobą. Opuszczaj wzrok, aby spojrzeć w dół i unoś wzrok, aby spojrzeć w górę. Poczuj, jak kręgosłup odpowiada i wspiera głowę w tym ruchu.
13. Wstań i przejdź się.

Dziękuję.