

## Lekcja 55. Przetaczanie się

Nie ma nic lepszego niż przetaczanie się. Dzieci do wiedzą. Lekcja, która ożywia kręgosłup.

1. Połóż się na plecach i poczuj, jak podłoga wspiera cię.
2. Połóż ręce na podłodze powyżej głowy.
  - a. Wydłużaj prawą rękę dalej, po podłodze w górę. Lekko bez rozciągania.
  - b. Wydłużaj lewą.
  - c. Wydłużaj obie i poczuj swoje plecy. Czy one unoszą się? Wydłużaj tak, aby plecy się nie unosiły od podłogi.
  - d. Wydłużaj obie w górę i przesuвай cały czas po podłodze w prawą stronę po łuku. Kiedy dłonie obracają się?
  - e. Przesuwaj w prawo jedynie prawą rękę. Kiedy prawa dłoń obraca się?
  - f. Pozostaw prawą rękę skierowaną w dół i przesuвай w prawo lewą rękę. Sprawdź, czy możesz tak ją przesuwać, aby dłoń nie odrywała się od podłogi. W którym momencie ruchu lewa dłoń obraca się?
  - g. Jeszcze raz obie ręce wydłużaj w górę i po dużym łuku przesuвай obie w prawo po podłodze. Poczuj swoje biodra i kolana.
3. Połóż ręce szeroko rozłożone na boki.
  - a. Poczuj prawą nogę.
  - b. Skieruj prawe kolano w prawo i poczuj, jak się ugina.
  - c. Poczuj, jak pięta kieruje się w stronę miednicy.
  - d. Poczuj miednicę.
  - e. Dołącz do prawego kolana lewe kolano. Prawe jest pierwsze i inicjuje, a lewe podąża za nim. Przekręć miednicę w prawo.
4. Wydłużaj obie ręce w górę i przesuвай w prawo. Poczuj, jak kolana kierują się i uginają w prawo. Poczuj, jak całe ciało przetacza się w prawo.
  - a. Powrót też rozpoczynaj od ramion.
  - b. Wycucie czasu jest tu istotne. Kiedy jest optymalny moment dla kolan, aby się ugięły?
  - c. Poczuj, jak wyciąganie rąk w prawo uruchamia duży ruch przetaczania się.
5. Odpocznij, porównaj prawą i lewą stronę. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
6. Wyobraź sobie, że ten sam ruch robisz w lewą stronę. Od wyciągania rąk w górę i przesuwania w lewo przez dołączenie kolan do przetoczenia się na lewy bok.
  - a. Zrób to. Sprawdź, czy prawa dłoń może nie odrywać się od podłogi.
7. Przetocz się na prawy bok, tak jak się uczyliśmy przed chwilą i zamiast wracać z powrotem na plecy wyobraź sobie, że ktoś łagodnie ciągnie twoje ręce po podłodze w górę, ale tak, że prawa ręką przesuwa się pod głową w prawo i w rezultacie lądujesz na brzuchu z głową skierowaną w prawo. Zrób to kilka razy.
  - a. Gdy wracasz z leżenia na brzuchu do pozycji na boku zacznij od uniesienia lewego biodra od podłogi. Wtedy lewe kolano mięknie i zgina na się, a ramiona przesuważą się po podłodze w lewo.
  - b. Minimalizuj tarcie, szukaj gładkiego ruchu.
  - c. Ucz się, jak używać tułów z kończynami.
  - d. Próbuј różnych prędkości.

8. Kiedy będziesz leżała na brzuchu, przekręć głowę w lewo i wyobraź sobie, że nie wracasz na prawy bok, jak dotychczas, ale przetaczasz się na lewy bok. Zaczynaj od unoszenia prawego biodra od podłogi. Wtedy prawe kolano mięknie i zgina się. Ramiona przesuwają się po podłodze w prawo.
9. Połącz oba ruchy i przetaczaj się z prawego boku przez pozycję na brzuchu na lewy bok bez zatrzymywania się. Szukaj płynności, unikaj przerw.
10. Odpocznij na brzuchu, a potem wyciągnij ręce w górę i przesuwaj w prawo. Przetocz się na prawy bok. Z prawego boku przetocz się na brzuch. Z brzucha na lewy bok, a z lewego boku na plecy. Zaczynaj przemieszczać się.
  - a. Zmień kierunek.
  - b. Pobaw się prędkością.
11. Odpocznij na plecach. Poczuj swój oddech. Wstań, poczuj swoją postawę. Przejdź się.

Dziękuję.