

## Lekcja 56. Wydłużanie zamiast rozciągania

1. Połóż się na plecach. Poczuj tylną stronę ud. Które udo leży pełniej na podłodze lub jest bliżej niej? Poczuj obie strony dolnych pleców. Która jest bardziej napięta?
2. Przetocz się na brzuch. Połóż dłonie w pobliżu głowy. Zwróć głowę w prawo. Jak pięty się usytuowane?
  - a. Postaw prawą stopę na palcach. Wydłużaj prawą piętę od siebie w dół.
  - b. Poczuj ruch przez nogę.
  - c. Kolano może unosić się od podłogi.
  - d. Prawa strona miednicy może unosić się od podłogi.
  - e. Poczuj, jak plecy uczestniczą w ruchu.
  - f. Za każdym ruchem poczuj, jak dotyczy to całego ciała.
  - g. Czy wydłużasz piętę na wdechu czy na wydechu?
  - h. Poczuj, na których palcach się opiera. Poruszaj stopą na zewnątrz, aby kontakt małego palca z podłogą był wyraźny i wtedy wydłużaj piętę w dół.
  - i. Poruszaj stopą do środka, aby kontakt dużego palca był wyraźny i wtedy wydłużaj piętę w dół.
  - j. Popróbuj różne pozycje.
3. Zwróć głowę w lewo i powtórz poprzedni punkt lewą stopą.
4. Postaw obie stopy i obie pięty wydłużaj w dół od siebie.
  - a. Unieś miednicę.
  - b. Unieś dolny brzuch. Poczuj moc.
5. Usiądź z prawą nogą wyprostowaną przed sobą. Lewą nogą zgiętą jest w kolanie. Pięta zwrócona jest do środka, do prawego uda.
  - a. Podpieraj się na prawej dłoni. Lewą rękę połóż na prawej stronie prawego uda i masuj prawą nogę w dół, badaj jej kształt. Korzystaj z lewego barku. Pochylaj się.
  - b. Zamień ręce. Podeprzyj się na lewej dłoni. Prawą dłoń połóż na wewnętrznej stronie prawego uda. Masuj ją przesuając rękę w dół.
6. Powtórz poprzedni cały punkt na drugą nogę.
7. Usiądź z obiema nogami prostymi przed sobą szeroko otwartymi. Połóż obie ręce na prawym udzie po obu stronach i masuj je przesuując ręce w dół, a potem w górę i przenieś na lewą nogę.
  - a. Kontynuuj z piętami wydłużonymi w dół.
  - b. Kontynuuj z palcami wydłużonymi w dół.
8. Usiądź z obiema nogami zgiętymi w kolanach. Stopy stoją. Prawą ręką chwyć zewnętrzną stronę prawej stopy. Łokieć na zewnątrz.
  - a. Połóż głowę na prawym kolanie.
  - b. Dotykaj kolana różnymi częściami twarzy.
  - c. Przyłóż czoło do prawego kolana. Przesuwaj prawą stopę do przodu z czołem na kolanie.
  - d. Połóż nos.
  - e. Połóż podbródek na kolanie i przesuвай stopę.
9. Powtórz poprzedni punkt z lewą nogą.
10. Usiądź jak poprzednio, ale tym razem chwyć obiema dłońmi obie stopy od zewnątrz. Połóż głowę między kolana. Przesuwaj obie stopy do przodu. Szukaj gładkiego ruchu.
11. Połóż się na brzuchu. Dłonie w okolicach głowy. Postaw prawą stopę i wydłużaj piętę od siebie w dół. Poczuj różnicę.

- a. To samo z lewą piętą.
  - b. Postaw obie stopy i wydłużaj obie pięty w dół.
12. Poczuj, jak ci się leży na plecach.
13. Wstań i poczuj, jak ci się stoi, chodzi. Biega.

Dziękuję.