

## Lekcja 57. Z leżenia do stania na kolanach i rękach

1. Połóż się na plecach. Zamknij oczy i poczuj długość swoich obu rąk, nóg i kręgosłupa.
  - a. Która z długości jest największa.
  - b. Która z nich jest najmniejsza.
2. Połóż ręce powyżej głowy. Przesuwając je na bok, na jedną stronę w jednym ruchu przetocz się na bok i stań na kolanach i na dłoniach.
3. Opuszczaj głowę i unosz plecy. Plecy stają się wypukłe.
4. Unosząc głowę i opuszczając plecy. Plecy stają się wklęsłe.
5. Połącz dwa ostatnie ruchy.
  - a. Stopniowo zmniejszaj zakres ruchu aż znajdziesz optymalną pozycję dla swojego tułowia.
6. Przesuwaj prawą stopę i łydkę w prawo. Kolano pozostaje w jednym miejscu, w którym się obraca.
  - a. Dołącz do tego spoglądanie na prawą stopę. Głowa wychyla się w prawo w tym samym czasie, co stopa.
  - b. Wychylaj głowę w lewo tyle samo stopni, co przesuwasz prawą stopę w prawo.
  - c. Jeszcze raz wychylaj głowę w prawo, kiedy stopa przesuwa się w prawo.
  - d. Połóż się na plecach i odpocznij. Poczuć różnicę między prawą i lewą stroną.
7. Powtórz poprzedni punkt na drugą stronę.
8. Raz wysuwaj prawą stopę w prawo, a raz lewą w lewo.
9. Opuszczaj miednicę w stronę pięt.
  - a. Poczuć kształt pleców.
10. Postaw prawą stopę na palcach i przesuwaj w prawo. Czy jest różnica?
11. Zrób to samo lewą stopą.
12. Połóż się na plecach i przetaczaj głowę w prawo i w lewo. Poczuć, jak miękkie są oczy.
13. Przetocz się z powrotem na kolana i ręce. Rozstaw kolana szeroko na długość jednej łydki.
  - a. Przesuwaj prawą stopę w lewo. Do środka.
  - b. Dołącz do tego obniżanie miednicy w stronę podłogi i spoglądanie w dół.
  - c. Kiedy unosisz miednicę z powrotem unosz głowę.
  - d. Ręce cały czas pozostają na podłodze. Mogą się po niej przesuwać.
  - e. Usiądź miednicą na podłodze z prawą łydką przed sobą.
  - f. Tym razem unosz głowę, gdy obniżasz miednicę i opuszczaj głowę, gdy ją unosisz. Zrób odwrotnie niż poprzednio. Który sposób jest lepszy?
  - g. Kiedy usiądziesz połóż się na boku i przetocz na plecy. Odpocznij. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
14. Powtórz poprzedni punkt na drugą stronę tzn. przesuwaj lewą stopę w prawo.
15. Raz przesuwaj prawą stopę do środka, raz lewą.
16. Złącz kolana i stopy ze sobą. Przesuwaj obie nogi razem w prawo i w lewo.
  - a. Wychylaj głowę w tę samą stronę co stopy, aby je zobaczyć.
  - b. Przyśpiesz.
  - c. Postaw stopy na palcach i kontynuuj.
17. Połóż się na plecach i odpocznij. Poczuć dziurki w uszach. Wsadź na chwilę małe palce dłoni do nich, a potem przechylaj głowę w prawo i w lewo.
18. Przetocz się na bok i wstań na kolana i ręce. Przesuń prawą stopą do środka. Usiądź przyciągając ręce po podłodze do siebie. Przesuwaj ręce po podłodze nieco w prawą stronę mniej więcej tak, jak wskazuje prawe kolano. Połóż się na prawym boku. Przetocz się na plecy

z nogami zgiętymi w kolanach i uniesionymi nad klatką piersiową, a potem na lewy bok i usiądź z tej strony w siadzie bocznym z lewą łydką przed sobą. Przesuń ręce do siebie, a potem przesuń je po podłodze do przodu i unieś miednicę. Wróć do pozycji na kolanach i dłoniach.

19. Zrób to samo w odwrotnym kierunku.

20. Wstań i poczuj, jak się stoi i chodzi.

Dziękuję.