

Lekcja 6. Sięganie i przetaczanie

1. Stojąc zacznij sięgać lewą ręką w górę. Jakbyś chciał zerwać jabłko. Poczuj, jak to robisz?
2. Połóż się proszę na plecach. Poczuj, jakie są różnice między prawą i lewą stroną.
3. Unieś ręce i nogi w górę jak niemowlę. Zacznij nimi poruszać chaotycznie, bez intencji.
4. Opuść prawą nogę na podłogę. Opuszczaj i unieś tę nogę.
 - a. Poczuj, czy ją opuszczasz i spada swoim ciężarem, czy może ją odkładasz, a może nią uderzasz?
 - b. Spróbuj każdy z tych sposobów.
 - c. Poczuj twardość podłogi i jaką daje tobie odpowiedź.
 - d. Jak reaguje twoja miednica na kontakt stopy z podłogą?
 - e. Jak czujesz ten ruch przez swój tułów, przez plecy?
5. Lewą nogę połóż. Zegnij prawą nogę i postaw stopę. Napieraj prawą stopą w podłogę i odpuszczaj.
 - a. Co dzieje się z miednicą? Czy przechyla się w lewo?
 - b. Co dzieje się z prawym kolaniem? Czy pozostaje zwrócone do sufitu czy też przechyla się do wewnątrz bądź na zewnątrz?
 - c. Spróbuj obu opcji dla kolana? Jakie odczuwasz różnice?
6. Odpocznij. Połóż nogi i poczuć różnicę między prawą i lewą stroną.
7. Lewą rękę wyciągnij na podłogę w lewo w górę. Zegnij prawą nogę, postaw stopę. Napieraj nią w podłogę.
 - a. Czy napór prawej nogi czujesz po przekątnej tułowia w lewym barku?
 - b. Czy możesz tak pokierować ruchem, aby ruch prawej nogi przez miednicę i tułów popychał lewą rękę w lewo, w górę?
8. W tej samej pozycji wyciągaj lewą rękę w lewo, w górę, jakbyś chciała po coś sięgnąć.
 - a. Jak czujesz wsparcie i pomoc prawej nogi?
 - b. W którą stronę patrzysz?
 - c. Patrz w stronę lewej dłoni.
 - d. Oddalaj podbródek od mostka
9. Jeszcze raz zacznij ruch od naciskania prawej nogi w podłogę i poczuć, jak teraz przekłada się on na wyciągnięcie lewej ręki.
 - a. Wyobraź sobie, że coś chwytasz.
 - b. Dokładaj do lewej ręki prawą i wyobraź sobie, że chwytasz obie rękami.
 - c. Gdy chwycisz to coś, to zbliżaj to do ust jak niemowlę.
10. Kontynuuj sięganie lewą ręką zaczynając ruch od prawej nogi.
 - a. Co robisz prawym kolaniem?
 - b. Przechylaj prawe kolano do środka, w lewo i poczuć, co dzieje się z mięśniami pleców i jak układa się głowa oraz odległość podbródka od mostka.
 - c. Utrzymaj prawe kolano skierowane w górę do sufitu i poczuć, jak to zmienia mobilizację mięśni pleców i ułożenie głowy.
 - d. Prawą rękę tym razem odkładaj na podłogę po lewej stronie blisko tułowia. Poczuj, jak ona pomaga tobie kontrolować ruch, zatrzymać kiedy chcesz i wycofać się na plecy.
11. Odpocznij.
12. Naciskaj prawą nogę w podłogę, utrzymuj prawe kolano w stronę sufitu, przechylaj miednicę w lewo. Poczuj, jak za miednicą żebra przetaczają się w lewo. Mięśnie pleców „zabierają” ze

- sobą głowę od podłogi i gdy cały przetaczasz się na lewy bok i dalej na brzuch, to głowa nie uderza o podłogę, ale jest uniesiona od podłogi. Poszukaj tego ruchu. Daj sobie na to czas.
13. Odpocznij. Połóż się z nogami wyprostowanymi. Porównaj prawą stronę z lewą.
 14. Usiądź. Wstań. Poczuj, jak sobie się stoi, jak utrzymujesz równowagę. Teraz sięgnij, aby zerwać jabłko. Przejdź się. Poczuj, jak chodzi prawa strona, a jak lewa.
 15. Zrób sobie przerwę i poczuj, jak funkcjonuje się tobie po zrobieniu lekcji na jedną stronę.
 16. Potem zrób na drugą stronę. Zwróć uwagę, czy ruchy robi się tobie inaczej.
 17. Rób raz na jedną stronę, raz na drugą.
 18. Rób w jednym kierunku parę przetoczeń, a potem z powrotem.

Dziękuję.