

Lekcja 8. Unoszenie głowy na brzuchu cz.1

1. Połóż się proszę na brzuchu. Połóż dłoń na dłoni, a na nich czoło. Unosź głowę, bez rąk i przesuвай wzrok po podłodze do ściany przed tobą i po ścianie, ale tylko tyle, ile jest łatwo unieść głowę.
2. Połóż głowę na podłodze zwróconą w lewo. Ręce połóż obok głowy.
 - a. Przesuwaj głowę w lewo nie nakłaniając jej w dół.
 - b. Poczuj tył głowy i odległość tyłu głowy do prawego barku. Przesuwaj po podłodze głowę z stronę prawego barku. Podbródek oddala się od mostka. Głowa cały czas pozostaje zwrócona w lewo. Ruch jest po łuku.
 - c. Przesuwaj głowę z stronę lewego barku po łuku.
 - d. Połącz dwa ostatnie ruchy. Raz przesuвай głowę w prawo w dół, a raz w lewo w dół. Ruch wahadłowy. Głowa skręcona w lewo.
3. Połóż czoło na złożonych rękach jak na początku i teraz unieś głowę. Czy jest różnica w zakresie i jakości?
4. Połóż głowę zwróconą w prawo i powtórz te ruchy w tej pozycji.
 - a. Przesuwanie po prostej w prawo.
 - b. Przesuwanie po łuku w lewo.
 - c. Przesuwanie po łuku w prawo.
 - d. Przesuwanie po łuku raz w prawo, raz w lewo.
5. Połóż czoło na rękach i teraz unieś głowę.
6. Połóż czoło na rękach. Oczy mogą być otwarte lub zamknięte, jak wolisz.
 - a. Poruszaj gałkami ocznymi w dół.
 - b. Poruszaj lewym okiem w dół.
 - c. Poruszaj prawym okiem w dół.
 - d. Jeszcze raz poruszaj obydwoma gałkami w dół.
7. Połóż czoło na rękach i unieś głowę. Ręce zostają na podłodze.
8. Zegnij nogi i unieś stopy. Zwróć głowę w prawo i w tej pozycji:
 - a. Przesuwaj głowę w prawo w dół.
 - b. W lewo w dół.
 - c. Raz w prawo, raz w lewo.
9. Zwróć głowę w lewo. Nogi pozostają zgięte.
 - a. Przesuwaj w lewo w dół.
 - b. W prawo w dół.
 - c. Raz w prawo, raz w lewo.
10. Połóż czoło na rękach i unieś głowę.
11. Gdy czoło leży na dłoniach, zegnij obie nogi pod kątem prostym. Stopy w stronę sufitu.
 - a. Unosź prawe udo od podłogi.
 - b. Przyśpiesz.
 - c. Naciskaj prawe udo w podłogę i puszczaj.
 - d. Naciskaj prawe udo i unosź. Jak w sprężenie.
 - e. Unosź lewe udo.
 - f. Naciskaj lewe udo.
 - g. Naciskaj i unosź lewe udo.
 - h. Unosź i naciskaj uda na zmianę. Gdy jedno naciskasz, to drugie unosisz.
12. Połóż czoło na rękach i unieś głowę.
13. Połóż głowę w lewo i unosź raz jedno udo, raz drugie

- a. Połóż głowę w prawo i kontynuuj.
 - b. Przenoś głowę z jednej strony na drugą, kiedy unosisz raz jedno udo, raz drugie.
14. Połóż czoło na rękach i unieś głowę na koniec lekcji. Zobacz i poczuj, jaka jest różnica w porównaniu z początkiem lekcji.
15. Wstań i poczuj, jak tobie się stoi. Jaki masz kształt pleców, jak czujesz się wysoka, na jakiej wysokości jest twój wzrok.
16. Przejdź się. Jak tobie się chodzi?

Dziękuję.