

Lekcja 13. Przetaczanie z boku na plecy

1. Połóż się proszę na plecach i poczuć swój kształt oraz kontakt z podłogą.
2. Połóż się na prawym boku. Lewy bark nad prawym. Lewa dłoń na podłodze przed tobą.
 - a. Poczuć, jaki jest kształt pleców. Czy są proste czy zaokrąglone? Czy wklęsłe czy wypukłe?
 - b. Zaczynaj zginać nogi w biodrach i kolanach. Podciągaj je do siebie, do góry. Jak ten ruch zmienia kształt pleców i poczucie stabilności na boku?
 - c. Co przypomina tobie dany kształt tułowia? Pozycję, w której śpisz? Pozycję siedzenia, gdy pracujesz?
3. Poruszaj środkiem pleców do tyłu. Wypychaj środek pleców do tyłu.
4. Połóż się na plecach i poczuć, czy coś się zmieniło w leżeniu.
5. Przetocz się na prawy bok i zwróć uwagę jak to robisz.
6. Poruszaj środkiem pleców do tyłu.
 - a. Poczuć, jak zmienia to kształt pleców i kręgosłupa.
 - b. Jak zmienia się dystans między łokciami kolanami?
 - c. Co dzieje się z mostkiem i żebrami z przodu?
 - d. Głowa pochyla się. Podbródek zbliża się do mostka.
 - e. Oczy kierują się w dół.
 - f. Jak przesuwa się miednica?
 - g. Kość ogonowa podwija się.
 - h. Plecy wydłużają się.
7. Przetocz się na plecy. Jaki jest ten ruch teraz? Jak porusza się lewa strona, a jak prawa strona?
8. Odpocznij na plecach. Która strona wydaje się dłuższa?
9. Przetocz się na prawy bok, ale na początku zauważ, z którym miejscem zaczyna się ruch.
10. Na prawym boku kontynuuj poruszanie środkiem pleców do tyłu.
 - a. Równocześnie przesuwać po podłodze lewą dłoń do przodu, od siebie.
 - b. Przesuwać ją do przodu, a potem po podłodze w górę
 - c. Wydłużaj lewe ramię.
 - d. Jak poruszeniem pleców wywołać wydłużanie lewego ramienia nad głowę.
 - e. Poczuć, w którym miejscu lewe ramię chce się obrócić, a lewy bark wycofuje się do tyłu.
 - f. Szukaj w ten sposób przejścia do pozycji leżenia na plecach. Lewa ręka luźna.
11. Odpocznij na plecach. Poczuć obie strony, prawą i lewą. Zwróć uwagę na łopatki.
12. Przetocz się z pleców na prawy bok. Zwróć uwagę, jak zginają się nogi w kolanach.
13. W pozycji na bok z lewą ręką przed tobą ponownie poruszaj środkiem pleców do tyłu (plecy wypukłe) i skracaj przód siebie (wklęsły).
 - a. Równocześnie odchylaj lewą stronę miednicy do tyłu, do podłogi za tobą.
 - b. Poczuć, jak porusza to lewą nogą.
 - c. Poruszaj lewą nogą tak, że trochę prostuje się w kolanie i lewa stopa wysuwa się do przodu.
 - d. Kiedy miednica odchyła się do tyłu, lewa noga wydłuża się do przodu.
 - e. Miednica zabiera lewą nogę ze sobą. Noga wydłużona. Lewa stopa omija po podłodze stopę prawą.
 - f. Jak przez poruszenie środkiem pleców oraz miednicą do tyłu możesz przejść łagodnie z leżenia na boku do leżenia na plecach?

- g. Gdy wracasz, jak skrócenie się z przodu pomaga tobie wrócić na bok.
14. Odpocznij na boku.
 15. Zaczynając od małego ruchu poruszaj środkiem pleców do tyłu.
 - a. Obserwuj, jak na początku ten ruch zbliża łokcie do kolan.
 - b. Następnie lewy łokieć i lewe kolano wyprostowują się przed siebie i wydłużają. Jak pomaga im w tym tułów i żebra?
 - c. Potem lewe dłoń po podłodze zmierza do góry i omija dłoń prawą.
 - d. Lewa stopa po podłodze kieruje się w dół i omija prawą stopę.
 - e. Przechodź łagodnie na plecy.
 - f. Szukaj ruchu, który jest z tułowia, a kończyny podążają za nim.
 16. Połóż się na plecach. Porównaj, jak leżą obie strony. Jakie są ich długości
 17. Przetocz się na bok, usiądź, wstań. Poczuj obie strony w pozycji stojącej. Przejdź się.
 18. Po przerwie zrób drugą stronę.
 19. Na końcu przetaczaj się w ten sposób raz w prawo, raz w lewo.

Dziękuję.