

Lekcja 14. Z leżenia do siedzenia

1. Połóż się proszę na plecach. Poczuj kontakt z podłogą. Porównaj prawą stronę z lewą.
2. Przetocz głowę w prawo i w lewo. Porównaj ruch w obie strony.
3. Zegnij obie nogi w kolanach i unieś nogi. Zbliź kolana do klatki piersiowej. Połóż prawą dłoń poniżej prawego kolana z przodu, a lewą dłoń poniżej lewego kolana. Nadgarstki na zewnątrz. Pozycja kołyski.
 - a. Odchylaj prawą nogę z prawą ręką w prawo, do podłogi po prawej stronie bez poruszania miednicą.
 - b. Odchylaj prawą nogę i aby pogłębić ruch, w pewnym momencie włącz w to ruch miednicy. Poczuj, jak miednica przetacza się w prawo, a za miednicą po kolei rotują się kręgi kręgosłupa z głową na końcu.
 - c. Zwróć uwagę, jak prawy bok zbliża się do podłogi. Poczuj, jak wychodzisz z pozycji leżenia na plecach. Jak twój ciężar inaczej się rozkłada? Które części pierwsze lądują na podłodze? Przetocz się na prawy bok.
 - d. W jaki sposób wracasz na plecy? Od której części ciała zaczynasz powrót? Czy to jest lewa noga? Lewe biodro czy lewy bark? A może głowa lub oczy? Spróbuj każdy z tych wariantów. Porównaj, czym się różnią. Pobaw się prędkością. Zrób raz bardzo wolno, a raz dynamicznie, ale bez pośpiechu.
 - e. Odpocznij, porównaj obie strony, prawą i lewą. Przetocz głowę raz w prawo, raz w lewo.
4. Powtórz poprzedni punkt w drugą stronę, w lewo.
5. Połącz ruch w obie strony. Raz przetaczaj się w prawo, raz w lewo z głową w tą samą stronę, co miednica, bez zatrzymywania się po środku.
 - a. Zwróć uwagę, co robią kolana. W jakiej są odległości od siebie?
 - b. Przetaczaj się z kolanami blisko siebie.
 - c. A teraz przetaczaj się z kolanami oddalonymi od siebie.
 - d. Porównaj oba sposoby. Który jest łatwiejszy?
6. Przetocz się na prawy bok. Możesz wyciągnąć prawy nadgarstek spod kolana, ale utrzyмай lewą dłoń pod lewym kolaniem.
 - a. Zaokrąglaj plecy wypychając ich środek do tyłu.
 - b. Odchylaj lewy bark do tyłu, w stronę podłogi za sobą. Przenoś lewe kolano w stronę głowy. Odchylaj głowę w stronę sufitu.
 - c. Przenoś lewe kolano w kierunku prawej stopy leżącej na podłodze. Głowę kieruj w stronę prawego kolana.
 - d. Połącz oba ruchy.
7. Z pozycji kołyski przetocz się na prawy bok. Kiedy prawa strona wyląduje na podłodze, lewe kolano najpierw zbliżaj do prawego, ale potem po prawej łydce przenoś w kierunku prawej stopy i dalej. Wracaj do pozycji kołyski na plecach.
 - a. Plecy zaokrąglone, podbródek blisko mostka, głowa zmierza do prawego kolana, prawa ręka zgięta w łokciu, łokieć blisko żeber.
 - b. Poczuj, kiedy prawy bark odrywa się od podłogi.
 - c. Poczuj, co dzieje się dalej. Kiedy twoja miednica siada. Lewa noga pozostaje zgięta w kolanie i jej ruch jest po łuku.
 - d. Dopiero kiedy czujesz, że miednica siedzi, unieś głowę od podłogi, a gdy wracasz najpierw pomyśl, jak odłożyć głowę na podłogę przed sobą.
8. Powtórz ostatnie dwa punkty na lewą stronę.

9. Połącz ten ruch na obie strony. Siadaj raz przez prawy bok, a raz przez lewy. Zobacz, na którą stronę robi ci się to łatwiej i jak tą łatwość uzyskać na drugą stronę?
10. Kiedy usiądziesz przez prawy bok, zatrzymaj się. Zamiast wracać po tej samej stronie, przenieś kolana na lewo i przetocz się na plecy przez lewy bok. Potem kontynuuj przetaczanie na prawy bok i siadanie. Zaczynij w ten sposób kręcić się w kółko.
 - a. Zmień kierunek tego ostatniego ruchu na odwrotny.
 - b. Kontynuuj z dłońmi blisko mostka, a nie pod kolanami.
 - c. Kontynuuj z rękoma szeroko rozłożonymi. Poczuj, jak pomagają ci się zebrać do siadu robiąc zamach.
 - d. Poruszaj się w dowolnym kierunku, w dowolnym wariacie z rękami, w dowolnym tempie. Raz szybko, raz wolno.
11. Połóż się na plecach i poczuj, jak ci się leży.
12. Usiądź jak się teraz uczyłeś, a potem wstań. Poczuj, jak stoisz. Przejdź się, poczuj, jak plecy chodzą.

Dziękuję.