

## Lekcja 18. Przesuwanie głowy ręką po łuku

1. Połóż się proszę na plecach. Poczuj, jak leżysz.
2. Przetocz powoli głowę w prawo i w lewo. W którą stronę jest łatwiej?
3. Obróć odrobinę głowę w prawo i w lewo. Głowa pozostaje w jednym miejscu podłogi. Nie jest to przetoczenie.
4. Połóż prawą dłoń na czole.
  - a. Ruchem ręki przetaczaj głowę w lewo i z powrotem do środka.
  - b. Przetocz głowę w lewo i pozostań tak z głową oraz ręką. Zegnij prawą nogę i postaw stopę.
  - c. Naciskaj prawą stopą w podłogę.
  - d. Poczuj miednicę, jak się porusza.
  - e. Jak poruszają się żebra?
  - f. Jak czujesz barki?
  - g. Odpocznij. Poczuj różnice między prawą i lewą stroną.
5. Powtórz poprzedni punkt na drugą stronę. Połóż lewą dłoń na czole i przetocz głowę w prawo i z powrotem. Potem pozostaw skierowane w prawo, zegnij lewą nogę i postaw, stopą naciskaj w podłogę. Na koniec odpocznij i poczuj długość szyi.
6. Podłóż prawą dłoń pod głowę. Zwróć głowę w lewo. Prawy łokieć skieruj w prawo.
  - a. Przesuwaj po podłodze po łuku prawą ręką z głową w dłoni w prawo w dół i z powrotem. Głowa pozostaje zwrócona w lewo.
  - b. Poczuj mostek i żebra. Poczuj, jak jeden bok się skraca, a drugi wydłuża.
  - c. Odpocznij i poczuj długości boków oraz jak obie strony poruszają się przy oddechu.
  - d. Zegnij prawą nogę i postaw stopę. Kontynuuj przesuwanie ręki z głową na dłoni w prawo w dół. Twarz zwrócona w lewo, a potem w górę.
  - e. Pozostań z głową i prawą ręką po prawej stronie z łokciem skierowanym w dół. Napieraj prawą stopą w podłogę.
  - f. Obserwuj, jak miednica przechyla się, także żebra, a oba barki pozostają blisko podłogi.
  - g. Zwróć uwagę na mostek.
  - h. Połącz oba ruchy. Przesuwaj prawą ręką głowę w prawo w dół oraz jednocześnie naciskaj prawą stopą w podłogę. Patrz w lewo w górę.
  - i. Zatrzymaj się w pozycji z głową i ręką po prawej stronie, z przechyloną miednicą. Przechylaj ostrożnie miednicę w dół (w stronę stóp) i w górę (w stronę głowy).
  - j. Odpocznij po środku. Przetocz głowę w prawo i w lewo.
7. Powtórz poprzedni ruch w przeciwną stronę. Głowa zwrócona w prawo, lewa dłoń pod głowę, lewy łokieć skierowany w lewo. Przesuwaj ręką głowę w lewo po łuku w dół. Następnie zegnij i postaw lewą nogę.
8. Odpocznij na plecach, poczuj oba boki, ich długości. Jak czujesz klatkę piersiową, jej pojemność, objętość i otwartość.
9. Wstań i przejdź się. Zobacz, jak ci się oddycha i nosi.

Dziękuję.