

Lekcja 2. Unoszenie głowy

1. Połóż się proszę na plecach z nogami prostymi i rękami na podłodze wzdłuż tułowia. Poczuj, jak leżysz. W jakich miejscach twoje plecy przylegają do podłogi, a gdzie odstają.
2. Na tyle, na ile to jest łatwe, unieś głowę, aby spojrzeć w stronę stóp.
 - a. Nie musisz zobaczyć stóp, chodzi jedynie o kierunek ruchu.
 - b. Nie utrzymuj głowy w górze, jedynie unos i opuszczaj.
 - c. Co porusza się, co napina i pracuje, kiedy próbujesz to zrobić?
3. Zegnij nogi i postaw stopy. Gdzie stoją twoje stopy? Jak daleko od miednicy? Jak szeroko są rozstawione? Jakie części stóp przylegają do podłogi, a jakie odstają? Teraz unos głowę.
 - a. Czy jest różnica w wysiłku?
 - b. Jakie czujesz połączenie między głową i miednicą?
4. Zapleć ręce w koszyczek i podłóż pod głowę. Nogi zgięte. Z pomocą tułowia i ramion unieś głowę.
 - a. Najpierw zrób to z wysiłkiem, a potem bez wysiłku.
 - b. Jak masz ułożone łokcie?
 - c. Unos z łokciami skierowanymi na boki (rozłożone szeroko).
 - d. Unos z łokciami skierowanymi do przodu (blisko głowy).
 - e. Porównaj, co daje tobie każda z opcji.
5. Zapleć ręce w koszyczek inaczej niż poprzednio, o jeden palec dalej. Na przykład, jeśli poprzednio lewy kciuk był na prawym, to teraz zrób odwrotnie kciuki i pozostałe palce. Podłóż koszyczek pod głowę. Nogi zgięte
 - a. Zwróć uwagę, jak leżą twoje barki, jak czujesz ramiona, jak skierowana jest głowa.
 - b. Unos głowę.
 - c. Jak szybko przyzwyczajasz się do nowej sytuacji?
6. Zapleć koszyczek jak chcesz i podłóż pod głowę. Nogi zgięte. Unos głowę.
 - a. Zwróć uwagę na oddech.
 - b. Unosisz głowę na wdechu czy na wydechu? A może wstrzymujesz oddech?
 - c. Unos głowę wstrzymując oddech.
 - d. Unos głowę na wdechu.
 - e. Unos głowę na wydechu.
 - f. Porównaj kilka razy każdy z wariantów i obserwuj, co każdy z nich tobie daje, a co odbiera.
7. Nogi zgięte. Przechylaj miednicę na podłodze raz w stronę stóp, raz w stronę głowy. Nie unos, nie przesuwaj, a jedynie przechylaj.
 - a. Zatrzymaj miednicę przechyloną w stronę stóp i unos koszyczek z głową
 - b. Zatrzymaj miednicę przechyloną w stronę głowy i unos koszyczek
 - c. Puść miednicę, niech leży swobodnie, unos koszyczek i poczuj jak odpowiada na ten ruch miednica.
8. Zegnij nogi. Podłóż prawą dłoń pod głowę, a lewą połóż na mostku. Z pomocą prawego ramienia unos głowę.
 - a. Poczuj lewą dłoń, co dzieje się z mostkiem. Jak się porusza?
 - b. Pomóż lewą dłoń poruszać się mostkowi, akcentuj ten ruch.
 - c. Jak ruch mostka może pomóc unieść głowę?
 - d. Zamień ręce i zrób to samo z lewą dłoń pod głowę i prawą na mostku.
9. Odpocznij. Poczuj jak przylegają twoje plecy do podłogi.

10. Zegnij nogi, załóż koszyczek pod głową. Unieś obie nogi nad brzuch i klatkę. Łydki i stopy luźno wiszą. Poczuj biodra. Unieś koszyczek z głową. Zbliżaj łokcie do kolan i kolana do łokci.
 - a. Zmień sposób, w jaki zaplotłaś koszyczek i teraz zbliżaj łokcie do kolan i kolana do łokci.
11. Unieś głowę z koszyczkiem i obie nogi. Zbliżaj prawy łokieć do prawego kolana.
 - a. Zwróć uwagę, w którą stronę kieruje się głowa i oczy.
 - b. Zbliżaj łokieć i kolano, a potem oddalaj specjalnie dalej od siebie. Poczuj jak żebra z każdej strony raz zbliżają się do siebie, raz oddalają.
 - c. Zbliżaj prawy łokieć do prawego kolana i przechylaj się nieco na prawo. Lewa strona pleców odkleja się od podłogi. Nie kładź się na boku. Poczuj, jak przechylenie całego ciała pomaga zbliżyć łokieć do kolana.
12. Odpocznij. Poczuj różnicę między prawą i lewą stroną.
13. Zapleć koszyczek odwrotnie niż poprzednio. Unieś głowę i kolana. Oddalaj, a potem zbliżaj lewy łokieć do lewego kolana.
 - a. Poczuj żebra po obu stronach.
 - b. Jaki ten ruch jest na tę stronę. Zwróć uwagę, w jaką stronę kieruje się twoja głowa i oczy.
 - c. Gdy lewe kolano i łokieć zbliżają się, przechylaj się nieco w lewo.
 - d. Jak balansujesz? Co dzieje się z oddechem, szczególnie gdy obawiasz się upaść na bok?
14. Unieś koszyczek z głową i zgięte nogi. Raz zbliżaj prawy łokieć i kolana, a lewa oddalaj i przechylaj się w prawo, a raz zbliżaj lewy łokieć i kolano, a prawe oddalaj i przechylaj się w lewo.
 - a. Poczuj się jak niemowlę. Baw się ruchem.
 - b. Porównaj prawą stronę z lewą.
15. Odpocznij. Poczuj na koniec lekcji kontakt z podłogą. Jak plecy leżą na podłodze? Jak czujesz szerokość klatki piersiowej? Ile miejsca jest między żebrami? Jak tobie się oddycha?
16. Unieś głowę i sprawdź, jak teraz wykonujesz ten ruch. Przypomnij sobie, jak to było na początku lekcji.
17. Kiedy zechcesz, przetocz się na bok, powoli usiądź, a potem wstań. Poczuj, jak tobie się stoi. Jak czujesz swoją wysokość, kształt pleców, wysokość linii wzroku.
18. Przejdź się. Jak czujesz się ze sobą?

Dziękuję.