

Lekcja 23. Oddech

1. Połóż się na plecach, zegnij nogi w kolanach i postaw stopy.
 - a. Przy wdechu obserwuj dolne plecy.
 - b. Przy wdechu powiększ klatkę piersiową.
 - c. Przy wdechu wypełniaj brzuch. Wypychaj go delikatnie do przodu. Teraz poczuj dolne plecy.
 - d. Przy wdechu wypychaj brzuch do przodu i zbliżaj dolne plecy do podłogi. Wypychaj odbyt do dołu.
2. Zrób wdech, powiększ klatkę piersiową i zatrzymaj oddech, czyli nie rób wydechu. Zmniejsz klatkę piersiową, ale powiększ brzuch, a za chwilę odwrotnie, zwięższ klatkę piersiową, a zmniejsz brzuch. Zrób kilka spokojnych powtórzeń na jednym bezdechu i kiedy potrzebujesz, zrób kolejny wdech. W ten sposób wyobraź sobie, że przesyłasz kulę powietrza między brzuchem i klatką.
 - a. Połóż prawą rękę na klatce piersiowej, a lewą poniżej pępka i kontynuuj.
3. Zrób wydech, zmniejsz klatkę piersiową i zatrzymaj oddech, czyli nie rób wdechu. Zmniejsz brzuch, wciągnij go, a powiększ klatkę piersiową, a za chwilę odwrotnie. Zrób kilka powtórzeń bez powierza, na jednym bezdechu.
4. Powtórz to samo, ale na wdechu jak w punkcie 2. Jedynie zamień ręce.
 - a. Łagodnie przyspieszaj, ale nie wpadaj w pośpiech.
5. Połóż się na brzuchu, rozszerz trochę nogi, dłonie połóż w okolicach głowy.
 - a. Weź wdech, powiększ klatkę piersiową. Która jej strona powiększa się bardziej?
 - b. Przy wydechu, powiększ brzuch i poczuj, która jego strona naciska bardziej w podłogę.
 - c. Weź wdech i powiększ intencjonalnie lewą stronę klatki piersiowej, a przy wydechu intencjonalnie powiększ prawą stronę brzucha. Poczuć tę przekątną i po niej przesyłaj kulę powietrza.
 - d. Odpocznij i porównaj obie przekątne: 1. Od lewej strony klatki piersiowej do prawej strony brzucha oraz 2. Od prawej strony klatki do lewej strony brzucha.
 - e. Weź wdech i powiększ prawą stronę klatki, a przy wydechu powiększ lewą stronę brzucha.
 - f. Odpocznij, oddychaj swobodnie jak chcesz i poczuj, jak obie strony klatki i brzucha powiększają się i pomniejszają. Czy równomiernie?
6. Połóż się na plecach, zegnij nogi, unieś głowę i oprzyj się na łokciach oraz przedramionach. Przesyłaj kulę powietrza w tej pozycji.
7. Stań na kolanach. Podeprzyj się na łokciach z przodu i połóż czubek głowy w dłoniach na podłodze. Przesyłaj kulę powietrza w tej odwróconej pozycji. Miednica jest wyżej niż głowa. Poczuć, jak zmienia się kształt kręgosłupa, w tym szyi.
8. Usiądź z podeszwami stóp połączonymi (kolana zgięte i skierowane na zewnątrz). Obejmij się ramionami i opuść głowę. Przesyłaj kulę powietrza w takiej pozycji.
9. Połóż się na plecach i odpocznij. Poczuć, jak oddychasz. Zwróć uwagę na żebra i dolne plecy.
10. Wstań. Poczuć, jak stoisz. Przejdź się.

Dziękuję.