

Lekcja 24. Zegar na siedząco

Lekcja dobra na rozbudzenie całego tułowia od barków do bioder.

1. Usiądź na podłodze. Podeprzyj się rękami z tyłu. Nogi z przodu zgięte w kolanach. Stopy razem, podeszwy stóp złączone. Kolana na zewnątrz.
 - a. Zaokrąglij plecy i wciągnij brzuch, a potem wypnij plecy i brzuch do przodu.
 - b. Wyobraź sobie, że siedzisz na położonym na podłodze okrągłym zegarze i tym ruchem poruszasz się między godziną 6 i godziną 12 (wszystko jedno, która z tych godzin jest na górze, a która na dole).
 - c. Poczuj swoje kolana, kiedy zamykają się, a kiedy otwierają.
 - d. Poczuj swoją głowę, jak odchyła się i pochyla, a podbródek unosi się i opada.
2. Połóż się na plecach z nogami tak samo i unieś tułów podpierając się na przedramionach i łokciach. W tej pozycji poruszaj miednicą między godzinami 6 i 12.
 - a. Minimalizuj wysiłek.
 - b. Poczuj swój kręgosłup.
3. Siedząc jak w pkt 1, przechylaj miednicę raz w prawo, wtedy prawe kolano zbliża się do podłogi, a raz w lewo. Wyobraź sobie, że poruszasz się po zegarze między godzinami 3 i 9. Wszystko jedno, która z tych godzin jest po której stronie.
 - a. Porównaj ruch w obie strony. Czy jest między nimi różnica?
4. Leżąc w podparciu na łokciach, przechylaj miednicę między 3 i 9.
5. Usiądź z nogami złączonymi, przejdź miednicą na godzinę 12, a z tej pozycji po obręczy wyobrazonego zegara przechodź przez wszystkie 12 godzin zgodnie ze wskazówkami zegara. Poruszaj miednicą. Pomagaj sobie ruchem brzucha.
 - a. Zmień kierunek na odwrotny.
 - b. Szukaj ruchu bez wysiłku.
 - c. Poczuj, jaki ruch spontanicznie robi twoja głowa.
 - d. Jeszcze raz zmień kierunek i teraz też obserwuj głowę.
6. Powtórz poprzedni punkt z pozycji leżącej w podparciu na łokciach i przedramionach.
7. W pozycji siedzącej ponownie poruszaj miednicą po okręgu w dowolnym kierunku. Stopniowo przyśpiesz, ale nie wpadaj w pośpiech. Rób spokojnie, miękko, ale jednocześnie dynamicznie. Poczuj swój tułów, klatkę piersiową. Rób ten ruch z mostka.
 - a. Poczuj ponownie, jak głowa porusza się także po okręgu.
 - b. Zmień kierunek tylko dla głowy na odwrotny.
 - c. Zmień kierunek dla miednicy.
 - d. Jeszcze raz zmień kierunek tylko dla głowy.
8. Wstań, posmakuj jak stoisz. Przejdź się i poczuj swoje biodra, dolne plecy oraz twarz.

Dziękuję.