

### Lekcja 3. Zbliżanie łokcia do kolana

1. Połóż się na plecach. Poczuj jak leżysz, jak się ułożyłaś?
2. Zegnij nogi i postaw stopy. Zapleć ręce w koszyczek i podłóż pod głowę. Unieś prawą nogę do klatki piersiowej. Poczuj, jak lewa noga stoi.
  - a. Unoś koszyczek z głową i kieruj prawy łokieć z stronę prawego kolana, a kolano w stronę łokcia bez zbliżania ich.
  - b. Poczuj, co głowa i szyja robią. Rotują się? Przechylają?
  - c. Unoś koszyczek i tym razem zbliżaj łokieć do kolana, a kolano do łokcia, a potem oddalaj.
  - d. Poczuj mięśnie z przodu i mięśnie z tyłu.
  - e. Poczuj się jak niemowlę, które czuje, aby się nauczyć.
  - f. Szyja luźna, głowa odpoczywa w koszyczku. Drugi łokieć jak chcesz. Oba łokcie blisko głowy lub rozłożone, jak tobie wygodniej.
3. Odpocznij, poczuj różnicę między prawą i lewą stroną.
4. Zmień zaplecenie koszyczka o jeden palec dalej.
  - a. Unieś koszyczek z głową i zbliżaj prawe kolano do lewego łokcia.
  - b. Ponownie zbliżaj prawe kolano do prawego łokcia. Czy teraz jest łatwiej?
  - c. Zbliżaj prawe kolano raz do prawego łokcia, raz do lewego.
5. Prawa stopa pozostaje na ziemi. Unieś lewą nogę i zbliż kolano do klatki piersiowej.
  - a. Zbliżaj lewe kolano do lewego łokcia, a łokieć do kolana.
  - b. Zapleć koszyczek odwrotnie. Zbliżaj lewe kolano do prawego łokcia.
  - c. Jeszcze raz zbliżaj lewe kolano do prawego łokcia. Czy teraz jest łatwiej?
  - d. Zbliżaj lewe kolano raz do lewego łokcia, raz do prawego łokcia.
6. Odpocznij. Zwróć uwagę, jak teraz plecy leżą na podłodze.
7. Połóż jedną dłoń na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej.
  - a. Poczuj rękami, jak oddychasz. Co porusza się pierwsze, gdy zaczniesz wdech?
  - b. Kiedy bierzesz wdech, wciągaj brzuch. Dłoń na klatce piersiowej unosi się, a dłoń na brzuchu opada. Gdy jest wydech, odwrotnie.
  - c. Kiedy bierzesz wdech, unosz brzuch. Obie ręce unoszą się, a przy wydechu opadają.
8. Zegnij i unieś nogi. Unieś koszyczek z głową. Zbliżaj raz prawe kolano do prawego łokcia, raz prawe kolano do lewego łokcia, raz lewe kolano do lewego łokcia, raz lewe kolano do prawego łokcia. Powtórz parę razy tę sekwencję ruchów.
9. Unieś oba kolana i koszyczek. Zbliżaj dwa łokcie do obu kolan.
10. Zbliżaj raz prawy łokieć do prawego kolana i przechylaj się całym tułowiem w prawo, raz lewy łokieć do lewego kolana przechylając się w lewo.
11. Odpocznij. Poczuj kontakt z podłogą na koniec lekcji.
12. Wstań, poczuj swoją pionowość oraz kontakt stóp z podłogą. Przejdź się.

Dziękuję