

### Lekcja 33. Odmrażanie barków

Ostrożna lekcja dla barków. Gdy rzeczywiście ostrożna, wtedy staje się miękka. Wydaje się, że kości rozstępują się i przepuszczają ruch.

1. Połóż się na plecach. Wyciągnij oba ramiona w stronę sufitu i wydłużaj raz jedno, raz drugie. Jak wydłużanie ramienia przetacza ciebie na bok, wierzchnią nogę prowadzi do tyłu, a spodnią do przodu? Jak wydłużanie ramienia sprawia, że dolne plecy są bardziej wklęsłe, a ta wklęsłość oddala od siebie nogi i przekręca cię na bok?
  - a. Unikaj naciskania piętami w podłogę.
  - b. Plecy wykonują ten ruch.
2. Unieś prawe ramię w stronę sufitu. Wydłużaj je i w rezultacie przetaczaj się na lewy bok. Lewe ramię leży przed tobą na podłodze na wysokości barku. Prawa noga jest zwrócona do tyłu, a lewa do przodu. Zegnij prawy łokieć i połóż prawą dłoń, jej wierzchnią stronę na plecach. Tam, gdzie to wygodne, w miarę wysoko.
  - a. Przetaczaj po podłodze głowę w prawo pozwalając prawemu barkowi przesuwając się w prawo w stronę podłogi za tobą.
  - b. Przetaczaj głowę w prawo, zwracaj twarz w stronę sufitu. Jednocześnie przetaczaj kolana w prawo. Unoś je z podłogi skrzyżowane z lewą na prawej.
  - c. Przetaczaj się tak, aż położysz się na plecach z prawą ręką zgiętą w łokciu, prawą dłonią na podłodze pod plecami, z nogami skrzyżowanymi i prawą stopą stojącą na podłodze.
  - d. Z tej pozycji przechylaj delikatnie kolana w lewo, a za kolanami miednicę i tułów, ale prawa dłoń, łokieć i bark pozostają na podłodze.
  - e. Przechylaj oba kolana w prawo. Jeśli się nie da, to tego nie rób. Jeśli jest trudne, to rób bardzo powoli i uważnie.
  - f. Przechylaj skrzyżowane kolana raz w prawo, raz w lewo. Może po czasie ruch w jedną stronę będzie miał podobny zakres i łatwość jak w drugą.
  - g. Przechylaj skrzyżowane kolana w lewo i głowę w prawo.
  - h. Przechylaj kolana w lewo i głowę w lewo.
  - i. Raz przechylaj kolana w lewo i w głowę w prawo, a raz kolana w lewo i głowę w lewo.
  - j. Przechylaj kolana w prawo i głowę w lewo.
  - k. Przechylaj kolana w prawo i głowę w prawo.
  - l. Raz przechylaj kolana w prawo i głowę w lewo, a raz kolana w prawo i głowę w prawo.
  - m. Przechylaj kolana raz w prawo, a raz w lewo. Czy teraz jest łatwiej?
  - n. Przechylaj kolana w prawo, głowę w lewo, a lewą rękę po podłodze wydłużaj ponad głowę.
3. Zrób poprzedni punkt na drugą stronę. Wydłużaj lewe ramię w stronę sufitu. W rezultacie przetocz się na prawy bok. Itd.
4. Klęknij na kolanach z podparciem na rękach z przodu.
  - a. Skrzyżuj nogi z prawą nogą za lewą. Opuść miednicę na podłogę po lewej stronie. Połóż się na lewym boku. Kiedy wracasz na kolana raz najpierw unieś głowę, a potem miednicę, a raz najpierw miednicę, a potem głowę.
  - b. Skrzyżuj nogi odwrotnie i powtórz poprzedni podpunkt na drugą stronę.
5. Połóż się na plecach. Unieś oba ramiona do sufitu i wydłużaj raz jedno ramię, raz drugie.
6. Wstań, przejdź się.
  - a. Unoś i wyciągaj w górę raz jedną rękę, raz drugą, jakbyś po coś sięgała.
  - b. Unieś obie ręce i poczuj, czy mogą dotknąć uszu.

Dziękuję.