

## Lekcja 35. Oddalanie kolan leżąc na boku

Delikatnie dotyka nieruchliwych miejsc. Uruchamia je ponownie.

1. Połóż się na plecach i poczuj jak leżysz.
2. Połóż się na lewym boku. Zegnij nogi w kolanach. Prawą nogę połóż na podłodze za lewą nogą.
  - a. Oddalaj nogi od siebie. Lewą przesuwasz po podłodze do przodu, a prawą do tyłu. Nogi pozostają zgięte.
  - b. Poczuw swoje plecy i kręgosłup, jak się poruszają.
3. Zrób poprzedni punkt na drugą stronę.
4. W pozycji na lewym boku przetaczaj głowę i barki w prawo w stronę sufitu.
  - a. Zostań w tej pozycji i teraz oddalaj nogi od siebie.
  - b. Zatrzymaj się z twarzą zwróconą do sufitu i nogami oddalonymi od siebie. Unieś kolana od podłogi i przenieś je na drugą stronę, na prawo, a potem z powrotem na lewo. Stopy pozostają na podłodze, przetaczają się na niej.
  - c. W pozycji z nogami oddalonymi i twarzą zwróconą do sufitu, unieś prawe kolano. Stopa pozostaje na podłodze. Stawiaj nogę pionowo.
  - d. W pozycji z postawioną nogą unieś od podłogi raz wewnętrzną, raz zewnętrzną krawędź stopy.
  - e. Unieś jeszcze raz prawo kolano i stawiaj nogę. Czy teraz jest łatwiej?
5. Zrób poprzedni punkt na drugą stronę.
6. W pozycji na lewym boku oddal nogi od siebie, przekreć głowę i barki w prawo, w stronę sufitu. Unieś ręce i zrób z nich okrąg tak, że dłonie dotykają się jakbyś kogoś obejmował.
  - a. Poruszaj ramiona i głowę w lewo i z powrotem.
  - b. W prawo.
  - c. Raz w prawo, raz w lewo.
7. Zrób poprzedni punkt na drugą stronę.
8. Na lewym boku oddal nogi, obróć barki i głowę w prawo, do sufitu.
  - a. Unieś ramiona w górę. W tej pozycji. Unieś głowę od podłogi i kieruj ją z ramionami w kierunku lewego kolana. Lewy łokieć może dotykać podłogi.
  - b. Odłóż głowę i ramiona na podłogę. Unieś prawe kolano i postaw stopę na podłodze. Odsuwaj stopę po podłodze w dół nie odrywając jej. Poczuw, co robi miednica.
9. Zrób poprzedni punkt na drugą stronę.
10. W pozycji na lewym boku oddal nogi od siebie, przekreć głowę i barki w prawo, w stronę sufitu. Unieś ręce i zrób z nich okrąg.
  - a. Poruszaj ramionami i głową w jedną stronę, a kolanami w przeciwną.
  - b. Poruszaj głową i kolanami w jedną stronę, a ramionami w przeciwną.
11. Zrób poprzedni punkt na drugą stronę.
12. Leżąc na lewym boku z głową tym razem w lewo unieś prawe kolano i postaw stopę. Przesuwaj prawą stopę od siebie w dół. Nie odrywaj stopy. Opieraj się na lewym łokciu. Przesuwaj nogę dalej w dół. Poczuw, jak miednica się przechyla. Do jakiej pozycji ten ruch może cię zabrać? Czy można w ten sposób usiąść?
13. Zrób poprzedni punkt na drugą stronę.
14. Połóż się jeszcze raz na lewym boku i jak na początku oddalaj nogi od siebie. Czy teraz jest inaczej.

15. To samo na drugą stronę.

16. Wstań, poczuj klatkę piersiową, mostek, stopy. Przekręć prawą piętę na zewnątrz i poczuj jak ten ruch obraca cię całą w drugą stronę. To samo zrób z lewą piętą. Przejdź się.

Dziękuję.