

Lekcja 37. Dłonie do pięt na leżąco

Dla poruszenia klatką piersiową i dla oddechu.

1. Wstań, przejdź się. Poczuj, jakie ruchy wykonujesz, aby przemieszczać się. Jak czujesz i jak wyobrażasz sobie swoją klatkę piersiową nie patrząc na nią?
 - a. Przesadzaj. Przesadnie wykonuj ruchy, które wykonujesz, gdy chodzisz.
2. Połóż się na plecach z nogami prostymi i rękami wzdłuż tułowia. Poczuj prawą stronę od stopy do barku i głowy. Następnie poczuj lewą stronę.
 - a. Przetaczaj głowę w prawo, a potem w lewo. Jak czujesz i wyobrażasz sobie ten ruch? Co się porusza? Czy tylko szyja się skręca czy też niższe partie kręgosłupa?
 - b. Zegnij nogi w kolanach i postaw stopy. Teraz przetaczaj głowę w prawo i w lewo. Czy teraz jest inaczej? Co się zmieniło np. w barkach?
3. Wydłużaj prawą rękę po podłodze w stronę prawej pięty. Przesuwaj ją w dół. Poczuj ten ruch w prawym barku i w głowie. Głowa może się poruszać.
 - a. Przetocz głowę w prawo i kontynuuj przesuwanie prawej ręki do pięty. Poczuj żebra po prawej stronie, a potem na lewej.
 - b. Gdy w przerwach odpoczywasz porównaj jak oddycha ci się po prawej, a jak po lewej stronie.
 - c. Przesuwaj prawą rękę w dół i przesuwaj za nią głowę po podłodze przez przetaczania w prawo. Twarz pozostaje zwrócona do sufitu. Poczuj klatkę piersiową, jak zmienia kształt.
4. Zegnij jedynie prawą nogę. Naciskaj prawą stopą w podłogę. Utrzymuj kolano skierowane do sufitu, nie przechyla się, może przenosić się nad stopę. Unoś prawe biodro od podłogi i przechylaj miednicę w lewo.
 - a. Kontynuuj i dodaj do tego przesuwanie prawej ręki i głowy w prawo w dół.
5. Powtórz dwa poprzednie punkty na drugą stronę.
6. Zegnij obie nogi i postaw stopy. Raz wydłużaj prawą rękę do prawej pięty, raz lewą do lewej. Na zmianę.
7. Zapleć ręce w koszyczek i połóż na podłodze powyżej głowy. Przesuwaj po podłodze ręce raz w prawo, raz w lewo. Poczuj, jak łopatka oddala się od kręgosłupa.
8. Chwyć prawą ręką prawą piętę. Naciskaj prawą stopą w podłogę, unoś biodro i przechylaj miednicę w lewo. Poczuj, jak łopatka odkleja się od żeber.
 - a. Powtórz to samo na drugą stronę.
 - b. Chwyć obie pięty dłońmi i na zmianę raz przechylaj miednicę w prawo, a raz w lewo.
9. Zegnij tylko prawą nogę i wydłużaj prawą rękę. Czy teraz jest łatwiej niż na początku?
 - a. Powtórz na drugą stronę.
10. Przetocz głowę w prawo i w lewo. Jak duża część kręgosłupa porusza się? Jak porusza się klatka piersiowa?
11. Wstań, przejdź się. Poczuj, jak ci się porusza i rozgląda.

Dziękuję.