

Lekcja 41. Zbliżanie łokcia do kolana

Lubię proste lekcje. Można wtedy skupić się na tym, „jak” zrobić lepiej to, co już umiem robić. Ta lekcja jest inną wersją lekcji numer 2 i 3. Bardzo dobra na zmęczone, przeciążone, spięte plecy.

1. Połóż się na plecach z nogami prostymi. Poczuj, jak leżysz. Jakie części ciała opadają na podłogę, a jakie nie. Zwróć uwagę na dolne plecy.
2. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo. Zauważ, kiedy zaczniesz zmieniać się jakoś ruchu.
3. Wyobraź sobie, że unosisz głowę, aby spojrzeć w kierunku stóp.
 - a. Zrób to. Poczuj, jak ciężka jest głowa, jak napięta jest szyja.
4. Zegnij kolana i postaw stopy. Połóż lewą dłoń pod głowę.
 - a. Z pomocą ręki unosź głowę w kierunku prawego kolana.
 - b. Zrób krótkie przerwy między powtórzeniami.
 - c. Zwróć uwagę, co robisz lewym łokciem. Spróbuj kilku opcji i wybierz najkorzystniejszą.
 - d. Jak łączysz ten ruch z oddechem? Spróbuj zrobić inaczej.
 - e. Połóż prawą dłoń poniżej prawego kolana. Zbliżaj równocześnie lewy łokieć i prawo kolano. Unosź prawą nogę i głowę.
 - f. Rób to na wydechu.
5. Podłóż prawą rękę pod głowę. Zbliżaj prawy łokieć w stronę lewego kolana. Unosź głowę.
 - a. Rób to wydechu.
 - b. Poczuj mostek. Na chwilę połóż lewą dłoń na mostku i poczuj, jak się porusza.
 - c. Połóż lewą rękę poniżej lewego kolana. Zbliżaj lewe kolano do prawego łokcia. Unosź głowę i nogę.
 - d. Poczuj, jakie części pleców naciskają na podłogę.
6. Podłóż lewą rękę pod głowę i prawą rękę poniżej lewego kolana. Zbliżają lewy łokieć i lewe kolano. Unosź głowę i lewą nogę.
 - a. Rób mniej.
 - b. Zamień ręce i nogi. Poczuj, jak inne części ciała naciskają na podłogę.
7. Zapleć dłonie w koszyczek i podłóż za głowę. Unosź koszyczek z głową, aby spojrzeć w kierunku kolan.
 - a. Co robisz z łokciami?
 - b. Kieruj łokcie do przodu.
 - c. Poczuj plecy, jak naciskają podłogę.
 - d. Zaczynij ruch od naciskania plecami w podłogę.
8. Podłóż lewą dłoń pod głowę, a prawą pod prawym udem (między udem, a łydką sięgając od zewnątrz). Zbliżaj lewy łokieć i prawe kolano.
 - a. Zmniejszaj wysiętek.
 - b. Patrz w prawo.
 - c. Poczuj, jak naciskasz plecami w podłogę. Co się zmieniło, gdy zmieniłaś uchwyt nogi?
 - d. Zamień ręce i nogi.
 - e. Prawa ręka pod głowę i lewa pod prawym udem.
 - f. Zamień ręce i nogi.
9. Jeszcze raz zapleć dłonie w koszyczek za głowę i unosź koszyczek. Poczuj miękkość klatki piersiowej.
10. Wyprostuj nogi. Wyobraź sobie, jak teraz unosisz głowę, aby spojrzeć w stronę stóp.

- a. Zrób to.
 - b. Zaczynij ruch od naciskania dolnymi plecami w podłogę i wydechu.
11. Poczuj, jak ci się leży, jaki jest kontakt z podłogą i jak ci się oddycha.
 12. Przetocz głowę w prawo i w lewo.
 13. Unieś głowę i poczuj, co zmieniła ta lekcja.
 14. Usiądź, opuszczaj i unosz głowę. Poczuj, jak korzystasz w tym ruchu z lekcji na leżąco.
 15. Wstań, poczuj swoją postawę i ułożenie głowy na szczycie kręgosłupa.
 16. Przejdź się.

Dziękuję.