

Lekcja 45. Zgięcie boczne leżąc na boku

Lekcja, która przyniosła mi dużo ulgi. Dobra dla chodzenia po górach i schodach, dla bólów pleców. Jeśli starzeniem uznać rezygnację z kolejnych ruchów, to procesem odwrotnym jest ich odzyskiwanie. Zgięcie boczne jednym z tych ruchów, które wcześniej tracimy, jako niepotrzebny, a szkoda. Zatem lekcja dla przypomnienia i odzyskania.

1. Połóż się na plecach, poczuj kontakt z podłogą, porównaj różnice między prawą i lewą stroną.
2. Połóż się na prawym boku, zegnij nogi, lewą rękę połóż na boku lub dłoń postaw na podłodze przed tobą. Pod głowę możesz podłożyć zwinięty koc. Prawą rękę możesz podłożyć pod głowę lub przed sobą.
 - a. Odchylaj lewą stronę miednicy w dół (w stronę stóp), oddalaj od głowy, wydłużaj lewy bok.
 - b. Wprostuj lewą nogę w dół i przesuвай stopę po podłodze w dół. Wydłużaj nogę. Poczuj lewy bok.
 - c. Przesuwaj lewy bark w górę, w stronę ucha. Czy robisz to na wdechu czy na wydechu?
 - d. Połącz oba ostatnie ruchy. Jednocześnie wydłużaj nogę w dół i przesuвай bark w górę.
 - e. Szukaj, aby ten ruch wychodził z tułowia, z wydłużania lewego boku.
 - f. Zegnij obie nogi. Unoś środkowe żebra od podłogi.
 - g. Co dzieje się z lewym barkiem i biodrem? Czy oddalają się od siebie?
 - h. Jak zmienia się kształt kręgosłupa?
 - i. Ponownie wprostuj lewą nogę i wydłużaj ją w dół po podłodze. Czy teraz jest łatwiej? Jak czujesz połączenie nogi z resztą szkieletu?
 - j. Połóż się na plecach i porównaj obie strony i długość obu boków.
3. Powtórz cały poprzedni punkt na drugą stronę.
4. Połóż się na prawym boku z lewą nogą wyprostowaną w dół.
 - a. Wyobraź sobie, że wydłużasz lewą nogę w dół i wyobraź sobie, co dzieje się z prawym bokiem.
 - b. Zrób to i porównaj z tym, co sobie wyobrażałeś.
 - c. Sięgnij lewą ręką nad czubkiem głowy i połóż lewą dłoń po prawej stronie głowy. Użyj lewej ręki, aby unieść głowę od podłogi. Poczuj lewy bok.
 - d. Przechylaj lewą stronę miednicy w górę, w stronę głowy. Nogi bierne.
 - e. Przesuwaj lewy bark w dół w stronę miednicy.
 - f. Połącz dwa ostatnie ruchy. Jednocześnie przechylaj miednicę w górę i bark w dół. Poczuj skracanie lewego boku.
 - g. Ponownie unieś lewą ręką głowę. Czy teraz jest łatwiej?
 - h. Unoś lewą nogę od podłogi.
 - i. Na zmianę raz unosz głowę, raz nogę.
 - j. Unoś je jednocześnie.
 - k. Zaczynij ten ruch z prawych środkowych żeber naciskając nimi w podłogę.
 - l. Raz środkowe prawe żebra unosz od podłogi wydłużając lewą nogę w dół, a raz naciskaj nimi w podłogę unosząc głowę z pomocą lewej ręki i nogę.
 - m. Tylko wydłużaj lewą nogę w dół ponownie. Czy teraz ruch jest klarowniejszy przez szkielet.

- n. Połóż się na plecach. Porównaj prawą i lewą stronę.
5. Zrób cały poprzedni punkt na drugą stronę.
6. Wstań i przejdź się. Poczuj, jak poruszają się żebra, gdy unosisz nogę, aby zrobić krok i chodzisz. Zaczynaj ten ruch żeber przesadzać i bawić się nim.

Dziękuję.