

Lekcja 50. Lekcja "combo"

Złożona z elementów różnych lekcji. Dobra do korzystania na co dzień jako rozgrzewka.

Zaletą doświadczenia wewnętrznego jest to, że jest mało zależne od doświadczeń zewnętrznych. Poniżej przekonań i emocji jest czucie własnego ciała. Ono nie ma treści, nie można je nazwać ani pojąć w pojęcia. Można tylko przeżywać.

1. Połóż się na plecach. Poczuj kontakt. Które części wyraźnie przylegają, a które odstają? Jaka jest różnica między prawą i lewą stroną? Przetocz głowę w prawo i w lewo.
2. Zegnij nogi w kolanach i postaw stopy.
 - a. Przechylaj miednicę w stronę głowy. Poczuj, jak dolne plecy zbliżają się do podłogi i naciskają na nią.
 - b. Przechylaj miednicę w stronę stóp.
 - c. Raz przechylaj w stronę stóp, a raz w stronę głowy. Poczuj, jak ten ruch przenosi się na kręgosłup i głowę.
 - d. Oddychaj naprzemiennie tzn. kiedy bierzesz wdech wciągaj brzuch, a kiedy robisz wydech to unosz brzuch. Czy miednica porusza się?
 - e. Specjalnie poruszaj miednicą w rytm takiego oddechu. Czy na wdechu przechylasz miednicę w stronę głowy czy w stronę stóp?
 - f. Jakkolwiek robisz, zrób teraz odwrotnie.
 - g. Oddychaj swobodnie, jak chcesz i przechylaj miednicę. Czy teraz jest łatwiej?
3. Unieś głowę, aby spojrzeć w kierunku kolan.
 - a. Zapleć dłonie w koszyczek i unieś głowę.
 - b. Łokcie skieruj w kierunku sufitu.
 - c. Prawą dłoń podłóż pod głowę, a lewą poniżej prawego kolana. Unieś prawą nogę. Unieś głowę i zbliżaj prawy łokieć i prawe kolano ku sobie. Poczuj, jak plecy naciskają w podłogę.
 - d. Zamień strony. Zbliżaj lewy łokieć i lewe kolano.
 - e. Zbliżaj prawy łokieć i lewe kolano.
 - f. Zbliżaj lewy łokieć i prawe kolano.
 - g. Zapleć dłonie w koszyczek i unieś głowę.
4. Połóż się na lewym boku. Zegnij lewą nogę, a prawą wyprostuj.
 - a. Wydłużaj prawą nogę po podłodze w dół.
 - b. Unosz prawą nogę od podłogi.
 - c. Obejmij prawą ręką głowę od góry i podłóż prawą dłoń z lewej strony głowy. Unosz jednocześnie prawą nogę i głowę.
 - d. Ponownie wydłużaj prawą nogę po podłodze w dół. Czy teraz jest łatwiej? Jak czujesz ten ruch po kręgosłupie?
5. Połóż się na plecach i porównaj obie strony, a następnie powtórz poprzedni punkt na drugim boku.
6. Połóż się na plecach i teraz porównaj obie strony.
7. Połóż się na brzuchu. Postaw ręce jak do pompki. Łokcie uniesione.
 - a. Unosz głowę, aby spojrzeć przed siebie i w górę. Poczuj, jakie części pleców się wyginają.

- b. Połóż prawą dłoń na lewej. Na prawej dłoni połóż głowę zwróconą w prawo. Unoś prawą całą rękę z głową od podłogi. Jakie części pleców teraz pracują?
 - c. Zrób na drugą stronę. Czy jest łatwiej?
 - d. Ponownie połóż prawą dłoń na lewej, a na niej głowę zwróconą w prawo. Przesuwaj prawy łokieć po podłodze w dół i w górę, w stronę głowy i w stronę biodra.
 - e. Unoś prawy łokieć od podłogi.
 - f. Rób prawym łokciem kółko w powietrzu, pionowe do podłogi.
 - g. Zmień kierunek.
 - h. Zrób na drugą stronę. Najpierw przesuwaj łokieć po podłodze, a potem rób nimi kółka.
 - i. Połóż czoło na dłoniach. Unoś oba łokcie. Poczuj, jak łopatki się poruszają.
 - j. Zaczynaj poruszać nimi szybciej.
 - k. Dodaj do tego unoszenie głowy i przekładanie jej z jednej strony na drugą.
8. Połóż prawą dłoń na lewej. Zwróć głowę w prawo. Pociągnij prawą nogę, zegnij w kolanie.
- a. Unoś prawą stopę od podłogi. Poczuj, jak przekręca się miednica i lewa noga swobodnie wyprostowana.
 - b. Unoś prawe kolano od podłogi. Poczuj miednicę.
 - c. Jeszcze raz unoś prawą stopę.
 - d. Przyśpiesz.
9. Zrób poprzedni punkt na drugą stronę.
10. Prawa dłoń na lewej. Głowa w prawo.
- a. Unoś prawą całą rękę z głową. Czy teraz jest łatwiej?
 - b. Dodaj do tego lewą nogę. Unoś obie i wydłużaj.
 - c. Zamień strony, unoś lewą rękę z głową.
 - d. Dodaj prawą nogę.
 - e. Oprzyj czoło na dłoniach. Unieś obie nogi.
 - f. Dodaj głowę.
 - g. Postaw ręce jak do pompki. Unieś głowę, aby spojrzeć przed siebie i w górę.
11. Połóż się na plecach. Zegnij nogi.
- a. Zapleć ręce w koszyczek za głową i unieś głowę oraz nogi ku sobie.
 - b. Podłóż prawą dłoń pod głowę, a lewą dłoń poniżej prawego kolana. Zbliżaj prawy łokieć i prawe kolano ku sobie.
 - c. Zamień strony i zbliżaj lewy łokieć i lewe kolano ku sobie.
 - d. Zbliżaj prawy łokieć i lewe kolano ku sobie.
 - e. Zbliżaj lewy łokieć i prawe kolano do siebie.
 - f. Jeszcze raz zbliżaj oba łokcie i oba kolana do siebie.
12. Poczuj kontakt z podłogą.
13. Zegnij nogi i postaw stopy. Przechylaj miednicę w górę i w dół.
14. Przekręć głowę w prawo i w lewo.
15. Wstań i przejdź się. Poczuj, czy jest coś nowego.

Dziękuję.