

Lekcja 52. Unoszenie głowy na brzuchu

Lekcja jest inną wariacją lekcji 8 i 9. O poczuciu pleców i ich ożywianiu.

1. Połóż się na plecach i poczuj, które miejsca pleców odstają od podłogi.
2. Przetocz się na brzuch i poczuj, które kręgi łatwo się poruszają, a które nie.
3. Postaw ręce jak do pompki. Głowa jest na wprost. Unoś głowę, aby spojrzeć na ścianę przed tobą i ewentualnie wyżej, ale tylko tak wysoko, jak to jest całkowicie bez wysiłku. Poczuć, które części kręgosłupa zginają się, na które nie.
4. Połóż prawą dłoń na lewej, a na niej głowę zwróconą w prawo. Unoś prawą rękę (dłoń i łokieć) razem z głową od podłogi. Poczuć swoje plecy, jak się aktywują.
 - a. Zamień ręce i strony. Powtórz ruch.
5. Ponownie zamień strony. Spójrz w prawo.
 - a. Unoś jedynie prawy łokieć. Nadgarstek zgina się.
 - b. Poczuć, co robi twoja prawa dłoń.
 - c. Naciskaj nią w dół, kiedy unosisz łokieć.
 - d. Nie naciskaj nią w dół. Co musisz zrobić innymi częściami ciała, aby unieść łokieć?
 - e. Przesuwaj łokieć po podłodze w górę.
 - f. Przesuwaj w dół.
 - g. Przesuwaj raz w górę, raz w dół.
 - h. Ponownie unosz łokieć od podłogi. Czy teraz jest łatwiej?
 - i. Rób łokciem pionowe kółko w przestrzeni łącząc 4 punkty poznane przed chwilą
 - j. Zmień kierunek kółka.
 - k. Zmień głowę w drugą stronę i kontynuuj kółko.
 - l. Jeszcze raz zmień kierunek ruchu.
6. Zrób poprzedni punkt na drugą stronę.
7. Prawa dłoń na lewej. Głowa w prawo.
 - a. Unoś prawy łokieć.
 - b. Unoś coraz szybciej.
 - c. Przełóż głowę w lewo i unosz prawy łokieć.
 - d. Ponownie spójrz w prawo i kontynuuj. Czy teraz jest łatwiej?
 - e. Unoś oba łokcie.
 - f. Unoś oba łokcie i przekładaj głowę ze strony na stronę niezależnie od równoczesnego ruchu łokciami.
8. Prawa dłoń na lewej. Głowa w prawo.
 - a. Unoś prawy łokieć.
 - b. Unoś coraz wyżej.
 - c. Dołącz do tego unoszenie głowy jakbyś chciał cały czas widzieć łokieć
9. Powtórz poprzedni punkt na drugą stronę.
10. Prawa dłoń na lewej. Głowa w prawo.
 - a. Unoś prawą rękę (dłoń i łokieć) oraz głowę. Czy teraz jest łatwiej i wyżej niż na początku?
 - b. Unoś i wydłużaj do przodu w górę po łuku.
11. Zrób poprzedni punkt na drugą stronę.
12. Połóż się na plecach. Zapleć dłonie w koszyczek. Unieś koszyczek, aby spojrzeć w stronę stóp.
 - a. Zegnij i unieś obie nogi, aby zbliżyć łokcie i kolana ku sobie.

13. Przetocz się na brzuch. Postaw dłonie jak do pompki. Czyli łokcie w górze. Skieruj czoło na wprost od podłogi. Przesuwaj punkt kontaktu twarzy z podłogą z czoła do podbródka i z powrotem. Poczuj, co dzieje się z plecami. Poczuj kręgosłup.
14. Prawa dłoń na lewej. Głowa w prawo.
 - a. Unosź prawą rękę (dłoń i łokieć) z głową.
 - b. Unosź lewą nogę. Poczuj prawy bark.
 - c. Unosź razem prawą rękę i głowę oraz lewą nogę.
 - d. Unosź prawą rękę i wydłużaj lewą nogę po podłodze. Kieruj piętę od siebie w dół.
15. Zrób poprzedni punkt na drugą stronę.
16. Wyobraź sobie, że unosisz obie nogi. Co się napina?
 - a. Zrób to.
 - b. Unieś tylko prawą rękę z głową zwróconą w prawo. Czy teraz jest łatwiej niż na początku?
17. Postaw ręce jak do pompki. Skieruj głowę na wprost do podłogi i unosź głowę. Czy teraz jest wyżej i łatwiej niż na początku?
 - a. Zegnij nogi i kontynuuj unoszenie głowy.
18. Połóż się na plecach. Jak czujesz i jak wyobrażasz sobie swoje plecy. Czy twój obraz pleców jest teraz bardziej klarowny i wydaje się pełniejszy niż na początku?
 - a. Zegnij obie nogi i unieś. Zaczynij kręcić kółka w powietrzu złączonymi kolanami.
 - b. Zmień kierunek kótek.
 - c. Unieś głowę, aby widzieć kółka.
 - d. Zapleć dłonie w koszyczek za głowę. Unieś koszyczek z głową oraz kolana ku sobie. Pozostań w tej pozycji i przetaczaj się minimalnie w prawo i w lewo uśmiechając się.
19. Połóż się. Poczuj, jak teraz leżysz.
20. Przetocz się na bok i usiądź, a potem wstań i przejdź się.

Dziękuję.