

Lekcja 53. Wyciąganie ręki aby przetoczyć się na bok

Lekcja wprowadza nowy porządek między obręcz barkową i klatkę piersiową. Znajduje szczeliny ulgi między kręgami w odcinku piersiowym.

1. Połóż się na plecach. Wyobraź sobie, że leżysz na naciągniętej linie kilka centymetrów nad podłogą. Lina jest dokładnie pod twoją głową, kręgosłupem i miednicą. Poczuj, który bark opuszcza się niżej do podłogi.
2. Unieś lewą rękę i wydłużaj ją do sufitu. Wyobraź sobie, że ktoś łagodnie ciągnie twoją rękę w górę. Poczuj, co dzieje się z resztą twojego ciała.
 - a. Wydłużaj bardziej, sięgaj dłonią wyżej i poczuj, co mogłoby się zdarzyć z twoim szkieletem.
 - b. Unoś lewy bark od podłogi. Lewą łopatkę wysuwa się spod żeber.
 - c. Chwyć prawą dłonią lewy bark i unoś go do góry. Jak to zmienia klatkę piersiową i brzuch?
 - d. Dołącz do tego głowę i przetaczaj ją w prawo.
3. Połóż się na prawym boku z nogami pociągniętymi, zgiętymi w kolanach. Połóż prawą rękę przed sobą i lewą rękę na prawej. Unoś lewą rękę do sufitu ruchem po łuku.
 - a. Sięgaj lewą ręką dalej, za siebie.
 - b. Dołącz głowę i przetaczaj ją w lewo.
 - c. Lewe kolano może się przesuwać po prawej nodze.
 - d. Miednica pozostaje na boku.
 - e. Kiedy zdołasz położyć lewą dłoń na podłodze po lewej stronie, to powoli przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
4. Leżąc na prawym boku unieś lewą rękę do sufitu i pozostaw tak uniesioną. Sięgaj do sufitu oddalając bark od podłogi.
 - a. Dołącz przetaczanie głowy. Kiedy unosisz rękę przetaczaj głowę w prawo do podłogi, a kiedy rękę opuszczasz to przetaczaj głowę w lewo i patrz w stronę ręki.
 - b. Chwyć prawą dłonią lewy bark i unoś bark, a potem obniż go.
 - c. Jeszcze raz bez pomocy prawej dłoni unoś i opuszczaj lewy bark. Poczuj, jak ten ruch porusza całym ciałem.
5. Połóż się na plecach. Zegnij lewą nogę w kolanie i postaw stopę. Unieś lewą rękę do sufitu. Wyciągaj rękę do sufitu, a potem naciskaj lewą stopą w podłogę i unoś lewe biodro. Gdy wracasz, najpierw opuszczaj lewy bark do podłogi, a potem opuszczaj lewe biodro.
6. Rozłóż ręce szeroko na boki. Przetaczaj miednicę w prawo i w lewo. Poczuj, jak kolana uginają się na bok.
 - a. Zaczynij ten ruch od uginania kolan na bok i wtedy przechylaj miednicę.
7. Wyciągaj lewą rękę do sufitu i wydłużaj ją. Przetaczaj się na prawy bok. Poczuj, jak głowa i rozluźniona szyja podążają za ruchem całego ciała.
8. Porównaj lewą i prawą stronę. Wstań i poczuj ułożenie barków. Przejdź się.
9. Zrób całą lekcję na drugą stronę.
10. Unieś obie ręce na koniec i wydłużaj do sufitu raz prawą, raz lewą.
11. Poczuj, jak ci się leży na rozciągniętej linie.
12. Wstań i przejdź się.

Dziękuję.