

Lekcja 54. Przywodziciele i odwodziciele

1. Połóż się na plecach. Poczuj nacisk pięt w podłogę. Porównaj prawą piętę z lewą. W którą stronę skierowane są palce obu stóp?
2. Zegnij obie nogi w kolanach i skieruj kolana na boki. Złącz podeszwy stóp ze sobą. Które kolano jest bliżej podłogi?
 - a. Sprawdź to samo w pozycji siedzącej z podparciem z tyłu.
3. Siedząc w tej pozycji, przesuвай prawą nogę w prawo. Prawa stopa oddala się od lewej. Z jakim wysiłkiem to robisz?
 - a. Ten sam ruch na drugą stronę. Lewa noga w lewo. Ruch którą nogą jest łatwiejszy?
4. Połóż się na plecach. Zegnij prawą nogę w kolanie przekręcając nogę w prawo i zbliżając piętę w stronę miednicy, a następnie postaw nogę na podeszwie stopy z kolanem do sufitu. Zrób to parę razy w tę i z powrotem.
 - a. Gdy prawa noga stoi, unieś prawą piętę.
 - b. Unieś palce stopy i poczuj biodro.
 - c. Unieś raz piętę, raz palce stopy.
 - d. Jeszcze raz zginaj nogę i wyprostowuj.
5. Odpoczywając porównaj obie nogi, a następnie zrób poprzedni punkt na lewej nodze. Porównaj jeszcze raz. Która noga jest lżejsza i miększa?
6. Połóż się na brzuchu z dłońmi przy głowie i z twarzą zwróconą w prawo. Unieś prawą stronę miednicy i przekręcaj ją w lewo. Poczuj, jak prawa noga ugina się w kolanie i podciąga się, a z powrotem prostuje.
 - a. Pozostaw podciągniętą prawą nogę. Jeszcze bardziej przekręcaj miednicę w lewo i pociągaj kolano w lewo, do siebie.
 - b. Postaw prawą rękę jak do pompki z łokciem skierowanym do sufitu i kontynuuj ruch miednicą.
 - c. Zbliżaj prawą stronę miednicy do podłogi popychając kolano w prawo. Stopa pozostaje na podłodze mniej więcej w jednym miejscu.
 - d. Jeszcze raz unieś prawą stronę miednicy i zginaj nogę oraz podciągaj, a z powrotem prostuj. Czy teraz jest łatwiej?
7. Połóż się na plecach. Poczuj różnicę między prawą i lewą nogą. Która jest luźniejsza i lepiej połączona z tułowiem? Przekręcaj głowę w prawo i w lewo, a następnie zrób poprzedni punkt na drugą stronę.
8. Połóż się na plecach. Przekręć głowę w prawo i w lewo. Zegnij równocześnie obie nogi w kolanach otwierając je na boki. Ruchem po wielkim łuku przenieś oba kolana nad klatkę piersiową i złącz. Połóż dłonie z przodu poniżej kolan. Otwórz je na boki i ponownie po łuku odłóż na podłogę do wyprostowania (puszczając w pewnym momencie ręce). Powtórz to parę razy.
9. Zegnij tylko prawą nogę w kolanie i unieś kolano. Zapleć dłonie w koszyczek i połóż poniżej kolana. Głowa leży na podłodze. Kręć kolanem kółka. Poczuj, czy głowa i nos też kręcą kółka? Jak czujesz połączenie kolana i nosa?
 - a. Odłóż lewą rękę na podłogę i pozostaw jedynie prawą pod kolanem. Kręć większe kółka i poczuj, kiedy stopa dotyka podłogi, a kiedy się od niej odrywa.
10. Wyobraź sobie, że robisz poprzedni punkt na drugą stronę, z lewą nogą.
 - a. Następnie zrób to.
11. Zaczynając z pozycji, kiedy nogi leżą, bez pomocy rąk zegnij obie nogi w kolanach otwartych na boki, kontynuuj ruch po łuku i unieś nogi, aby kolana i stopy spotkały się i ścisnęły, a z

powrotem oddal nogi od siebie i po dużym łuku odłóż z powrotem na podłogę wyprostowane. Poczuj miednicę i biodra.

12. Jeszcze raz zegnij obie nogi i złącz podeszwy stóp ze sobą jak na początku lekcji. Poczuj, czy jest teraz inaczej.

13. Wstań, poczuj swoje biodra i przejdź się. Ciesz się chodzeniem.

Dziękuję.