

Lekcja 59. Palce stóp

Dla nowego poczucia stóp, dla świeżego stania i chodzenia.

1. Połóż się na plecach. Poczuj duży palec w prawej stopie. Poczuj drugi palec. Poczuj przestrzeń między nimi. Poczuj trzeci palec. Poczuj przestrzeń między drugim i trzecim palcem. I tak dalej, do małego palca.
2. Powtórz to samo z lewej stopie.
3. Porównaj, jak czujesz palce stóp, a jak palce dłoni.
4. Usiądź ze stopami przed sobą. Lewą dłońią chwyć duży palec w prawej stopie na jego czubku. Prawą dłońią na początku palca.
 - a. Delikatnie lewą dłońią pociągaj palec.
 - b. Prawą dłońią poruszaj początek palca w górę i w dół.
 - c. Obiema dłońmi rotuj palec.
 - d. Lekko pociągnij palec i poruszaj końcem palca w kółko.
 - e. zmień kierunek kółka.
5. Powtórz poprzedni punkt dla kolejnych palców.
6. Połóż się na plecach i porównaj prawą stopę z lewą.
7. Usiądź. Możesz się oprzeć o ścianę. Lewą dłońią chwyć duży palec prawej stopy. Prawą dłońią chwyć pozostałe cztery palce prawej stopy.
 - a. Oddalaj je od siebie. Duży palec od pozostałych czterech.
 - b. Rób kółka. Jedno kółko dużym palcem, a drugie kółko pozostałymi czterema.
 - c. Zmień kierunek kółek.
8. Lewą dłońią chwyć dwa pierwsze palce, a prawą pozostałe trzy i powtórz poprzedni punkt. A potem lewą dłońią chwyć trzy pierwsze palce, a następnie cztery palce.
9. Połóż się na plecach. Postaw stopy. Poczuj kontakt z podłogą. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
10. Usiądź. Prawa stopa leży przed tobą. Podłóż prawą dłoń pod prawą piętę od tyłu od jej zewnętrznej strony. Palce lewej dłoni zapleć z palcami prawej stopy od strony podeszwy.
 - a. Unoś stopę.
 - b. Wyobraź sobie stojącą przed tobą taflę szkła skierowaną do ciebie krawędzią. Unoś stopę tak, jakbyś jej podeszwą wycierał prawą stronę tafli ruchem kolistym. Duże koło.
 - c. Zmień kierunek kółka.
 - d. Spróbuj dotknąć stopą nos.
11. Postaw prawą stopę na podłodze. Zapleć palce prawej dłoni z palcami prawej stopy od góry. unoś stopę od podłogi, aby przekładać prawy łokieć raz na zewnątrz, a raz do wewnątrz kolana.
12. Połóż się na plecach. Postaw prawą stopę na podłodze i połóż prawą dłoń na podłodze, skierowaną do podłogi.
 - a. Unoś kciuk i opuszczaj. Potem palec wskazujący. środkowy, serdeczny, mały.
 - b. Unoś duży palec prawej stopy i opuszczaj. Następnie spróbuj drugi, trzeci, czwarty i mały.
 - c. Unoś równocześnie kciuk i duży palec stopy. Potem palec wskazujący i drugi palec stopy itd. Czy jest łatwiej, gdy unosi się jednocześnie palec dłoni i stopy?
13. Połóż się na plecach i porównać obie strony ciała, prawą i lewą.

14. Powtórz całą lekcję na lewą stopę.
15. Na końcu usiądź z podeszwami stóp razem. Zapleć palce stóp ze sobą, następnie zapleć palce dłoni ze sobą pod stopami.
 - a. Unosząc zaplecionymi dłońmi zaplezione stopy i przetaczaj się do tyłu na plecy i z powrotem do siedzenia.
 - b. Zapleć stopy i dłonie odwrotnie, o jeden palec dalej i powtórz unoszenie stóp i przetaczanie się do tyłu.
16. Wstań, poczuj kontakt z podłogą i stoją postawą. Przejdź się po różnych powierzchniach. Poczuć, jak ci się chodzi.

Dziękuję.