

Lekcja 60. Kręgi ramionami cz.2

Podobna do lekcji 38.

1. Połóż się na plecach. Poczuj długość rąk i porównaj je ze sobą. Porównaj ręce z nogami.
2. Połóż się na prawym boku. Możesz podłożyć pod głowę prawe ramię lub poduszkę. Zegnij i podciągnij nogi. Połóż lewą rękę na lewym boku.
 - a. Poruszaj lewym barkiem do przodu i do tyłu bez poruszania żebrami.
 - b. Poruszaj barkiem pociągając całą ręką za sobą, tak że opada raz z przodu, raz z tyłu ciała.
 - c. Poruszaj barkiem tak, aby dłoń pozostała na biodrze.
3. Połóż się na plecach. Odpocznij i porównaj prawą i lewą rękę.
4. Połóż się ponownie na prawym boku. Tym razem połóż prawą rękę wyciągniętą przed sobą. Lewą rękę połóż ponownie na boku.
 - a. Poruszaj lewym barkiem w górę i w dół.
 - b. Rób barkiem kółka. Dłoń pozostaje na biodrze.
 - c. Zmień kierunek kółka.
5. Połóż lewą dłoń na prawej przed sobą.
 - a. Przesuwaj lewą dłoń do przodu i do tyłu. Bark też się porusza. Ramię pociąga i popycha bark.
6. Połóż lewą dłoń na podłodze nad głową.
 - a. Wyciągaj ją dalej w górę, od głowy, po podłodze. Poczuj miednicę
 - b. Wyciągnij dłoń i tak wyciągniętą przesuwaj po podłodze trochę do przodu, trochę do tyłu. Kiedy zaczyna się rotować? Poczuj, jakie części ciała uczestniczą w ruchu.
7. Połóż lewą dłoń na boku. Wyprostuj lewą nogę w dół. Lewa stopa leży na podłodze. Wyciągaj po podłodze lewą piętę w dół.
8. Jeszcze raz połóż lewą dłoń nad głową i wyciągaj po podłodze w górę. Czy teraz ruch jest klarowniejszy?
 - a. Raz wyciągaj rękę w górę, a raz stopę w dół.
9. Połóż lewą rękę na podłodze za sobą. Wewnętrzna strona dłoni skierowana do sufitu.
 - a. Wyciągaj dłoń do tyłu.
 - b. Przesuwaj dłoń w dół i w górę po podłodze.
 - c. Przesuwaj lewe kolano do przodu po prawym i z powrotem. Jak wpływa to na ramiona.
 - d. Przesuwaj lewą rękę po podłodze w kierunku nad głowę, a potem do prawej ręki i dalej w dół po biodrze z powrotem do tyłu. Rób pełne koło.
 - e. Zmień kierunek koła. Ręka cały czas przesuwa się po podłodze lub po ciele.
10. Połóż się na plecach. Zegnij lewą nogę w kolanie i postaw stopę. Rozłóż obie ręce na boki na podłodze.
 - a. Przesuwaj lewą ręką po podłodze i po ciele kreśląc duże koło.
 - b. Poczuj, jak całe ciało uczestniczy w tym ruchu. Jedynie lewe kolano ma pozostać skierowane w górę.
11. Odpocznij na plecach. Porównaj prawą i lewą stronę. Czy rozłożenie ciężaru zmieniło się?
12. Wstań i przejdź się.
13. Powtórz całą lekcję na drugą stronę.

Dziękuję.