

Lekcja 63. Unoszenie miednicy z kieliszkiem

Jedna z najbardziej skutecznych lekcji dla kręgosłupa i pleców. Stają się cudownie miękkie.

1. Połóż się na plecach z nogami prosto. Poczuj swój ciężar i nacisk na podłogę. Jaka część ciała jest najcięższa? Które kręgi kręgosłupa dotykają podłogi? Porównaj nogi, czy leżą symetrycznie? Poczuj kontakt pleców z podłogą.
2. Zegnij nogi i postaw stopy. Unoś miednicę. Poczuj jej ciężar. Jak organizujesz swoje ciało, aby unieść miednicę?
3. Unoś miednicę i poczuj kręgosłup jak łańcuch. Każdy krąg jest oddzielnym ogniwem. Unoś i odkładaj krąg za kręgiem.
4. Poczuj prawą stopę. Unoś palce i śródstopie opierając się na pięcie i opuszczaj.
 - a. Zrób to samo z lewą stopą.
 - b. Unoś obie.
 - c. Unoś prawą piętę.
 - d. Unoś lewą piętę.
 - e. Unoś obie.
 - f. Przyśpiesz.
5. Poczuj stopy, naciśnij nimi w podłogę i dzięki temu unieś miednicę.
6. Złącz kolana przy rozstawionych stopach i unosz miednicę. Czy czujesz kręgosłup bardziej czy mniej wyraźnie?
 - a. Rozłóż kolana szerzej niż stoją stopy i unosz miednicę.
 - b. Postaw stopy dalej od miednicy i unosz ją.
 - c. Postaw stopy bliżej miednicy i unosz ją. Czy unosisz wyżej czy niżej? W którym punkcie się zatrzymujesz?
7. Odpocznij w wyprostowanymi nogami. Poczuj miękkość twoich gałek ocznych. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
8. Poczuj kształt szyi i dystans podbródka do mostka. Poruszaj głowę po podłodze w górę i w dół – oddalaj i zbliżaj podbródek do mostka.
 - a. Zatrzymaj podbródek oddalony od mostka i unosz miednicę. Jak wysoko możesz ją unieść?
 - b. Zatrzymaj podbródek zbliżony do mostka i unosz miednicę. Jaka jest różnica?
9. Połóż ręce na podłodze nad głową. Unoś miednicę. Czy jest wyżej?
 - a. Kiedy unosisz miednicę, wydłużaj ręce po podłodze w górę.
 - b. Unieś miednicę, wydłuż ręce i zatrzymaj miednicę w górze. Po podłodze przemieść ręce w dół, wzdłuż tułowia i potem opuść miednicę. Powtórz parę razy.
10. Odpocznij. W pozycji kołyski z kolanami i czołem blisko siebie balansuj w prawo i w lewo.
11. Zegnij nogi i postaw stopy. Rozłóż ręce na boki. Unoś miednicę. Jak naciskasz stopami w podłogę? Jak poruszasz głowę?
12. Unieś miednicę na komfortową wysokość. Przenoś miednicę w prawo i z powrotem do środka. Nie przechylaj miednicy. Wyobraź sobie, że stoi na niej lampka z szampanem.
 - a. Przenoś miednicę w lewo, równoległe do podłogi. Czy jest dalej niż w prawo?
 - b. Przenoś raz w lewo, raz w prawo. Co robi głowa? Czy przetacza się w odwrotnym kierunku?
13. Odpocznij. Przetaczaj głowę w prawo – w lewo. Poczuj jej połączenie z kręgosłupem. Czy on się porusza, gdy przetaczasz głowę?

14. Wyobraź sobie, że unosisz miednicę i przesuwasz ją w powietrzu po kole. Nie przechylając jej. Jest tam wciąż lampka szampana.
- Zrób to. Jak porusza się głowa?
 - Wyobraź sobie ten ruch w odwrotnym kierunku.
 - Zrób w odwrotnym kierunku.
 - Nie zatrzymuj oddechu. Szukaj łatwego ruchu bez ściskania. Poczuj głowę poruszającą się po kole w przeciwną stronę.
15. Po raz ostatni unieś miednicę i poczuj, jak wysoko i jak swobodnie unosi ci się ją unosi. Jak to robisz? Do jakiego kręgu unosisz kręgosłup?
16. Poczuj kontakt z podłogą, szczególnie pleców. Wstań i przejdź się. Poczuj swoją postawę.

Dziękuję.