

Lekcja 65. Oddech cz.2

Zwiększa swobodę oddechu i ruchomość klatki piersiowej. Lekcja bardzo podobna do lekcji nr 23.

1. Połóż się na plecach z nogami prostymi. Obserwuj ruch oddechu. Jakie części poruszają się, a jakie nie.
2. Zwiększ ilość powietrza wdychanego. Poczuj dolne plecy. Czy unoszą się, czy opadają na podłogę przy wdechu? Czy mostek porusza się? Czy talia porusza się? Czy kręgosłup napiera na podłogę? Obserwuj oddech, ale go specjalnie nie zmieniaj.
3. Usiądź ze skrzyżowanymi nogami. Połóż dłonie na talii. Obserwuj oddech i ruch pleców.
4. Stań na kolanach z podparciem na rękach. Obniż miednicę do pięt i klatkę piersiową do podłogi. Poczuj, jak oddychasz.
5. Połóż się na plecach i zegnij nogi. Weź pełny oddech, powiększ klatkę i wciągnij brzuch. Nie rób wydechu. Z powietrzem w środku zmniejsz klatkę i powiększ brzuch. A następnie, z powrotem zmniejsz brzuch i powiększ klatkę. Powtórz ten ruch parę razy. Wyobraź sobie, że powietrze w środku jest w kształcie kuli, którą przetaczasz po podłodze, po plecach i po kręgosłupie w dół do brzucha i miednicy oraz z powrotem w górę do klatki piersiowej.
 - a. Połóż jedną dłoń na brzuchu i drugą na mostku. Poczuj, gdy jedna opada, druga unosi się.
 - b. Czy czujesz, że używasz więcej mięśni niż zwykle?
 - c. Połóż dłonie na talii i kontynuuj. Poczuj, jak kula powietrza „wypełnia” brzuch we wszystkich kierunkach, w dół do dna miednicy, do tyłu w stronę podłogi, na boki.
6. Oddychaj naprzemiennie tzn. przy wdechu wciągaj brzuch, a przy wydechu powiększaj brzuch, czyli odwrotnie niż klatkę piersiową.
7. Jeszcze raz weź wdech i nie rób wydechu. „Przesyłaj” kulę powietrza w dół i w górę. Czy teraz jest klarowniej.
 - a. Stopniowo zwiększaj tempo, ale nie śpiesz się.
8. Połóż się na brzuchu z dłońmi w pobliżu głowy.
 - a. Weź wdech i nie rób wydechu. „Przesyłaj” kulę powietrza w dół i w górę. Poczuj ruch kręgosłupa i pleców.
 - b. Weź wdech powiększając prawą stronę klatki piersiowej, a przy wydechu powiększaj lewą stronę brzucha, talii i miednicy naciskając tą częścią na podłogę.
 - c. Odpocznij i poczuj obie przekątne w swoim tułowiu.
 - d. Weź wdech powiększając lewą stronę klatki, a przy wydechu powiększaj prawą stronę brzucha, talii i miednicy. Nie śpiesz się, rób dokładnie.
 - e. Weź wdech powiększając całą klatkę i nie rób wydechu. „Przesyłaj” kulę powietrza w dół i w górę.
 - f. Zwróć głowę w drugą stronę i kontynuuj.
9. Połóż się na plecach. Zegnij lewą nogę w kolanie i postaw stopę. Lewą rękę połóż na podłodze zwróconą w stronę lewej pięty i wydłużaj rękę w tym kierunku. Prawą rękę połóż na podłodze nad głową zwróconą w górę i w tym kierunku wyciągaj. Poczuj, jak niesymetrycznie leży klatka piersiowa. Weź wdech i „przesyłaj” kulę powietrza w dół i w górę.
 - a. Zamień pozycję na odwrotną i kontynuuj.
10. Połóż się symetrycznie i oddychaj powoli. Przerwywaj wdech i wydech, rób krótkie przerwy i podziel oddychanie na małe, oddzielne etapy.

11. Wstań na kolanach z podparciem na rękach. Weź wdech i „przesyłaj” kulę powietrza w dół do miednicy i w górę, z powrotem do klatki piersiowej.
 - a. Opuść miednicę na pięty i klatkę piersiową oraz głowę do podłogi. W tej pozycji „przesyłaj” kulę powietrza.
 - b. Ponownie wstań na kolana i ręce. Zrób plecy wklęsłe i „przesyłaj” powietrze w tej pozycji.
 - c. Wrób plecy wypukłe i kontynuuj.
12. Usiądź z nogami skrzyżowanymi. Obejmij klatkę ramionami i opuść głowę. Oddychaj naprzemiennie w tej pozycji.
13. Połóż się na plecach i poczuj, jak ci się oddycha.
14. Wstań i poczuj swoją postawę. Przejdź się.

Dziękuję.