

Lekcja 66. Zgięcie boczne

Dobra lekcja w sytuacji skoliozy. Podobna do lekcji 18 i 45.

1. Wstań. Opuszczaj prawą dłoń po prawym boku, a potem opuszczaj lewą po lewym. Porównaj zakresy ruchów.
2. Połóż się na plecach i porównaj długość obu boków.
3. Zapleć ręce w koszyczek i podłóż pod głowę z łokciami na podłodze. Zegnij nogi i postaw stopy.
 - a. Przesuwaj koszyczek w prawo po łuku kierując prawy łokieć w dół.
 - b. Poczuj prawe biodro.
 - c. Wyprostuj lewą nogę. Prawą pozostaw zgiętą. Kontynuuj przesuwanie koszyczka i naciskaj prawą stopę w podłogę. Miednica przechyla się w lewo.
 - d. Poczuj, jak lewe żebra się oddalają od siebie, a prawe do siebie zbliżają.
4. Połóż prawą dłoń na lewym uchu sięgając do niego przez górę głowy (przedramię na głowie).
 - a. Pociągaj prawą ręką głowę w prawo po łuku w dół. Głowa nie przekręca się, a jedynie przesuwa.
 - b. Naciskaj prawą stopą w podłogę i pociągaj głowę. Miednica przechyla się w lewo.
 - c. Połóż lewą dłoń na prawej i popychaj ją, gdy prawą pociągasz głowę i prawą stopą naciskasz w podłogę.
 - d. Połóż lewą ręką na podłodze w górę nad głową i wyciągaj ją dalej w górę, gdy pociągasz prawą ręką głowę i prawą stopą naciskasz w podłogę.
5. Połóż się na lewym boku. Zegnij nogi. Lewe rękę wyprostowaną w górę podłóż pod głowę.
 - a. Połóż prawą dłoń na lewym uchu jak wcześniej. Unoś głowę od podłogi.
 - b. Wyprostuj prawą nogę w dół i unoś od podłogi.
 - c. Unoś jednocześnie głowę i nogę.
 - d. Unoś tylko głowę. Czy jest łatwiej?
6. Połóż się na brzuchu z nogami rozdzielnie. Lewą dłoń połóż w okolicy głowy. Czoło połóż w prawej dłoni.
 - a. Przesuwaj prawy łokieć po podłodze w prawo. Głowa przesuwa się, nie przekręca.
 - b. Przesuń nogi w prawo i w tej pozycji przesuwać prawą rękę z głową w prawo.
7. Usiądź ze skrzyżowanymi nogami. Połóż prawą dłoń na lewym uchu jak wcześniej. Przechylaj głowę w prawo w dół.
8. Wstań i powtórz pierwszy punktu. Czy jest różnica.
9. Zrób lekcję na drugą stronę.
10. Na koniec przesuwać koszyczek z głową w prawo i w lewo. Potem poczuj, jak ci się oddycha. Jak wstaniesz, opuszczaj raz jedną rękę, raz drugą po boku. Czy jest zmiana w porównaniu z początkiem lekcji?

Dziękuję.