

## Lekcja 68. Siedzenie na krześle i wstawanie z krzesła

Lekcja jest z krzesłem lub taboretom. Dobrze, jeśli krzesło jest bez podłokietników. Zadbaj o wysokość siedzenia tak, aby postawić stopy na podłodze pod kolanami i mieć miednicę wyżej niż kolana. Można na przykład podłożyć złożony koc od miednicę lub pod stopy, aby dopasować wysokość.

Gdy czujesz, co robisz, to możesz robić więcej. Ta lekcja upraszcza i klaruje.

1. Usiądź na przodzie siedzenia bez opierania się o oparcie tak, aby uda były poza siedzeniem, a stopy stały na podłodze pod kolanami na szerokości bioder. Połóż dłonie na udach.
  - a. Przechyl miednicę, aby zaokrąglić plecy do tyłu. Plecy wypukłe.
  - b. Przechyl miednicę, aby zaokrąglić plecy do przodu. Plecy wklęsłe.
  - c. Połącz oba ruchy. Przechylaj miednicę raz do przodu, raz do tyłu. poczuj głowę, klatkę piersiową, nogi. Jak się poruszają.
  - d. Zmniejszaj zakres ruchu, aż ten ustanie.
2. Pochylaj się do przodu i do tyłu nie zmieniając kształtu pleców i kręgosłupa. Ruch w stawach biodrowych.
  - a. Zmniejszaj zakres tego ruchu, aż ten ustanie.
3. Wyobraź sobie, że ktoś delikatnie ciągnie czubek głowy w górę, a następnie naciska na ciebie w dół. Twój kręgosłup wydłuża się i skraca bez zaokrąglania.
  - a. Zmniejszaj zakres ruchu, aż znajdziesz optymalną długość.
4. Spójrz w prawo, a potem w lewo. Jak czujesz rotację kręgosłupa?
  - a. Przesuwaj prawe kolano do przodu. Stopa pozostaje na miejscu. Poczuj, jak klatka piersiowa obraca się i prawy bark też idzie do przodu, a głowa obraca się w lewo
  - b. Przesuwaj prawe kolano do tyłu. Klatka przekręca się w lewo. Głowa i obręcz barkowa też. Co dzieje się z lewą nogą?
  - c. Przesuwaj prawe kolano raz do przodu, raz do tyłu. przekręcaj głowę w prawo i w lewo raz z miednicą i tułowiem.
5. Powtórz poprzedni punkt z lewą nogą.
6. Połącz ruch obu nóg. Kiedy jedno kolano wysuwasz do przodu, drugie przesuwaj do tyłu.
  - a. Obracaj klatkę, obręcz barkową, głowę i oczy w tą samą stronę co miednicę.
  - b. Obracaj oczy w przeciwną stronę niż miednicę.
  - c. Obracaj oczy i głowę w przeciwną stronę.
  - d. Obracaj oczy, głowę i obręcz barkową w przeciwną stronę.
  - e. Ponownie obracaj wszystko w tę samą stronę.
  - f. Spójrz w prawo i w lewo. Czy teraz jest łatwiej?
7. Poczuj, gdzie stoją twoje stopy. Wstań i poczuj, jak to robisz.
  - a. Odsuń stopy do przodu i stań.
  - b. Przesuń stopy w stronę krzesła, aby były bliżej niż kolana i stań. Czy jest różnica?
8. Obie stopy blisko krzesła. Wsuń jedną stopę odrobinę do przodu. Opuść ręce. Pochylaj się do przodu i poczuj, jak rośnie nacisk stóp na podłogę. Przenoś ciężar z miednicy na stopy, ale jeszcze nie unoś miednicy. Przesuń parę razy miednicę w prawo i w lewo, jakbyś wycierał kurz z krzesła pośladkami.

- a. Kiedy poczujesz, że cały twój ciężar jest na stopach, to powoli wyprostuj kolana i unieś miednicę, a następnie opuszczaj miednicę uginając kolana, aż ponownie usiądziesz.
  - b. Jeszcze raz pochylaj się do przodu. Przenieś cały ciężar na stopy. Wyprostuj kolana, co uniesie miednicę, a następnie rozwijaj kręgosłup, aby wstać. Aby wrócić pochylaj się do przodu jakbyś zwijał kręgosłup. Potem ugnij kolana, aby odłożyć miednicę na krzesło i dopiero wtedy unieś tułów, aby usiąść.
  - c. Siedząc pochyl się do przodu. Ręce się luźne. Kiedy jesteś pochylony, wyprostowane ręce skieruj do przodu i w górę powyżej głowy. Poczuj, czy ręce idąc w górę ciągną cię, aż wstaniesz, ale nie próbuj wstać.
  - d. Poruszaj kolanami do siebie i od siebie, na zewnątrz i do wewnątrz. Równocześnie wstawaj tak, jak wcześniej. Nie przestawaj poruszać kolanami. Nie przyśpieszaj i nie zatrzymuj się. Szukaj spokojnego, płynnego, jednostajnego ruchu.
9. Poczuj, jak ci się siedzi na krześle. Jak czujesz się osadzona. Następnie wstań korzystając z lekcji i poczuj, jak ci się to zrobiło.

Dziękuję.