

Lekcja 69. Stopy

To nie są instrukcje czy polecenia. To są pytania i zagadki. Zmienia to całą sytuację.

Lekcja może wywołać spore zmęczenie. Dla cierpliwych.

1. Połóż się na plecach z wyprostowanymi nogami. Poczuj stopy, kolana, biodra.
2. Połóż się na brzuchu. Połóż głowę, jak ci wygodnie. Dłonie połóż w pobliżu głowy. Zegnij nogi w kolanach i unieś stopy do sufitu.
 - a. Poczuj dystans między stopami i sufitem.
 - b. Otwieraj i zamykaj stawy skokowe. Unoś śródstopia i obniżaj pięty, a potem na odwrót. Palce stóp swobodne.
 - c. Stopniowo zmniejszaj ruch, aż znajdziesz pozycję neutralną.
3. Złącz kolana i stopy.
 - a. W tej pozycji oddalaj śródstopia od siebie, gdy pięty nadal się dotykają.
 - b. Oddalaj pięty od siebie, gdy duże palce nadal się dotykają.
 - c. Raz oddalaj śródstopia, raz pięty od siebie.
 - d. Oddalaj tylko prawe śródstopie w prawo, na zewnątrz.
 - e. Oddalaj prawą piętę w prawo, na zewnątrz.
 - f. Zrób to samo z lewą stopą. Zmień pozycję głowy. Poczuj, jakby stopa wycierała tablicę tuż nad nią.
4. Zegnij tylko prawą nogę w kolanie i unieś stopę. Zwróć twarz prawo.
 - a. Poruszaj śródstopiem w prawo i w lewo.
 - b. Poruszaj piętą w prawo i w lewo.
5. Wstań, oprzyj się dłońmi o ścianę.
 - a. Poruszaj prawym śródstopiem w prawo i w lewo po podłodze jakbyś wycierała kurz.
 - b. Poruszaj prawą piętą w prawo i w lewo po podłodze.
 - c. Unoś wewnętrzną krawędź prawej stopy od podłogi bez większego poruszania miednicą.
 - d. Unoś zewnętrzną krawędź.
 - e. Na zmianę unoś wewnętrzną i zewnętrzną krawędź.
6. Połóż się na plecach. Zegnij prawą nogę.
 - a. Unoś śródstopie.
 - b. Unoś piętę.
 - c. Na zmianę unoś śródstopie i piętę.
 - d. Unoś wewnętrzną krawędź.
 - e. Unoś zewnętrzną krawędź.
 - f. Unoś na zmianę raz wewnętrzną, raz zewnętrzną krawędź.
 - g. Przesuwaj śródstopie w prawo i w lewo.
 - h. Przesuwaj piętę w prawo i w lewo.
7. Połóż się na brzuchu. Zegnij prawą nogę.
 - a. Poruszaj śródstopiem w górę i w dół.
 - b. Poruszaj piętą w górę i w dół.
 - c. Poruszaj śródstopiem w prawo i w lewo.
 - d. Poruszaj pięta w prawo i w lewo.

- e. Rób kółka śródstopiem: góra, w prawo, w dół, w lewo. Zadbaj o każdą ćwiartkę, aby kółko miało regularny kształt po łuku.
 - f. Zmień kierunek na odwrotny.
 - g. Rób kółko piętą.
 - h. Zmień kierunek ruch piętą na odwrotny.
8. Połóż się na plecach i porównaj stopy.
 9. Wstań i poczuj obie stopy. Przejdź się.
 10. Zrób lekcję na drugą nogę.

Dziękuję.