

Lekcja 7. Przetaczanie z brzucha na plecy

1. Połóż się proszę na brzuchu z głową zwróconą w lewo i rękami w pobliżu głowy. Poczuj, jak leżą twoje obie nogi. Jak czujesz swoje plecy?
2. Zegnij prawą nogę w kolanie i zwróć stopę w stronę sufitu.
3. W tej pozycji otwieraj i zamykaj stopę w stawie skokowym. Unoś w górę w stronę sufitu i opuszczaj.
 - a. Poczuj mięśni z przodu i z tyłu ciała. Kiedy jedne się skracają, to drugie się wydłużają. Gdzie je czujesz? Wzdłuż nogi i tułowia.
 - b. Stopniowo przyśpieszaj ruch i zmniejsz jego zakres.
 - c. Poruszaj jedynie palcami prawej stopy. Otwieraj i zamykaj, podwijaj i zadzieraj.
 - d. Ponownie otwieraj i zamykaj cało stopę. Poczuj, co robią palce. Czy zadzierają się, gdy unosisz stopę, czy kiedy ją opuszczasz?
 - e. Jakkolwiek robisz, zrób odwrotnie.
4. Odpocznij i poczuj, jak leżą obie nogi. Czy coś się zmieniło?
5. Zegnij ponownie prawą nogę i przechylaj ją w prawo, na zewnątrz. Poczuj rotację kości udowej. Poczuj ten ruch w plecach.
6. Ułóż prawą rękę wzdłuż tułowia w dół i przechylaj zgiętą prawą nogę w prawo. Jaka jest różnica? Jak czujesz ruchomość kręgosłupa i zakres całego ruchu?
7. Połóż z powrotem prawą rękę blisko głowy i teraz przechylaj nogę w prawo. Czy jest inaczej niż za pierwszym razem?
8. Postaw lewą rękę jak do pompki z łokciem w górze. Napieraj ręką w podłogę.
 - a. Jak czujesz ruchomość barku i łopatki?
 - b. Poczuj, jak bark unosi się od podłogi, a łopatka przesuwa po żebrach w stronę kręgosłupa.
 - c. Zegnij prawą nogę i kontynuuj napieranie lewą ręką. Co robi prawa noga? Czy przechyliła się?
 - d. Zaczynij ruch od przechylania nogi. Czy ręka naciska w podłogę i pomaga nodze?
9. Zegnij obie nogi i złącz ze sobą. Przechyl je obie jakby były jedną nogą w prawo. Lewa ręka jak do pompki, a prawa wzdłuż tułowia w dół.
 - a. One nie przesuwiają się względem siebie.
 - b. Lewe udo i kolano odrywają się od podłogi.
 - c. Zatrzymaj przechylone nogi w prawo i oddalaj z powrotem do środka jedynie lewą stopę i łydkę. Lewe kolano pozostaje uniesione i oparte na prawym.
 - d. Zatrzymaj przechylone nogi w prawo i oddalaj w lewo lewe kolano, gdy lewa stopa pozostaje w kontakcie z prawą.
10. Odpocznij i poczuj, jak oddychają plecy.
11. Zegnij obie nogi. Prawa ręka wzdłuż tułowia w dół, lewa ręka stoi jak do pompki. Zegnij prawą rękę w łokciu i wsuń prawe przedramię pod brzuch. Przechylaj obie nogi złączone, napieraj lewą ręką w podłogę.
 - a. Poczuj, jak daleko możesz wykonać ten ruch.
 - b. Co może się wydarzyć potem?
 - c. Za którymś razem nie zatrzymuj ruchu i nie wracaj.
 - d. Znajdź sposób, aby tak przetoczyć się na plecy i z powrotem.
12. Odpocznij na plecach. Porównaj prawą i lewą stronę.
13. Przetocz się na bok, usiądź i wstań. Poczuj różnicę między prawą i lewą stroną na stojąco. Przejdź się. Poczuj, jak skręca się tobie w prawo, a jak w lewo.

14. Zrób lekcję na drugą stronę, z głową w prawo.

15. Przetaczaj się w jednym kierunku parę razy, a potem z powrotem korzystając z tej lekcji.

Dziękuję.