

Lekcja 70. Z leżenia do siedzenia cz.2

To spotkanie ze samym sobą. Każdy ruch i dotyk dzięki zanurzonej uwadze mogą nabierać nieograniczonego, głębokiego sensu. Jest on mało intelektualny, jest przede wszystkim sensualny. Mogą mu towarzyszyć emocje i wzruszenie. Dzięki temu taka praktyka wyczyści, nastraja ciało i wyostrza umysł. Ciało-osoba znajduje proste, ale adekwatne odpowiedzi. Bycie optymistą oraz odwaga to jednak kwestia organizacji ruchu. Z chaosu wielu opcji, mętnych i niezdarnych powoli wyłania się porządek umiejętności i pragnień. Chce się chcieć.

Można porównać z lekcją 14.

1. Połóż się na plecach. Porównaj obie strony, prawą i lewą. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
2. Zegnij nogi, postaw stopy. Załóż lewą nogę na prawą tak, aby kostka odpoczywała na kolanie.
 - a. Połóż prawą dłoń na lewej łydce i przesuвай po niej od kolana do stopy. Możesz przetaczać głowę.
 - b. Chwyć prawą dłoń zewnętrzną krawędź lewej stopy od strony podeszwy. Kciuk z pozostałymi palcami. Unos stopę w kierunku sufitu. Poczuj biodro, miednicę, plecy, żebra.
 - c. Unos stopę i uniesioną stopę przenieś w lewo. Ruch po dużym łuku. Przetaczaj całe ciało. Tylko prawa stopa pozostaje w jakimś kontakcie z podłogą.
3. Usiądź ze stopami przed sobą tak, że podeszwy są zwrócone ku sobie, a zgięte kolana skierowane są na boki. Chwyć prawą dłoń zewnętrzną krawędź lewej stopy. Kciuk z pozostałymi palcami. Lewą dłoń wsuń pod piętę tak, że pięta odpoczywa w dłoni.
 - a. Unos lewą stopę od podłogi. Poczuj, jak to robisz. Co porusza się miednica i plecy? Unos odchylając się do tyłu i zaokrąglając plecy.
 - b. Unos stopę i rób nią kółka do przodu, w dół, do siebie i w górę bez odchylenia w prawo i w lewo. Korzystaj z miednicy i pleców.
 - c. Zmień kierunek kółek.
 - d. Zamień ręce. Lewą dłoń chwyć zewnętrzną krawędź lewej stopy od góry. prawą dłoń wsuń pod piętę i powtórz ruch unoszenia, a potem kręcenie stopą kółka w obie strony.
4. Połóż się na plecach z nogami jak poprzednio.
 - a. Połóż lewą dłoń na lewej łydce i przesuвай dłoń od kolana do stopy unosząc bark.
 - b. Chwyć lewą dłoń zewnętrzną krawędź lewej stopy od góry. Kciuk z pozostałymi palcami. Unos lewą stopę do sufitu.
 - c. Unos stopę i przenieś ją ruchem po łuku w lewą stronę. Przetaczaj całe ciało. Jak ono się organizuje? Czy lewe kolano zbliża się do podłogi.
 - d. Zamień dłonie i chwyć prawą dłoń zewnętrzną krawędź lewej stopy od spodu. Kciuk z pozostałymi palcami. Unos stopę i przenieś po łuku w lewo. Czy teraz jest inaczej niż za pierwszym razem?
5. Usiądź w siadzie bocznym z lewą łydką przed sobą i prawą łydką z prawej strony.
 - a. Pochylaj głowę i plecy. Pozwól niech plecy się zaokrąglają i stają wypukłe, a głowa swobodnie wisi w dół.
 - b. Pochyloną głowę przenieś w prawo i w lewo ruchem z miednicy i pleców.

- c. Chwyć lewą stopę: lewa dłoń na zewnętrznej krawędzi od góry, a prawa dłoń wsunięta pod piętę. Gdy opuszczoną głowę przenosisz w lewo, to odkładaj lewy łokieć na podłogę przed łydką.
 - d. Kontynuuj i odkładaj lewy bark na podłogę w okolicy lewego kolana. A potem głowę i odkładaj lewy bok na podłogę, aż w końcu przetoczysz się na plecy.
 - e. Gdy wracasz unosz lewą stopę do sufitu i po łuku w lewo. Przetaczaj się z pleców na lewy bok. Odkładaj kolano, a potem stopę na podłogę. Od razu potem unosz bark i głowę, a za nimi łokieć i na końcu unosz głowę.
 - f. Zamień dłonie w uchwycie lewej stopy i spróbuj poukładać sobie ten ruch przetaczania na plecy przez bok oraz powrót do siedzenia.
6. Odpocznij na plecach. Porównaj prawą i lewą stronę ze sobą. Skorzystaj z lekcji, aby usiąść, a potem wstań. Poczuj, jak stoisz i przejdź się.
 7. Zrób lekcję na drugą stronę.

Dziękuję.