

## Lekcja 71. Bilardowa bila

Lekcja wymagająca dużo uwagi, ale inwestycja zwraca się z nawiązką.

1. Połóż się na plecach. Nogi proste. poczuj, jak opadasz w podłogę. Gdzie jest centrum twojego ciała?
2. Wydłużaj po podłodze lewą piętę w dół, od siebie. Wydłużaj i puszczaj.
  - a. Poczuj kolano, udo, biodro.
  - b. Poczuj żebra i głowę.
  - c. Szczeka luźna.
3. Wydłużaj w ten sposób prawą piętę.
  - a. Rozluźnij palce stopy.
  - b. Poczuj swój szkielet. Co się z nim dzieje?
4. Wydłużaj na zmianę, raz prawą piętę, raz lewą.
  - a. Porównaj oba ruchy ze sobą.
  - b. Którędy przez ciało przebiega każdy z ruchów. Jaka jest linia ruchu przez ciało i szkielet?
  - c. Czy obie linie przecinają się? Jeśli tak, to gdzie, w którym miejscu?
5. Połóż prawą rękę powyżej głowy. Wydłużaj ją po podłodze w górę, od siebie, jakbyś coś chwyciła.
6. Wydłużaj w ten sposób lewe ramię.
7. Wydłużaj prawą piętę. poczuj, jak pociąga to po przekątnej lewe ramię. Następnie wyciągaj lewą rękę i poczuj, jak pociąga to stopę. Jak czujesz to przez tułów?
  - a. Spróbuj to samo po drugiej przekątnej.
8. Połóż się na brzuchu. Dłoń na dłoni, na niej czoło.
  - a. Wyobraź sobie, jak ktoś delikatnie przesuwa palcem po twoim kręgosłupie od kości ogonowej do czaszki i z powrotem zaznaczając każdy krąg.
  - b. Wyobraź sobie bilardową bilę na swoim kręgosłupie i ruchem pleców powoli przetaczaj ją po kręgosłupie w górę do głowy, a potem w dół do kości ogonowej.
  - c. Unikaj zatrzymań i przyśpieszeń bili oraz odchyień w prawo i w lewo.
9. Zwróć głowę w prawo.
  - a. Wyobraź sobie, jak ktoś przesuwa palec z prawej pięty po nodze do biodra i z powrotem do pięty.
  - b. Wyobraź sobie bilę na prawej pięcie i delikatnym ruchem ciała przetaczaj ją powoli po nodze do biodra i z powrotem do pięty.
  - c. Wydłuż poprzedni ruch do dolnych pleców i z powrotem.
  - d. Następnym razem, kiedy bila będzie na dolnych plecach, to zwróć głowę w lewo i przetocz bilę po lewej nodze do lewej pięty i z powrotem.
  - e. W którym miejscu dolnych pleców łączą się obie linie nóg?
10. Wydłuż lewą rękę na podłodze w górę. Przetaczaj kulę od lewego barku do lewej dłoni i z powrotem.
  - a. Wydłuż ruch od lewej dłoni do prawej pięty. Twarz w lewo.
  - b. Zmień głowę w prawo i wyciągnij prawą rękę. Przetaczaj bilę od prawej dłoni do lewej pięty.
  - c. Poczuj, gdzie jest punkt przecięcia obu linii.
11. Przetaczaj bilę od dłoni do dłoni przez ramiona, barki i miejsce między barkami.

12. Przetaczaj bilę po kręgosłupie z góry w dół i z powrotem. Czy teraz jest łatwiej?
13. Połóż się na plecach. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
14. Wyobraź sobie bilę na kości łonowej. Przetaczaj ją w górę po mostku do gardła i z powrotem w dół.
15. Połóż na podłodze ręce wyciągnięte w górę na boki. Wyobraź sobie palec przesuwający się od prawej dłoni w dół po ramieniu do mostka i w dół do kości łonowej, a potem z powrotem.
16. Przetaczaj bilę od prawej dłoni do lewej stopy i z powrotem.
  - a. Od dłoni do dłoni przez mostek.
  - b. Z lewej dłoni do prawej stopy i z powrotem.
  - c. Gdzie jest punkt przecięcia obu przekątnych?
17. Jak na początku wydłużaj prawą piętę w dół, a potem lewą rękę w górę. Następnie lewą piętę w dół, a potem prawą rękę w górę. Jak czujesz poruszenie całego szkieletu?
18. Wstań i przejdź się. Poczuj swoje nowe ciało.

Dziękuję.