

## Lekcja 72. Przechylenie złączonych nóg cz.2

Podobna do krótkiej lekcji 25. Rozwiązywanie zagadki, jak uczynić ruch łatwym, dostępnym, przyjemnym.

1. Połóż się na plecach. Poczuj, która strona jest cięższa. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
2. Połóż się na brzuchu z lewą dłońią na prawej i twarzą w lewo. Zegnij nogi w kolanach i unieś stopy do sufitu.
  - a. Poruszaj stopami w stawach skokowych w górę i w dół.
  - b. Złącz stopy. Kolana rozstawione. Dotykaj stopą stopę na zmianę.
  - c. Prawa łydka stoi. Przechyl lewą stopę do prawej i dotykaj lewą stopą prawej.
  - d. Zrób odwrotnie.
  - e. Przechylaj lewą łydkę w prawo, aż dotknie prawej.
  - f. Przechylaj lewą łydkę w prawo, aż dotknie prawej i dalej przechylaj obie. Poczuj żebra, barki, łokcie.
3. Zwróć głowę w prawo. Prawa dłoń na lewej.
  - a. Przechyl prawą łydkę w lewo. Poczuj dystans do lewej łydki.
  - b. Przechyl prawą łydkę w lewo i potem lewą też w lewo.
  - c. Porównaj ten ruch w obie strony.
4. Głowa w lewo. Prawa dłoń na lewej. Zegnij nogi i złącz je. I kolana i stopy.
  - a. Przechyl złączone nogi w prawo.
  - b. Połóż prawe ramię wzdłuż tułowia i kontynuuj. Czy jest łatwiej?
  - c. Połóż prawą ręką z powrotem jak poprzednio i kontynuuj przechylenie złączonych nóg. Czy teraz jest łatwiej niż za pierwszym razem?
  - d. Głowa w prawo. Przechylaj złączone nogi nadal w prawo.
  - e. Zatrzymaj przechylone nogi w prawo i przekładaj głowę raz w prawo, raz w lewo.
  - f. Głowa z powrotem w lewo. Przechylaj nogi w prawo i zobacz, czy jest teraz łatwiej.
5. Powtórz poprzedni punkt w drugą stronę.
6. Głowa w lewo. Przechyl złączone nogi w prawo. Pozostaw przechylone
  - a. Oddalaj stopy od siebie, a kolana pozostają razem.
  - b. Oddalaj kolana od siebie, a stopy pozostają razem.
  - c. Oddalaj raz stopy, raz kolana od siebie.
  - d. Głowa w prawo i kontynuuj ruch stóp i kolan.
  - e. Głowa z powrotem w lewo i przechylaj nogi w prawo. Czy teraz jest łatwiej?
7. Powtórz poprzedni punkt w drugą stronę.
8. Połóż dłoń na dłoni, a na niej czoło. Zegnij i złącz nogi. Przechylaj raz w prawo, raz w lewo. Poczuj moc i swobodę tego ruchu.
9. Wstań i poczuj, jak ci się chodzi.

Dziękuję.