

Lekcja 74. Chodzenie

Jeśli coś wiem i z góry zakładam, to ruszam się mechanicznie. Gdy nie wiem, powstrzymuję się od twierdzeń, to ruch staje się uważny, ostrożny jak u małego dziecka. To dużo zmienia.

1. Chodź i poczuj, jak chodzisz.
2. Stań prawym bokiem do ściany. Połóż prawą dłoń na ścianie na wysokości barku. Oprzyj się trochę na niej. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę.
 - a. Ruchem miednicy unoś prawą piętę od podłogi i powoli odkładaj z powrotem.
 - b. Poruszaj prawą piętą w prawo i w lewo po łuku, po podłodze jakbyś ją wycierał.
 - c. Poczuć co się rusza poza nogą?
 - d. Poruszaj jedynie nogą w biodrze bez ruchu powyżej.
 - e. Poruszaj całym ciałem, aby poruszyć piętą.
 - f. Jeszcze raz poruszaj tylko nogą i poczuć, czy teraz jest łatwiej.
 - g. Odpocznij chodząc. Poczuć różnicę między stronami.
 - h. Powtórz punkt na drugą stronę.
3. Stań przodem do ściany. Oprzyj obie ręce na niej.
 - a. Stawaj na piętach.
 - b. Unoś pięty. Jak to robisz?
 - c. Unoś pięty unosząc całe ciało.
 - d. Unoś pięty zginając do przodu kolana.
 - e. Na zmianę, raz unosz pięty nie zginając kolan, a raz zginając.
4. Stań prawym bokiem do ściany z prawą dłonią na niej.
 - a. Poruszaj prawą stroną miednicy raz do przodu, raz do tyłu po łuku.
 - b. Złącz stopy i kontynuuj.
 - c. Rozstaw stopy. Stań na piętach, a potem unieś pięty nie zginając kolan.
 - d. Stań na piętach, a potem unieś pięty zginając kolana
 - e. Jeszcze raz poruszaj prawą stroną miednicy do przodu i do tyłu. Czy teraz jest łatwiej? Poczuć, jak prawe kolano prostuje się i zgina.
 - f. Przejdź się i poczuć różnicę.
 - g. Powtórz punkt na drugą stronę.
5. Stań przodem do ściany. Oprzyj obie ręce.
 - a. Balansuj na stopach. Przenoś ciężar z pięt na palce i z powrotem.
 - b. Poruszaj miednicą do przodu i do tyłu.
 - c. Poruszaj klatką piersiową do przodu i do tyłu. Tylko nią, bez barków. Łokcie nie zginają się i nie prostują bardziej.
 - d. Poruszaj barkami do przodu i do tyłu. Łokcie zginają się i prostują.
 - e. Poruszaj głową do przodu i do tyłu.
 - f. Wyobraź sobie, że ktoś delikatnie naciska z góry na głowę i poczuć, jak skraca się kręgosłup, a potem ktoś wydłuża cię w górę i kręgosłup się wydłuża. Stopniowo zmniejszaj ruch.
 - g. Balansuj w prawo i w lewo, ze stopy na stopę bez zmiany kształtu kręgosłupa. Stopniowo zmniejszaj ruch.
 - h. Tak samo balansuj do przodu i do tyłu.
6. Przejdź się i poczuć, jak podczas chodzenia skrucasz się i wydłużasz. Dziękuję.