

Lekcja 9. Unoszenie głowy na brzuchu cz.2

1. Połóż się na brzuchu z głową w lewo i rękami w okolicach głowy. Postaw obie ręce jak do pompki z łokciami uniesionymi do sufitu. Zegnij obie nogi w kolanach.
 - a. Unosź obie nogi zgięte jednocześnie. Głowa pozostaje na podłodze.
 - b. Unosź obie nogi i w tym samym tempie przenosź głowę ze strony na stronę. Jedno uniesienie nóg to jedno przeniesienie głowy.
2. Pozycja jak poprzednio, tylko nogi leżą proste.
 - a. Przenosź głowę ze strony na stronę i unosź całą wyprostowaną prawą nogę.
 - b. W ten sposób unosź lewą nogę.
 - c. Unosź obie nogi, kiedy przenosisz głowę.
3. Połóż dłoń na dłoni, a na nich czoło. Unosź głowę bez rąk i zobacz, jak wysoko możesz unieść bez wysiłku.
4. Unieś głowę i utrzyłuj uniesioną. Obniżaj i opuszczaj ją trochę. Jednocześnie opuszczaj i unosź gałki oczne w odwrotnym kierunku niż głowa.
5. Połóż dłoń na dłoni, a na nich czoło. Unosź głowę.
6. Postaw ręce jak do pompki i postaw stopy na palcach.
 - a. Unosź głowę, aby spojrzeć w stronę prawej pięty.
 - b. Naciskaj prawą stopą w podłogę i wydłużaj piętę w dół, od siebie, aby pomóc unieść głowę i spojrzeć za siebie w prawo.
 - c. Naciskaj lewą stopą w podłogę i wydłużaj piętę w dół. Unosź głowę, aby spojrzeć w kierunku lewej pięty.
 - d. Raz spoglądaj w stronę prawej pięty, a raz w stronę lewej. Naciskając raz jedną stopą, raz drugą. Wydłużając piętę w dół.
 - e. Poczuj się jak dziecko lub aligator.
7. Połóż dłoń na dłoni, a na nich czoło. Unosź głowę.
8. Zegnij obie nogi. Ustaw ręce jak do pompki.
 - a. Unosź głowę i zbliżaj tył głowy do pięt, a pięty do tyłu głowy
 - b. Zbliżaj prawą piętę i spoglądaj w jej stronę.
 - c. Zbliżaj lewą piętę i spoglądaj w jej stronę.
9. Połóż dłoń na dłoni, a na nich czoło. Unosź głowę.
10. Wstań i poczuj równowagę, rozłożenie swojego ciężaru na stopach, swoją pionowość i wzrost, kształt przodu i pleców. Przejdź się.

Dziękuję.