

## Lekcja AY 1. Przechylenie głowy na siedząco

Ważnym aspektem w tej lekcji jest kontrola. W jakiś sposób kontroluję swoje ciało. Bez niej nie mógłbym robić tego, co chcę. A jednocześnie, jeśli kontrola jest zbyt daleko idąca i ścisza, to staje się ograniczeniem. Kontrola jest tak ciasna, jak spięte są moje mięśnie. Gdy rozluźnię mięśnie, to równocześnie rozluźnię kontrolę. Wciąż wiem, co robię i mogę zmienić kierunek działania - to jest kontrola, ale przestaje już być ograniczeniem. Wręcz przeciwnie dodaje mi odwagi w robieniu tego, co chcę, bo wiem, co się ze mną dzieje i wiem, że gdy zechcę, to będę potrafił się zatrzymać, wycofać bądź zmienić kierunek.

1. Usiądź w siadzie bocznym z lewą nogą po lewej stronie i prawą łydką z przodu. Podeprzyj się na prawej ręce. Połóż lewą dłoń na czubku głowy. Przechylaj głowę w prawo i w lewo.
  - a. Żebra, kręgosłup i miednica mogą pomagać.
  - b. Nie przekręcaj głowy. Ruch jest tylko po płaszczyźnie bocznej.
  - c. Zamień strony.
2. Usiądź tak samo, ale podeprzyj się na prawym łokciu i przedramieniu. Powtórz ruch z poprzedniego punktu.
  - a. Pomagaj sobie ruchem miednicy.
  - b. Zrób na drugą stronę.
3. Ta sama pozycja z podparciem na łokciu. Wyciągnij lewą rękę do sufitu i spójrz na nią. Poruszaj lewą ręką do tyłu, za siebie w stronę podłogi tylko tyle, ile jest wygodne, aby wrócić. Cały czas patrz na lewą dłoń.
  - a. Zatrzymaj rękę z tyłu i poruszaj jedynie głową i oczami w prawo i z powrotem.
  - b. Powtórz odchylenie lewej ręki za siebie z oczami na dłoni. Czy teraz jest łatwiej i dalej?
  - c. Powtórz na drugą stronę.
4. Ta sama pozycja z podparciem na prawym łokciu. Lewą rękę połóż z tyłu głowy i kieruj lewy łokieć i nos w kierunku lewego biodra.
  - a. Czy prawe kolano unosi się od podłogi?
  - b. Zamień strony.
5. Unieś lewą rękę do sufitu i spójrz na nią. Odchylaj ją do tyłu, patrz za nią i unosz kolana przenosząc na drugą stronę. Prawy łokieć i stopy zostają na tym samym miejscu na podłodze. Pozostań oparty na prawym łokciu. Unos kolana na tyle daleko, na ile kontrolujesz ruch, możesz go zatrzymać i wrócić.
  - a. Zamień strony.
6. Chwyć lewą dłonią szczękę. Poruszaj lewym łokciem w stronę sufitu patrząc za łokciem. Poczuj żebra, miednicę i kolana, jak pomagają. Kolana mogą się unosić, ale z czasem zobacz, czy wciąż potrzebują.
  - a. Zamień strony.
7. Usiądź tak samo, ale tym razem ponownie, jak na początku podeprzyj się na prawej dłoni, a nie na łokciu. Połóż lewą dłoń na czubku głowy. Przechylaj głowę w prawo i w lewo używając całych pleców i miednicy. Czy jest łatwiej niż na początku?
8. Wstań i przejdź się. Czy czujesz różnicę?

Dziękuję