

## Lekcja AY 11. Przygotowanie pleców do świecy

Lekcja bardzo dobra na plecy, wydłuża ich mięśnie. W każdym kolejnym punkcie ucę się używać plecy. Nie rozciągam ich, ale je używam. To potem ze mną zostaje. Nauczony mogę ich używać tak, kiedy zechcę.

1. Połóż się na plecach. Zegnij obie nogi w kolanach i postaw stopy. Zamknij dłonie w piąstki i podłóż pod miednicę.
  - a. Unoś obie nogi i kieruj kolana do barków. Kolana rozszerzają się.
  - b. Poczuj plecy, jak zmienia się ich kontakt z podłogą.
  - c. Nogi są zgięte, ale w miarę jak zbliżają się do barków prostują się i stopy kierują się do sufitu.
  - d. Unoś tylko prawą nogę w ten sposób.
  - e. Unoś lewą.
  - f. Unoś ponownie obie i dodaj do tego unoszenie głowy
2. Usiądź ze stopami przed sobą i kolanami na zewnątrz. Podeszwy stóp zwrócone są do siebie. Zapleć dłonie w koszyczek i załóż z tyłu głowy.
  - a. Pozwól niech ciężar koszyczka ściąga głowę do przodu w dół. Łokcie idą do środka, a plecy zaokrąglają się wypukle.
  - b. Gdy wracasz, unosz koszyczek ruchem pleców, które prostują się i następnie stają wklęsłe.
3. Połóż się na plecach. Lewa noga zgięta, stopa stoi. Unieś prawą nogę w górę i chwyć prawą dłonią podeszwę stopy sięgając od wewnątrz.
  - a. Unoś prawą stopę do sufitu. Wypychaj piętę do sufitu.
  - b. Podłóż lewą dłoń pod głowę i dodaj do tego unoszenie głowy ręką, gdy piętą kieruje się do sufitu.
  - c. Zrób to samo na drugą stronę.
4. Usiądź z prawą nogą zgiętą w kolanie. Stopa stoi przed tobą. Lewa noga leży swobodnie z przodu. Podeprzyj się prawą ręką z tyłu czy z boku. Połóż lewą dłoń w okolicy prawego ucha sięgając z tyłu głowy. Skieruj twarz w prawo.
  - a. Kieruj lewe ucho w stronę prawego kolana.
  - b. Kieruj lewy łokieć w dół do podłogi na prawo od prawego kolana.
  - c. Zaokrąglaj przy tym plecy.
  - d. Po odpoczynku jeszcze raz zbliżaj lewe ucho do prawego kolana. Czy jest łatwiej?
  - e. Zamień ręce. Podeprzyj się lewą. Prawą połóż w okolicach lewego ucha. Zwróć głowę w lewo. Kieruj prawy łokieć w stronę lewego kolana.
  - f. Zrób cały punkt na drugą stronę tzn. nogi odwrotnie.
5. Połóż się na plecach. Obie nogi zgięte.
  - a. Unieś prawą nogę i chwyć prawą ręką podeszwę. Wypychaj piętę w stronę sufitu jak wcześniej. Unoś przy tym głowę lewą ręką. Czy teraz jest łatwiej?
  - b. Zrób to samo na drugą stronę.
  - c. Unieś obie nogi i chwyć podeszwy sięgając od środka. Wypychaj obie pięty. Unoś głowę. Poczuj plecy i ich kontakt z podłogą.
6. Na plecach. Nogi zgięte. Podłóż piąstki pod miednicę.
  - a. Unoś obie nogi nad siebie jak wcześniej. Zbliżaj kolana do barków. Przenoś nogi nad sobą. Poczuj jak zmienia się kontakt pleców z podłogą, jak unosi się miednica.

- b. Gdy miednica się uniesie, podtrzymaj ją dłońmi opierając się łokciami na podłodze.
  - c. Mając uniesioną i trzymaną w dłoniach miednicę, obniżaj nogi w stronę podłogi w okolicach głowy. Nogi mogą się zginać i kolana rozszerzać, gdy się obniżają.
  - d. W tej samej pozycji obniżaj w stronę głowy nogi cały czas złączone i proste w kolanach. Zrób tylko tyle, ile jest łatwe.
- 7. Połóż się na plecach z nogami prostymi i poczuj kontakt z podłogą.
  - 8. Wstań i przejdź się. Poczuj plecy.

Dziękuję.