

Lekcja AY 124. Ręka

Lekcja o tym, że mniej znaczy więcej, że strata jest zyskiem. Rób mniej i wolniej, a więcej skorzystasz.

1. Połóż się na plecach. Wybierz rękę, z którą będziesz pracować. Jeśli boli cię któraś strona ciała, to wybierz rękę po tej stronie. Jeśli nic nie boli, to wybierz rękę dominującą, którą piszesz. Unieś przedramię i dłoń. Oprzyj rękę na łokciu.
 - a. Unoś i opuszczaj dłoń w nadgarstku.
 - b. Poczuj palce. Każdy z osobą i po kolei. Rozluźnij je.
 - c. Przy opuszczonej dłoni unoś jedynie kciuk, a potem tylko palec wskazujący, potem środkowy, serdeczny i mały.
 - d. Jeszcze raz unoś całą dłoń. Czy jest łatwiej?
 - e. Przy opuszczonej dłoni rotuj przedramię i zwracaj dłoń w stronę twarzy.
 - f. Rotuj przedramię i zwracaj dłoń w przeciwną stronę.
 - g. Zwróć dłoń w stronę twarzy i w tej pozycji unoś dłoń i opuszczaj.
 - h. W pozycji dłoń w stronę twarzy i opuszczona unoś łokieć od podłogi. Stopniowo.
 - i. Poczuj kręgosłup, czy plecy rozluźniają się?
 - j. Poczuj twarz, oczy, żuchwę.
 - k. Unosząc łokieć stopniowo prostuj ramię.
2. Mając uniesione całe ramię przechylaj je raz w górę w stronę głowy, raz w dół w stronę nóg małym ruchem wahadłowym.
 - a. Rotuj ramię tak, aby dłoń była skierowana w stronę nóg i w tej pozycji przechylaj ramię.
 - b. Rotuj ramię tak, aby dłoń była w pozycji najbardziej wygodnej i przechylaj ramię.
 - c. Gdy ramię stoi unoś łopatkę od podłogi.
 - d. Przyśpiesz. Całe ciało pozostaje nie napięte. Unosi się tylko łopatka z ręką.
 - e. Ręka uniesiona opiera się na łopatce. Rotuj ramię, aby dłoń obracała się w jedną i w drugą stronę.
 - f. Przechylaj ramię w prawo i lewo.
 - g. Oprzyj rękę na łokciu i jeszcze raz unoś i opuszczaj dłoń. Czy teraz jest inaczej?
3. Ręka oparta na łokciu. Unieś nieco dłoń.
 - a. Poruszaj kciukiem w kierunku małego palca.
 - b. Poruszaj małym palcem w kierunku kciuka.
 - c. Poruszaj obydwojoma palcami ku sobie, aby za którymś razem dotykały się czubkami.
 - d. Poruszaj na zmianę, raz małym palcem dotknij paznokiec kciuka raz odwrotnie.
 - e. Mając połączony czubki obu palców opuszczaj dłoń i unoś.
 - f. Poczuj pozostałe trzy palce. Ona się zginają czy prostują?
 - g. Pozostaw opuszczoną dłoń, zginaj i prostuj pozostałe trzy palce.
 - h. Unieś dłoń z wciąż złączonym kciukiem i małym palcem. W tej pozycji zginaj i prostuj pozostałe trzy palce.
4. Unoś i opuszczaj luźną dłoń.
 - a. Opuszczoną dłoń kieruj raz w stronę twarzy raz w przeciwnym kierunku.
 - b. Kontynuuj obracanie dłoni i unoś łokieć prostując ramię.
 - c. Unoś łopatkę i opuszczaj.
 - d. Gdy punkt oparcia jest klarowny, a dłoń jest opuszczona, zacznij kręcić całym ramieniem małe kółka.

- e. Zmień kierunek kółka.
 - f. Jeszcze raz unoś i opuszczaj łopatkę, ale tym razem szybciej.
5. Zegnij rękę w łokciu i połóż grzbiet dłoni na mostku, a palce skieruj w dół, w stronę stóp.
- a. Unoś łopatkę. Ręka nic nie robi.
 - b. Poruszaj łokciem w dół i w górę.
 - c. W lewo i w prawo.
 - d. Zrób kółka.
 - e. Zmień kierunek.
6. Połóż obie ręce na podłodze i porównaj.
7. Wstań i sięgaj raz jedną ręką w górę, raz drugą i porównaj.
8. Obróć się za siebie raz przez jeden bok, raz przez drugi.
9. Zrób lekcję na drugą rękę.

Dziękuję.