

Lekcja AY 13. Pośladki

Najpierw fit, a potem zabawa.

1. Usiądź z nogami prostymi przed sobą. Nogi luźne i oddzielnie. Dłonie na kolanach.
 - a. Napinaj pośladki i puszczaj.
 - b. Poczuj, jak się unosisz.
 - c. Napinaj szybko.
2. Połóż się na plecach z nogami prostymi i rozłożonymi.
 - a. Napinaj pośladki i puszczaj.
 - b. Który pośladek napina się mocniej? Która strona miednicy unosi się bardziej?
 - c. Intencjonalnie napinaj prawy pośladek.
 - d. Napinaj lewy.
 - e. Poczuj, co dzieje się z kolanem.
 - f. Napinaj oba pośladki.
 - g. Poczuj, czy możesz kierować kolana na zewnątrz i lekko zginać, gdy napinają się pośladki.
 - h. Napinaj szybko. Poczuj, co robi brzuch, a co miednica.
3. Połóż się na brzuchu z rozszerzonymi nogami. Połóż dłonie na pośladkach.
 - a. Poczuj, która strona napina się mocniej.
 - b. Poczuj, czy napinając się pośladki zbliżają się do siebie, a kolana kierują się na zewnątrz.
 - c. Napinaj intencjonalnie ten pośladek, który napinał się mocniej.
 - d. Napinaj drugi.
 - e. Napinaj oba i trzymaj napięte przez kilka sekund, a potem puść.
4. Stań na kolanach. Kolana i stopy blisko siebie. Stopy leżą. Dłonie na pośladkach.
 - a. Napinaj pośladki i trzymaj napięte. Puszczaj.
 - b. Poczuj, jak dolne plecy zaokrąglają się, a kość łonowa unosi się.
 - c. Napinaj szybko.
 - d. Postaw prawą nogę na stopie. Napinaj pośladki i poczuj, że prawy nie napina się lub napina mało. Poczuj, czy miednicy przekręca się.
 - e. Zamień nogi.
 - f. Ponownie stań na obu kolanach i napinaj oba pośladki.
 - g. Napinaj szybko.
 - h. Napnij i trzymaj napięte.
5. Rozszerz kolana na ile to możliwe. Stopy blisko siebie.
 - a. Napinaj oba pośladki. Poczuj dolne plecy i kość łonową. Który pośladek napina się mocniej?
 - b. Napinaj szybko.
6. Wstań. Przenieś ciężar na prawą stopę, a lewa stopa jedynie dotyka podłogi czy podpira się.
 - a. Napinaj intencjonalnie prawy pośladek.
 - b. Poczuj, czy skraca się i unosi wewnętrzna krawędź prawej stopy, a ciężar ciała przenosi się na zewnętrzną krawędź.
 - c. Specjalnie unoś i skręcaj wewnętrzną krawędź.
 - d. Napinaj pośladek szybko.
 - e. Zamień strony.

7. Stań na obu nogach równo. Rozsuń je i skieruj palce na zewnątrz.
 - a. Napinaj oba pośladki. Poczuj, jak unoszą się i skracają obie krawędzie wewnętrzne stóp.
 - b. Poczuj miednicę i dolne plecy.
 - c. Specjalnie unoś i skracaj wewnętrzne krawędzie stóp i poczuj pośladki.
 - d. Specjalnie zaokrąglaj dolne plecy i unoś do przodu kość łonową. Poczuj, czy napinają się pośladki, a wewnątrz krawędzie stóp unoszą się i skracają.
8. Usiądź z nogami z przodu. Stopy razem, a kolana na zewnątrz. Dłonie na stopach.
 - a. Napinaj oba pośladki i poczuj, jak unosi to ciało w górę.
 - b. Połóż dłonie z tyłu na podłodze i napinaj pośladki.
 - c. Napinaj tylko prawy.
 - d. Rób to szybko.
 - e. Trzymaj napięty i puść.
 - f. Zrób to samo z lewym.
9. W tej samej pozycji unieś obie nogi lekko zgięte w kolanach, a kolana na zewnątrz.
 - a. Przenieś ciężar ciała na prawy pośladek i zrób krok do przodu lewym pośladkiem, a potem zrób to samo drugim.
 - b. Zaczynij w ten sposób chodzić do przodu i do tyłu.
 - c. Kontynuuj, ale rób jak największe kroki.
10. Podeprzyj się tylko na prawej ręce. Unieś obie nogi. Przenieś ciężar na prawy pośladek i poruszaj w powietrzu lewym pośladkiem do przodu i do tyłu.
 - a. Przyśpieszaj.
 - b. Zrób to na drugą stronę.
11. Jeszcze raz zacznij chodzić jak poprzednio z uniesionymi nogami pośladkami po podłodze do przodu i do tyłu.
 - a. Zrób jak największe kroki.
 - b. A teraz rób jak najszybsze.
 - c. Łokcie mogą się uginać, a dłonie być bardziej po bokach niż z tyłu.
 - d. A teraz jak najbardziej miękko i w prosty sposób.
12. Usiądź bez podpierania. Napinaj pośladki mocno, aby podskoczyć całym ciałem. Spróbuj kilka razy. Z czasem ruch stanie się bardziej klarowny i uda się.
 - a. Całym ciałem sobie pomagaj i spróbuj tak skakać do tyłu, a potem do przodu.
13. Stań na kolanach szeroko rozstawionych. Paluch dotykają się. Napinaj oba pośladki i poczuj, jak porusza to miednicę i brzuchem. Unosi pępek.
 - a. Przyśpiesz ten ruch.
14. Stań na stopach szeroko rozstawionych jak wcześniej. Napinaj pośladki, skracaj wewnętrzne krawędzie stóp. Jak kość łonowa porusza się do przodu?
15. Przejdź się i poczuj, jak Ci się chodzi.

Dziękuję.