

Lekcja AY 19. Przygotowanie do zegara pod miednicą

Doświadczenie tej lekcji miało swoją chemiczną historię. Wczoraj oglądałem z kolegą Hubertem mecz Argentyna – Holandia kibicując boskiemu Lionelowi Messiemu. Iza poprosiła Huberta, aby stał sztabkę kakao. Być może to meczowe emocje, ale stał go na tyle dużo, że Iza ugotowała pód garnka tego pysznego napoju z Peru. Piliśmy razem z sokiem malinowym z Krzyszkowic i przeżywaliśmy rzuty karne wygrane przez Argentynę. Dziś wstałem o czwartek rano pełen energii i szczęścia, zszedłem spragniony na dół do kuchni i jedyne, co było do picia to wczorajsze kakao. Najpierw wypłem dwie szklanki, a dopiero potem skojarzyłem napój bogów ze swoim nastrojem. Tak nabuzowany argentyńskim szczęściem zacząłem robić niniejszą lekcję.

Nie mam o niej wiele do powiedzenia poza tym, że mój brzuch zachowywał się jak zakochany ze stadem motyli w środku. Poważnie uważam, że stan przyjemności jest stanem naturalnym i wyjściowym człowieka, a brak przyjemności jest odstępstwem od normy. Jestem przekonany, że niemowlęta to wiedzą na swój sposób, tylko nie potrafią nam tego wytłumaczyć.

Zachęcam, aby robić ją z przerwami w dowolnych momentach i cieszyć się wszelkimi doznaniem, jakie się pojawiają.

1. Połóż się na plecach. Zegnij nogi w kolanach i postaw stopy tak, aby stały oddzielnie.
 - a. Przechylaj miednicę w stronę głowy.
 - b. Poczuj, jak kość ogonowa unosi się od podłogi, dolne plecy zbliżają się do podłogi, miednicą popycha kręgosłup, a ten popycha głowę, broda oddala się od mostka.
 - c. Przechylaj miednicę w stronę stóp.
 - d. Poczuj, jak dolne plecy oddalają się od podłogi, miednica pociąga kręgosłup, podbródek zbliża się do mostka.
2. Wyobraź sobie, że miednica leży na okrągłej tarczy zegara.
 - a. Przechylaj miednicę w stronę głowy i godziny 12 na zegarze.
 - b. Przechylaj stronę stóp i godziny 6.
 - c. Połącz oba ruchy i przechylaj miednicę między godziną 6 i 12.
3. Wyobraź sobie, że po lewej stronie jest godzina 3, a po prawej 9.
 - a. Naciskaj lewą stronę miednicy, unosz prawą stronę od podłogi. Nachylaj miednicę na godzinę 3.
 - b. Nachylaj na godzinę 9.
 - c. Przechylaj miednicę między 3 i 9.
 - d. Poczuj, co robi głowa i ją także przetaczaj w prawo i w lewo w tym samym kierunku, co miednicę. Poczuj, jak miednica porusza kręgosłupem, a ten głowę.
4. Wyobraź sobie pozostałe godziny i przetaczaj miednicę po pełnej obręczy zegara, po kole przez wszystkie godziny zgodnie ze wskazówkami. Nie unosz miednicy, ale ją przetaczaj.
 - a. Poczuj, co robi głowa i zaproś ją do ruchu, aby robiła podobny ruch po kole.
 - b. Zmień kierunek ruchu na odwrotny.
 - c. Poczuj swój nos, co robi. Małe kółko?
5. Usiądź z nogami zgiętymi w kolanach. Kolana na boki, a podeszwy stóp razem. Podeprzyj się na obu rękach.
 - a. Przetaczaj miednicę od 6 do 12 po linii prostej przez środek zegara.
 - b. Brzuch raz idzie do przodu, raz cofa się.
 - c. Przetaczaj miednicę od 3 do 9 patrząc przed siebie.

- d. Przetaczaj miednicę po obręczy zegara w kółko.
 - e. Zmień kierunek.
6. Powtórz poprzedni punkt, ale podpierając się na łokciach i przedramionach. Nogi tak samo.
7. Połóż się na plecach z nogami zgiętymi.
- a. Przetaczaj miednicę po okręgu. Czy teraz jest łatwiej i klarowniej?
 - b. Wyprostuj nogi i połóż dłonie na podłodze. Przetaczaj miednicę po okręgu. Pomagaj sobie naciskając dłońmi i piętami w podłogę.
 - c. Pozwalaj, aby głowa też przetaczała się w kółko.
 - d. Zwróć uwagę, które godziny są mniej klarowne.
 - e. Zegnij nogi i kontynuuj. Zwróć uwagę na te same godziny.
 - f. Zmień kierunek.
 - g. Wyprostuj nogi i kontynuuj. Które godziny teraz są mniej klarowne?
 - h. Zegnij nogi i kontynuuj.
8. Usiądź. Postaw obie nogi zgięte w kolanach. Podeprzyj się rękami z tyłu. Załóż prawą nogę na lewą.
- a. Przetaczaj miednicę po okręgu. Zadbaj o obie strony zegara, aby jego kształt był regularnie okrągły
 - b. Porównaj strony.
 - c. Zmień kierunek i kontynuuj.
 - d. Zamień nogi i zrób ten ruch w obu kierunkach.
 - e. Rozkrzyżuj nogi, postaw obie i kontynuuj w obu kierunkach.
 - f. Zwróć kolana na boki, złącz podeszwy stóp i kontynuuj w obu kierunkach.
9. Połóż się na plecach z jedną nogą zgiętą i stopa stoi, a drugą nogą luźno leżącą. Kontynuuj ruch po okręgu w obu kierunkach.
- a. Zamień nogi.
10. Podeprzyj się na łokciach i przedramionach. Nogi zgięte w kolanach i stoją. Załóż jedną nogę na drugą.
- a. Przetaczaj miednicę po okręgu w obu kierunkach.
 - b. Zamień nogi.
 - c. Postaw obie nogi i kontynuuj.
11. Połóż się na plecach i poczuj kontakt z podłogą.
12. Wstań i przejdź się.

Dziękuję.