

## Lekcja AY 21. Wydech z wciąganiem brzucha

Lekcja o tym, jak samym oddechem można masować siebie od wewnątrz.

Robisz jedną, tą samą rzecz – wydech wciągając brzuch w różnych pozycjach. Każda pozycja wymaga napięcia innych mięśni, aby w niej być. Te napięte mięśnie wtedy mniej pomagają w robieniu wydechu i wciągania brzucha, więc inne zaczynają pomagać. Na koniec, kiedy już tylko oddychasz leżąc, więcej mięśni pomaga oddychać, więc sam oddech jest jednocześnie pełniejszy i swobodniejszy.

1. Połóż się na plecach ze zgiętymi nogami, stopy stoją.
  - a. Kiedy robisz wydech, wciągaj brzuch.
  - b. Poczuj żebra.
2. Połóż się na brzuchu, połóż dłoń na dłoni, a na niej czoło i kontynuuj.
  - a. Wciągaj brzuch, kiedy robisz wydech i poczuj, co się dzieje.
  - b. Przenieś ciężar na prawą stronę i unieś nieco lewą stronę od podłogi. Kontynuuj oddech i jego obserwację. Poczuj różnicę między stronami.
  - c. Zamień strony.
  - d. Ponownie połóż się symetrycznie i poczuj jak ci się teraz oddycha.
  - e. Poczuj plecy, w szczególności dolne żebra.
3. Połóż się na plecach ze zgiętymi nogami, stopy stoją. Zapleć dłonie w koszyczek i podłóż pod głowę. Unieś koszyczek z głową i trzymaj uniesiony. Oddychaj, wciągaj brzuch przy wydechu i obserwuj.
4. Klęknij na kolanach i połóż czubek głowy na podłodze. Podeprzyj się na dłoniach, łokcie uniesione, kolana szeroko rozstawione. Oddychaj, przy wydechu wciągaj brzuch.
  - a. Poczuj tył szyi i plecy. Czy wydłużają się i zaokrąglają?
  - b. Co jest dłuższe: wdech czy wydech?
5. Połóż się na plecach. Połóż ramiona na podłodze wyciągnięte za głowę.
  - a. Przy wydechu wciągaj brzuch i obserwuj ramiona.
  - b. Zegnij nogi i unieś miednicę. Kontynuuj wydech i wciągaj brzuch. Poczuj oddech w barkach.
  - c. Wyprostuj prawą nogę i połóż na podłodze. Zatem tylko lewa strona miednicy jest uniesiona. Poczuj różnicę między stronami
  - d. Zamień strony.
  - e. Odłóż obie nogi i poczuj kontakt z podłogą oraz oddech.
6. Klęknij na kolanach i podeprzyj się dłońmi. Opuść głowę, łokcie proste.
  - a. Przy wydechu wciągaj brzuch. Obserwuj głowę, kręgosłup i kształt pleców.
  - b. Unieś prawe kolano i postaw prawą stopę oraz odłóż na podłogę lewy łokieć i przedramię. Oddychaj, przy wydechu wciągaj brzuch i poczuj obie strony.
  - c. Zamień strony i porównaj, jak ci się oddycha.
7. Połóż się na plecach.
  - a. Przy wydechu wciągaj brzuch i specjalnie, trochę przesadnie powiększaj klatkę piersiową. Nadymaj ją.
8. Klęknij na kolanach, podeprzyj się dłońmi, odłóż czubek głowy na podłogę. Poczuj, jak stoisz na pięciu punktach podparcia.

- a. Wciągaj brzuch przy wydechu i poczuj, jak głowa przetacza się do tyłu, a plecy się unoszą i zaokrąglają.
  - b. Odłóż łokcie i przedramiona. Podwiń palce stóp, stań na nich i unieś kolana. Rób mało, powoli i ostrożnie.
  - c. Poczuć, jak tył szyi zbliżaj się do podłogi, a podbródek do mostka.
9. Połóż się na plecach i poczuć, jak oddychasz i leżysz.
  10. Wstań i pochyl się. Oprzyj dłonie na kolanach i oddychaj w tej pozycji. Kolana lekko ugięte, a łokcie proste. Przy wydechu wciągaj brzuch i po wydechu zatrzymaj ruch na kilka sekund.
  11. Stań i poczuć, jak ci się stoi.

Dziękuję.