

Lekcja AY 3. Przetaczanie aby usiąść i wstać.

Lekcja zaczyna się od prostego, niepozornego ruchu. Może specjalnie, aby nie rozbudzić ambicji wykonania go, a zamiast tego, bawić się nim. To wtedy ciało organizuje się na tyle dobrze, że kolejne części lekcji przychodzą łatwo mimo, że są coraz dalej od podłogi i coraz szybciej.

Dynamiczna lekcja ze zmianą poziomów.

1. Połóż się na plecach i rozszerz nogi. Zapleć dłonie w koszyczek i podłóż pod głowę.
 - a. Unieś koszyczek z głową i przenieś w prawo i w powrotem. Odłóż. Powtórz parę razy.
 - b. Kieruj prawy łokieć do prawych żeber blisko podłogi.
 - c. Zapleć ręce w koszyczek odwrotnie i zrób to w lewo.
2. Połóż lewą rękę na podłodze skierowaną w dół w lewo. Głowę zwróć w lewo. Podłóż prawą dłoń pod głowę.
 - a. Kieruj prawy łokieć w lewo unosząc głowę, ale blisko podłogi.
 - b. Skręcaj ciało przenosząc ciężar na lewy łokieć.
 - c. Poczuj lewe kolano. Co się z nim dzieje?
 - d. Pozwalaj, aby lewe kolano zgięło się w lewo.
 - e. Ruch jest bardziej przetaczaniem w lewo blisko nad podłogą niż unoszeniem do sufitu.
 - f. Rób to na wydechu.
 - g. Nie ważne jest, czy udaje ci się unieść na lewym łokciu, ale czy ruch pozostaje miękki bez wysiłku, bez robienia na siłę.
 - h. Zrób to na drugą stronę.
3. Połóż lewą rękę jak poprzednio. Wyciągnij prawą w stronę sufitu.
 - a. Wydłużaj prawą rękę w górę, do sufitu.
 - b. Poczuj, co robi głowa.
 - c. Przetaczaj głowę w lewo i może lekko się unosić.
 - d. Przenieś ciężar na lewy łokieć.
 - e. Zginaj lewe kolano w lewo.
 - f. Skorzystaj z ciężaru prawego ramienia. Eksploruj, w jakim kierunku dokładnie najlepiej ją unosić.
 - g. Kiedy wracasz, unikaj upadku. Stopniowo odkładaj ciało na podłogę.
 - h. Zrób to na drugą stronę.
 - i. Unieś obie ręce i na zmianę raz wydłużaj jedną, raz drugą.
 - j. Zginaj raz lewe kolano w lewo, raz prawe w prawo.
 - k. Zwróć uwagę, aby ramiona i dłonie pozostały miękkie.
4. Połóż prawą rękę jak poprzednio. Unieś lewą rękę w górę, do sufitu.
 - a. Wydłużaj lewą rękę do sufitu, przetaczaj głowę w prawo i lekko unieś, zginaj prawe kolano w prawo jak wcześniej.
 - b. Dodaj do tego zginanie lewego kolana w prawo. Najpierw zgina się prawe, a po nim lewe.
 - c. Odłóż lewe kolano na podłogę.
 - d. Przenieś ciężar na prawy łokieć, a potem unieś też łokieć i przenieś ciężar na dłoń.
 - e. Pomagaj sobie ciężarem lewego ramienia. Ono jakby ciągnie cię w górę.
 - f. Usiądź.

- g. Zrób to na drugą stronę.
- 5. Zegnij nogi w kolanach i unieś je. Kolana rozdzielnie. Unieś obie ręce do sufitu.
 - a. Wydłużaj prawą rękę do sufitu. Przetaczaj się na lewy bok i odłóż lewe kolano na podłogę skierowane w lewo. Odłóż lewy łokieć na podłogę. Odłóż chwilę potem prawe kolano na podłogę skierowane w lewo i lewą dłoń blisko lewego kolana. Unieś lewy łokieć i wspieraj się na lewej dłoni.
 - b. Zrób to na drugą stronę.
 - c. Zrób to raz na prawo, raz na lewo. Przetaczaj się z boku na bok.
- 6. Rób ruch jak poprzednio w lewo, ale w końcowej fazie idź dalej, dalej wydłużaj prawą rękę do sufitu i unieś miednicę. Przenieś ciężar na kolana. Wracaj po łuku.
 - a. Zrób to na drugą stronę, w prawo.
 - b. Rób to raz w prawo, raz w lewo.
 - c. Kontynuuj, ale tym razem nie odkładaj głowy z powrotem na podłogę tylko przenoś ją blisko podłogi, nad nią.
 - d. Czy to przyspieszyło przetoczenie ze strony na stronę? Poczuj się jak koło, które przetacza się w tą i z powrotem.
 - e. Oddal trochę kolana od klatki piersiowej i przetaczaj się ze strony na stronę nie odkładając barków, a może nawet górnej części tułowia na podłogę. Przetaczaj się głównie na miednicy.
 - f. Czy to jeszcze bardziej przyspiesza ruch?
 - g. Sprawdź, czy możesz zrezygnować z unoszenia i wydłużania rąk do sufitu, aby nadal się przetaczać.
 - h. Odpocznij na plecach. Poczuj ręce: dłonie, ramiona i barki.
- 7. Skorzystaj z lekcji, aby wstać. Poczuj, jak ci się stoi. Przejdź się.

Dziękuję.