

Lekcja AY 31. Uniesienia wyobraźni

To lekcja o wyobraźni i myśleniu owszem pozytywnym. Oczywiście nie chodzi o myślenie motywacyjne w stylu „Będę bogaty, będę bogaty...”, aby stać się bogatym. Lekcja uczy, jak myśleć nie słowami, a ruchem. „Myśleć ruchem”, aby ten stał się lepszy, a działanie łatwiejsze i efektywniejsze. Jest prosta o naturalnym ruchu niemowlęcym, ale wymaga dużo cierpliwości i konsekwencji. Kropla draży skatę, a uwaga napięcia. Z każdy kolejnym oddechem i wyobrażonym ruchem miękką moja klatka piersiowa. Pojawiło się uczucie bezbronności i minął ból w ramieniu, a dokładniej nauczyłem się na poruszać, aby go uniknąć. Praca w wyobraźni poprawia działanie układu nerwowego, który napina mięśnie. Uczymy się (uczymy nasz układ nerwowy) napinać tylko te mięśnie i tylko w takiej mierze, jak jest to konieczne do wykonania ruchu. Uczymy się niezbędnego minimum bez wysiłku i bólu, co przynosi maksymalny rezultat w zakresie ruchu, uczuciu lekkości i przyjemności.

1. Połóż się na brzuchu. Nogi proste lekko rozłożone. Ręce też rozłożone na podłodze powyżej głowy. Głowa na wprost.
 - a. Unosząc całą prawą rękę od podłogi i opuszczając.
 - b. Unosząc całą prawą nogę.
 - c. Unosząc jednocześnie rękę, nogę i głowę.
2. Wyobraź sobie, że unosisz prawą rękę.
 - a. Wyobraź sobie, że rękę wydłużasz i unosisz.
 - b. Za każdym kolejnym razem niech ruch będzie lżejszy i wygodniejszy.
 - c. Poczuj całe ciało łącznie z miednicą.
 - d. Wyobraź sobie, że ręka nie ma ciężaru, a jej uniesienie nie wywołuje w ciele żadnych trudności. Tak zorganizuj swoje ciało, aby udało się wyobrazić ruch bez trudności.
3. Unieś całą prawą rękę. Czy teraz jest łatwiej?
4. Zwróć głowę w prawo. Wyobraź sobie, że unosisz prawą rękę i głowę.
 - a. Wyobraź sobie, że ciężar ciała przenosi się na lewą stronę.
 - b. Że jedna strona pleców pracuje inaczej niż druga.
 - c. Wyobraź sobie to powoli. Zauważ jak najwięcej szczegółów ruchu np. jak układasz szyję.
 - d. Poczuj napięcia, jakie się pojawiają w międzyczasie.
 - e. Wyobraź sobie, że unosisz rękę do sufitu.
5. Unieś rękę i głowę. Czy teraz jest łatwiej?
6. Wyobraź sobie, że unosisz prawą rękę wysoko.
 - a. Wyobraź sobie, że przetaczasz się na lewą stronę, aby unieść rękę.
 - b. Rób to na wydechu.
7. Unieś rękę. Czy teraz jest łatwiej?
8. Unieś całą prawą nogę.
9. Wyobraź sobie, że unosisz prawą nogę.
 - a. Wyobraź sobie, że plecy i noga się wydłużają, a ciężar ciała przenosi się na lewą stronę. Możesz w wyobraźni przechylić miednicę.
 - b. Klatka piersiowa niech będzie miękka.
 - c. Poczuj te miejsca, które utrudniają ruch w wyobraźni i spróbuj je inaczej ułożyć czy zorganizować.
10. Unieś prawą nogę. Czy teraz jest łatwiej? W czym różni się ruch w wyobraźni od tego w rzeczywistości? Co robisz inaczej niż sobie wyobrażałaś / myślałaś?

11. Wyobraź sobie, że unosisz prawą nogę.
 - a. Wyobrażaj sobie powoli.
 - b. Jak układasz swoją klatkę, głowę, twarz, aby ruch w wyobraźni był jak najbliższy?
 - c. Wyobraź sobie, że ktoś ci pomaga i unosi twoją nogę.
12. Unieś prawą nogę. W czym są nadal różnice?
13. Popraw w myślach swój obraz ruchu i jeszcze raz wyobrażaj sobie, że unosisz prawą nogę.
14. Unieś prawą nogę.
15. Unieś prawą rękę i głowę.
16. Wyobraź sobie, że unosisz rękę i głowę.
17. Unieś prawą rękę i głowę.
18. Unieś prawą nogę.
19. Wyobraź sobie, że unosisz rękę, głowę i nogę równocześnie.
 - a. Wyobraź sobie, że patrzysz za unoszoną ręką.
 - b. Że nie używasz siły.
 - c. Wydłużaj prawą stronę.
 - d. Rób to na wydechu.
 - e. Wyobraź sobie, że robisz to jak sprawna, zdrowa osoba i ruch jest piękny.
20. Unieś rękę, głowę i nogę jednocześnie.
21. Jeszcze raz wyobrażaj sobie. Popraw w wyobraźni to, co możesz poprawić.
22. Unoś rękę, głowę i nogę.
23. Unoś prawą nogę. Czy jest łatwiej? Czy jest lżejsza?
24. Połóż się na plecach i porównaj strony prawą i lewą.
 - a. Unieś do sufitu raz prawą, raz lewą rękę i porównaj.
 - b. Unieś do sufitu raz prawą, raz lewą nogę i porównaj.
25. Wstań i porównaj obie strony. Sięgnij do sufitu raz prawą, raz lewą ręką.
26. Przejdź się.
27. Możesz zakończyć lekcję po zrobieniu jednej strony i zobaczyć, jak długo utrzymują się różnice. Możesz kiedy chcesz, także od razu zrobić lekcją na drugą stronę.

Dziękuję.