

Lekcja AY 32. Lewa noga – „nawet nie próbuj”

To lekcja krótka w instrukcje. Jej długość leży w ilości powtórzeń i ich zawrotnie wolnym tempie. Wszystko po to, aby umysł przestał wtrącać się do ruchu, przestał oczekiwać, wiedzieć, jak powinno być, przestał być zaradny, stał się wręcz bezradny, tylko obserwujący. 😊

1. Połóż się na brzuchu. Rozłóż ręce i nogi.
 - a. Unieś prawą rękę i głowę. Patrz na unoszoną dłoń.
 - b. Unieś prawą nogę. Przenoś ciężar ciała na lewą stronę. To jest ruch unoszenia i balansowania.
 - c. Wyobraź sobie to samo na lewą stronę.
 - d. Unieś lewą rękę i głowę. Poczuj swoją lewą nogę. Nie unieś jej. Podciągaj ją w górę do siebie po podłodze zginając kolano na zewnątrz czyli w lewo. Poczuj, jak pomaga ci to unieść lewą rękę i głowę.
 - e. Unieś lewą nogę i przenoś ciężar na prawą stronę. Miednica przechyla się.
 - f. Wyobraź sobie, że unosisz całą prawą stronę tzn. rękę, głowę i nogę jednocześnie.
 - g. Unieś lewą rękę, głowę i lewą nogę razem.
 - h. Wyobraź sobie, że unosisz całą lewą stronę i przenosisz ciężar na prawo.
 - i. Unieś na zmianę raz całą lewą stronę, raz całą prawą.
2. Połóż się na plecach. Zegnij nogi i postaw stopy.
 - a. Przechylaj lewe kolano w lewo w stronę podłogi po lewej stronie.
 - b. Przechylaj lewe kolano w lewo aż zbliży się do podłogi i wyprostuj je.
3. Prawa noga pozostaje zgięta i stojąca, a lewa noga leży prosta na swojej lewej, zewnętrznej stronie. Jest skierowana, zrotowana na zewnątrz, w lewo.
 - a. Pociągaj odrobinę lewą nogę. Powoli. Poczuj, jak noga się lekko ugina w kolanie, a pięta zwraca się w stronę miednicy. Rób kilka razy bardzo mało i coraz wolniej, aby ruch stawał się coraz klarowniejszy. Co robi miednica?
 - b. Pogłębiaj ten ruch stopniowo tak, że pogłębia się zgięcie w lewym kolanie cały czas zwróconym w lewo i lewa pięta zbliża się po podłodze do miednicy.
 - c. Zginaj kolano do momentu, w którym to jest wciąż komfortowe i następnie z tego miejsca unieś kolano i stawiaj stopę na podłodze. Aby wrócić przechylaj kolano w lewo do podłogi i z tej pozycji je prostuj – stopa oddala się zewnętrzną krawędzią po podłodze.
4. Obie nogi zgięte w kolanach, stopy stoją. Unieś lewe kolano i połóż lewą dłoń z przodu poniżej kolana.
 - a. Zbliżaj na wydechu kolano do siebie, do klatki piersiowej.
 - b. Podłóż prawą dłoń pod głowę i jednocześnie ze zbliżaniem kolana unieś głowę.
 - c. Połóż prawą dłoń z przodu poniżej kolana i nią zbliżaj kolano do klatki piersiowej. Głowa leży.
 - d. Podłóż lewą dłoń pod głowę i jednocześnie unieś głowę.
 - e. Nie używaj siły, wtedy mięśnie pleców rozluźnią się i łatwiej będzie zbliżyć kolano i głowę.
 - f. Jeszcze raz zamień ręce i kontynuuj.
5. Zginaj lewą nogę przez bok i stawiaj stopę, a potem przechylaj kolano na zewnątrz i prostuj nogę, jak na końcu pkt 3.
6. Poczuj różnicę między prawą i lewą stroną.

- a. Unoś odrobinę lewą nogę.
 - b. Unoś prawą nogę. Poczuj różnicę między nimi. Którą czujesz, jako cięższą?
7. Jeszcze raz zginaj i stawiaj, a potem odkładaj i prostu lewą nogę jak poprzednio. Jak robi ci się to robi teraz?
8. Wstań i poczuj różnicę między stronami. Przejdź się i obserwuj, jak ci się chodzi.

Dziękuję.