

Lekcja AY 37. Przesuwanie dłońmi po nodze

Nowa dawka świeżych ruchów. Dla pleców i bioder.

1. Połóż się na plecach. Zegnij nogi i unieś. Chwyć dłońmi wewnętrzne strony podeszw stóp. Łokcie wewnątrz.
 - a. Unosź stopy do sufitu próbując wyprostować nogi.
 - b. Przenieś dłonie na zewnętrzne krawędzie stóp. Łokcie wciąż wewnątrz i kontynuuj.
 - c. Przenieś łokcie na zewnątrz i kontynuuj.
2. Lewa noga stoi. Unieś tylko prawą i wyprostuj do sufitu.
 - a. Przesuwaj prawą dłońmi po zewnętrznej stronie prawej nogi od uda w stronę stopy.
 - b. Podłóż lewą dłoń pod głowę i unieś ją ręką. W tej pozycji kontynuuj przesuwanie prawej dłoni po prawej nodze. Rób to na wydechu.
 - c. Zamień ręce i kontynuuj. Przesuwaj lewą dłońmi po zewnętrznej stronie prawej nogi. Prawą ręką unosź głowę.
 - d. Jeszcze raz zamień ręce. Lewą dłońmi unosź głowę, a prawą dłońmi przesuwaj tym razem po wewnętrznej stronie prawej nogi.
 - e. Przesuwaj obie dłonie po tylnej stronie prawej nogi. Unosź głowę i rób to na wydechu.
 - f. Chwyć prawą dłońmi prawą kostkę i przesuwaj lewą dłońmi po prawej stopie i podeszwie w różne strony.
 - g. Zamień dłonie. Lewą chwyć kostkę, a prawą przesuwaj po stopie i podeszwie z różnych stron.
3. Zegnij obie nogi nogę. Unieś prawą nogę zgiętą w kolanie. Prawą dłońmi połóż na podeszwie sięgając od zewnątrz, a lewą dłońmi połóż z przodu na łydce poniżej kolana.
 - a. Używając prawej ręki zacznij prawą stopą rysować kółka w powietrzu.
 - b. Zmień kierunek kółek.
 - c. Zamień ręce. Lewa dłońmi chwyta podeszwę od wewnątrz, a prawa jest poniżej kolana. Z pomocą lewej dłoni rób kółka.
 - d. Zmień kierunek.
 - e. Skieruj stopę do sufitu. Obiema dłońmi chwyć podeszwę stopy z obu stron i rób kółka jakbyś rysowała je na suficie.
 - f. Zmień kierunek.
4. Połóż się z wyprostowanymi nogami. Porównaj je. Wstań i poczuj jak ci się stoi. Przejdź się.
5. Zrób lekcję na lewą nogę.
6. Powtórz pierwszy punkt i poczuj, czy jest różnica.
7. Poczuj, jak ci się leży na koniec. Wstań i przejdź się.

Dziękuję.