

## Lekcja AY 38. Obracanie

Normalna lekcja. Nie jakaś spektakularna w propozycji ruchów. Wiele z nich jest w innych lekcjach. Zrobiłem ją po dwóch tygodniach choroby i przerwy w praktyce. Jak to jest potraktować się ruchem łagodnym i uważnym? I ważne jest, że to praca własna. Nie ktoś inny tobie to robi, ale ty sama. To nastawienie do siebie jest kluczowe, jest częścią rozwiązania, zmiany organizacji i funkcjonowania. Wtedy zwyczajna lekcja zmienia się w podróż. Czuję, jakbym zdejmował z siebie foliowe opakowanie. Zaczynam czuć się inaczej, poruszać inaczej, być inaczej obecnym. Rozpakowanym.

\*\*\*

1. Połóż się na plecach. Zegnij nogi i postaw stopy. Obejmij się kładąc dłonie na łopatkach.
  - a. Z pomocą rąk przetaczaj klatkę w prawo, w lewo razem z głową, ale bez miednicy i kolan.
  - b. Zamień ręce i kontynuuj.
  - c. Stopniowo przyśpieszaj i upraszczaj ruch.
  - d. Kontynuuj, ale bez poruszania głową.
  - e. Jeszcze raz zamień ręce i kontynuuj bez głowy.
2. Nogi leżą swobodnie. Połóż dłonie na czole. Łokcie leżą na podłodze. Trzymaj dłońmi głowę, aby się nie ruszała.
  - a. Przetaczaj miednicę w prawo i w lewo. Nogi są luźne.
  - b. Stopniowo odrobinę przyśpiesz.
  - c. Zegnij nogi i postaw stop. Przetaczaj miednicę w prawo i w lewo. Przechylaj też kolana.
  - d. Przechylaj miednicę bez przechylania kolan.
  - e. Przechylaj miednicę z oddalaniem w dół, od siebie raz jednego kolana, raz drugiego.
3. Połóż się na brzuchu. Nogi leżą swobodne i rozszerzone.
  - a. Połóż prawą dłoń pod czołem tak, że grzbiet dłoni leży na podłodze, a lewą dłoń połóż z tyłu głowy. Unieś lewy łokieć. Przetaczaj lewą dłońią głowę w lewo i w prawo.
  - b. Zamień ręce i kontynuuj.
  - c. Połóż czoło na podłodze, a obie dłonie na głowie, aby ją trzymały. Przetaczaj miednice w prawo i w lewo.
  - d. Przyśpieszaj.
4. Połóż się na plecach. Zegnij nogi, postaw stopy.
  - a. Unieś miednicę, chwyć ją dłońmi. Przechylaj miednicę raz w prawo, raz w lewo. Kolana nie ruszają się. Miednica obraca się względem kręgosłupa.
  - b. Opuść miednicę. Unieś głowę. Połóż prawą dłoń z tyłu głowy, a lewą na czole. Przetaczaj dłońmi głowę nad podłogą.
  - c. Zamień ręce i kontynuuj.
  - d. Unieś miednicę i przesuwaj miednicę w prawo i w lewo nie przechylając jej.
5. Połóż się na brzuchu i unieś głowę. Połóż dłonie jak poprzednio. Unieś łokcie.
  - a. Przetaczaj głowę.
  - b. Zamień ręce i kontynuuj.
  - c. Połóż czoło na podłodze, dłonie na głowie, aby się nie ruszała, a łokcie też na podłodze. Przetaczaj miednicę w prawo i w lewo.
  - d. Zegnij nogi w kolanach i unieś stopy. Kontynuuj przechylanie miednicy. Przechylaj też łydki i stopy.

- e. Złącz nogi. Przechylaj złączone nogi raz w prawo, raz w lewo. Unoś raz jedno udo, raz drugie. Stopy pozostają razem. Poczuj, jak kręgosłup się rotuje.
- 6. Połóż się na plecach. Nogi zgięte. Obejmij się. Dłonie na łopatkach.
  - a. Z pomocą rąk przetaczaj klatkę w prawo i w lewo. W tym samym czasie obracaj głowę i oczy w przeciwną stronę.
  - b. Zamień ręce i kontynuuj.
  - c. Poruszaj głową i oczami w tę samą stronę co klatkę.
  - d. Połóż dłonie na podłodze i przetaczaj miednicę i kolana w prawo i w lewo.
  - e. Dodaj głowę i przetaczaj ją w tę samą stronę co miednicę.
  - f. A teraz przetaczaj w przeciwną stronę.
- 7. Odpocznij, poczuj, jak leżysz. Wstań, obróć się parę razy i przejdź się.

Dziękuję.