

Lekcja AY 4. Siedzenie ze skrzyżowanymi nogami

Lekcja dla bioder i dolnych pleców. Zwiększa ich ruchomość. Chodzi się lżej.

1. Usiądź z dwiema nogami prostymi przed sobą. Zegnij prawą nogę w kolanie i postaw prawą stopę na lewym udzie. Chwyć lewą dłońią prawą kostkę i przyciągnij delikatnie do siebie. Podeprzyj się prawą dłońią na podłodze z tyłu.
 - a. Wypinaj dolne plecy do przodu.
 - b. W którym kierunku porusza to prawym kolaniem?
 - c. Wypinaj dolne plecy, aby skierować prawe kolano do podłogi od siebie po prawej stronie. Przechylaj miednicę w prawo.
 - d. Zrób to samo na drugą stronę.
2. Połóż się na plecach. Zegnij prawą nogę i postaw prawą stopę na lewym udzie. Chwyć lewą dłońią prawą kostkę i przyciągnij w stronę miednicy.
 - a. Wypinaj dolne plecy do przodu, aby wpięć nieco kolano, a potem skierować je do podłogi od siebie po prawej stronie.
 - b. Głowa zostaje na podłodze.
 - c. Zrób to samo na drugą stronę.
3. Usiądź z lewą nogą prostą przed sobą, a prawą nogą zgiętą w kolanie i ułożoną tak, że prawe kolano jest blisko podłogi i skierowane jest w prawo, a podeszwa prawej stopy dotyka wewnętrznej strony lewego uda. Prawą dłoń połóż na prawy kolanie, a lewą dłoń połóż na podłodze z tyłu.
 - a. Delikatnie napieraj prawą ręką na kolano i zbliżaj je do podłogi. W tym samym czasie wypinaj dolne plecy do przodu, w szczególności lewą stronę.
 - b. Poczuj, jak wtedy głowa unosi się.
 - c. Dodaj napieranie lewą ręką w podłogę.
 - d. Zrób to samo na drugą stronę.
4. Usiądź z prawą nogą jak poprzednio. Lewą nogę też zegnij w kolanie i załóż lewą stopę na prawą nogę tak, że mały palec lewej stopy leży na między prawą łydką i udem, a lewe kolano skierowane jest w lewo. Połóż obie ręce na podłodze z tyłu.
 - a. Wypinaj dolne plecy do przodu i poczuj swoje kolana.
 - b. Czy kolana wtedy zbliżają się do podłogi?
 - c. Możesz lekko unosić miednicę.
 - d. Wypinaj plecy na wydechu.
 - e. Zamień nogi i kontynuuj.
5. Usiądź tak samo.
 - a. Obniżaj głowę w stronę podłogi.
 - b. Naciskaj dłońmi w podłogę, aby sobie pomóc.
 - c. Połóż prawą dłoń na podłodze przed sobą. Obniżaj głowę i przesuwaj prawą rękę po podłodze do przodu. Lewa dłoń pozostaje na podłodze z tyłu ciebie i może naciskać w podłogę.
 - d. Rób to na wydechu.
 - e. Zamień ręce i kontynuuj. Przesuwaj lewą rękę po podłodze do przodu.
 - f. Połóż obie ręce z przodu. Na wydechu obniżaj głowę i przesuwaj obie dłonie po podłodze do przodu.

- g. Możesz lekko unosić miednicę od podłogi, aby pomóc sobie opuścić głowę do samej podłogi.
 - h. Jak ci się uda odłożyć głowę na podłogę, to spróbuj to samo bez unoszenia miednicy.
 - i. Zamień skrzyżowanie nóg i zrób cały punkt z nowym ułożeniem nóg.
6. Połóż się na plecach z nogami prostymi. Zegnij prawą nogę w kolanie i postaw prawą stopę na lewym udzie. Chwyć prawą kostkę lewą dłonią.
- a. Jak na początku wypinaj dolne plecy i unieś kolano, a potem kieruj je w stronę podłogi po prawej stronie. Czy teraz jest łatwiej niż na początku?
 - b. Zrób to samo na drugą stronę.
7. Usiądź jak wcześniej ze skrzyżowanymi nogami. Połóż obie dłonie z tyłu na podłogę.
- a. Naciskaj dłońmi w podłogę, opuszczaj głowę do przodu do podłogi i unieś miednicę od podłogi.
 - b. Zamień nogi i kontynuuj.
8. Wstań. Ostrożnie i powoli przejdź się obserwując jak chodzisz.

Dziękuję.