

Lekcja AY 41. Rotacja na siedząco

Prosta, krótka lekcja o rotacji kręgosłupa i skrętach oraz o tym, co oczy mają z tym wspólnego. O połączeniu gałek ocznych z szyją i plecami. Trochę podobna do znanej lekcji pt. „Martwy ptak”, ale prostsza od niej.

1. Wstań i obracaj się za siebie jakby ktoś wołał twoje imię i ty chcesz zobaczyć, kto to jest.
2. Usiądź w siadzie bocznym z prawą nogą po prawej stronie, a lewą przed sobą. Oprzyj się prawą ręką z tyłu. unieś lewą ręką przed siebie na wysokość twarzy i spójrz na nią.
 - a. Obracaj się w lewo lewą ręką, głową, oczami i tułowiem.
 - b. Zatrzymaj się po lewej stronie i poruszaj tylko oczami w lewo i z powrotem. Poczuj tył szyi i plecy.
 - c. Jeszcze raz obracaj się w lewo. Czy teraz jest łatwiej?
3. Podeprzyj się lewą ręką z tyłu. Unieś prawą rękę.
 - a. Obracaj się w lewo z uniesioną ręką.
 - b. Zatrzymaj się obróconym. Poruszaj jedynie oczami dalej w lewo. Poczuj z tyłu szyję i plecy między łopatkami.
 - c. Jeszcze raz obracaj się cały w lewo z uniesioną prawą ręką. Czy teraz jest łatwiej?
 - d. Zatrzymaj się w punkcie, do którego teraz dochodzisz bez wysiłku. Poruszaj jedynie oczami dalej w lewo.
 - e. Jeszcze raz obracaj się cały w lewo. Czy jest odrobinę jeszcze łatwiej?
4. Z uniesioną prawą ręką i podparciem lewą z tyłu obracaj się w prawo.
 - a. Podeprzyj się prawą ręką z tyłu, a lewą dłoń połóż na lewej stronie czaszki i delikatnie napieraj na nią wyginając się w prawo. Poczuj, jak cały kręgosłup i zebra się też wyginają.
 - b. Jeszcze raz podeprzyj się lewą ręką z tyłu, unieś prawą i obracaj się w prawo. Czy teraz jest łatwiej?
5. Obróć się w lewo i odłóż obie dłonie na podłódze z tyłu po lewej stronie.
 - a. Poruszaj jedynie oczami w dalej w lewo.
 - b. Przekręć się cały w lewo i jeszcze raz odłóż ręce z tyłu. Czy teraz odkładasz ręce dalej niż poprzednio? Z tego miejsca poruszaj głową i oczami dalej w lewo.
 - c. Jeszcze raz przekręć się cały w lewo i jeszcze raz z nowego miejsca poruszaj jeszcze raz jedynie oczami dalej w lewo.
 - d. Obracaj się cały w lewo. Czy teraz jest dalej niż ostatnio?
6. Zrób całą lekcję na drugą stronę, czyli siedząc odwrotnie.
7. Usiądź w siadzie bocznym w dowolną stronę i obracaj się raz lewo, raz w prawo. Odkładaj ręce na podłogę raz po jednej, raz po drugiej stronie.
 - a. Usiądź odwrotnie i obracaj się raz w prawo, raz w lewo w tej pozycji.
8. Wstań, obracaj się za siebie. Czy teraz jest lepiej niż na początku?
9. Przejdź się.

Dziękuję.