

Lekcja AY 43. Unoszenie miednicy

Dobra lekcja urodzinowa dla dolnych pleców i bioder, aby je rozruszać. Kilka ruchów jest wręcz cudownych.

W ramach praktyki ta metoda staje coraz prostsza. Powtarzam ruch starając się wykonać go w coraz lepszym porządku, czyli prościej, łatwiej, klarowniej. Ruch reorganizuje się. Napinają się te mięśnie, które powinny, a pozostałe rozluźniają. Ruch jako odpowiedź na intencję, na to, co chcę zrobić, jest coraz bardziej trafny, precyzyjny, adekwatny. Nie tracę sił na napięcia i ruchy zbędne, nawykowe, kompulsywne czy przypadkowe. Z nich wycyzszczam działanie w procesie powtarzania – odczuwania. Uwaga zazwyczaj szarpana na wszystkie strony przez miasto i małe sprawunki tego świata powoli zapomina się w jednym temacie - praktyce i wtedy... odpoczywa. To ideał, do tego dążę i stan, którego szczególnie potrzebuję w chwilach zamętu. Ucząc się odpoczywam od codziennej, banalnej bieganiny.

1. Usiądź po turecku z lewą nogą na wierzchu. Podłóż prawą dłoń pod lewą stopę, a lewą dłoń pod lewe kolano. Kciuki z pozostałymi palcami.
 - a. Unoś lewą nogę do góry w stronę klatki piersiowej. Noga leży w dłoniach.
 - b. Zaokrąglaj plecy i pochylaj głowę w stronę unoszonej nogi.
 - c. Zrób to samo z drugą nogą.
2. Połóż się na plecach. Zegnij nogi w kolanach i postaw stopy. Zapleć dłonie w koszyczek i podłóż pod głowę.
 - a. Unoś koszyczek. Głowa odpoczywa w koszyczku.
 - b. Poczuj, które kręgi w kręgosłupie unoszą się od podłogi, a które na nią naciskają.
 - c. Poczuj, czy ruch jest symetryczny. Jak czujesz go z lewej, a jak z prawej strony.
3. W tej samej pozycji unieś koszyczek i pozostaw uniesiony. Unoś miednicę od podłogi i opuszczaj. Unoś i odkładaj krąg za kręgiem.
4. Koszyczek z głową leżą na podłodze. Unoś miednicę i opuszczaj.
5. Załóż prawą nogę na lewą. Unoś miednicę i opuszczaj.
 - a. Poczuj, która strona miednicy dotyka podłogi pierwsza, prawa czy lewa, gdy opuszczasz miednicę.
 - b. Poczuj, która łopatka bardziej naciska na podłogę.
 - c. Chwyć prawą dłonią lewą rękę i ciągnij w prawo. Przy tym, unosz i opuszczaj miednicę. Poczuj równowagę.
 - d. Zamień ręce. Chwyć lewą dłonią prawą rękę i przeciągaj ją w lewo. Unoś i opuszczaj teraz miednicę. Poczuj równowagę. Czy jest trudniej niż poprzednio?
 - e. Poczuj połączenie między lewym biodrem i prawym barkiem.
 - f. Opuść ręce, odłóż na podłodze wzdłuż ciała. Kontynuuj unoszenie miednicy.
 - g. Zrób cały punkt na drugą stronę tzn. załóż lewą nogę na prawą.
6. Rozkrzyżuj nogi. Lewa noga stoi zgięta w kolanie. Prawa leży swobodnie.
 - a. Unoś miednicę. Nie naciskaj prawą piętą w podłogę.
 - b. Poczuj połączenie między lewą stopą i prawym barkiem.
 - c. Zrób to samo na drugą stronę.
7. Postaw obie stopy. Unoś miednicę. Czy jest łatwiej niż poprzednio?
 - a. Zapleć dłonie w koszyczek pod głowę i unosz koszyczek. Pozostaw uniesiony i teraz unosz i opuszczaj miednicę. Poczuj, jak punkt kontaktu kręgosłupa z podłogą zmienia się.

8. Postaw lewą nogę. Prawą unieś do sufitu w miarę wyprostowaną.
 - a. Przechylaj prawą nogę w prawo i w lewo jak wahadło. Skorzystaj z ruchu miednicy.
 - b. Poczuj, jak zmienia się nacisk obu łopatek podczas ruchu.
 - c. Przechylaj prawą nogę w górę tzn. w stronę głowy i w dół tzn. w przeciwną stronę.
 - d. Poczuj ruch miednicy i pleców.
 - e. Zrób cały punkt na drugą stronę.
9. Postaw lewą nogę. Prawą unieś do sufitu. Unieś miednicę. Połóż dłonie na miednicy po obu stronach. Łokcie mogą opierać się na podłogę.
 - a. Z pomocą rąk raz unieś jedną stronę miednicy, a raz drugą. Poczuj, jak miednica obraca się w lewym biodrze.
 - b. Zrób ten punkt na drugą stronę.
10. Postaw obie nogi i unieś miednicę. Czy teraz jest łatwiej?
11. Zapleć dłonie w koszyczku pod głową. Unieś koszyczek z głową i pozostaw uniesiony.
 - a. Unieś miednicę i opuszczaj.
 - b. Poczuj, jak zmienia się miejsce nacisku wzdłuż kręgosłupa.
 - c. Rób szybciej i mniejsze ruchy.
 - d. Zobacz, czy możesz tak usiąść.
12. Połóż głowę na podłodze. Zegnij obie nogi i postaw stopy. Unieś miednicę, utrzymaj uniesioną i połóż dłonie po jej obu stronach.
 - a. Przenieś miednicę w prawo i w lewo. Nie przechylaj. Przenieś równoległe do podłogi. W powietrzu.
 - b. Unieś prawą stronę miednicy do sufitu.
 - c. Unieś lewą stronę.
 - d. Unieś na zmianę raz prawą, raz lewą stronę do sufitu.
13. Unieś miednicę i opuszczaj. Czy teraz jest łatwiej.
14. Odpocznij. Poczuj kontakt z podłogą.
15. Usiądź i powtórz punkt 1 na siedząco z unoszeniem nogi.
16. Wstań i przejdź się.

Dziękuję.