

Lekcja AY 50. Opuszczanie głowy

Bardzo prosta lekcja. Robię jeden ruch opuszczania głowy w kolejnych, różnych pozycjach. Dzięki temu pytanie „co robić?” ustępuje miejsca pytaniom „jak ja to robię?” i „co się dzieje, kiedy to robię?” Każda pozycja ujawnia inne napięcia, które pojawiają się, aby ten ruch zrobić i jednocześnie ten ruch robiony uważnie uwalnia te napięcia. Robiąc nowy ruch, myślę o nim, wyobrażam go sobie, buduję go sobie w umyśle ze wszystkich szczegółów, które po drodze zauważę. Ruch się robi i tworzy jednocześnie. Tak się uczę.

1. Usiądź po turecku. Dłonie na kolanach.
 - a. Opuszczaj głowę do przodu w dół.
 - b. Co powstrzymuje ruch?
 - c. Poczuj, jak plecy zaokrągłają się i wydłużają, a brzuch wciąga.
 - d. Poczuj, jak poruszasz plecami, kiedy z powrotem unosisz głowę.
 - e. Unikaj pracy szyją, zamiast tego używaj tyłowa.
2. Połóż dłonie na podłodze z tyłu i oprzyj się na nich.
 - a. Opuszczaj głowę w tej pozycji.
 - b. Czy ruch głowy jest po linii prostej w dół i w górę? Czy głowa nie schodzi na bok w prawo bądź w lewo?
3. Połóż się na brzuchu. Unieś głowę i podeprzyj się na rękach.
 - a. Opuszczaj głowę do podłogi i unosz do sufitu.
 - b. Oprzyj się na łokciach oraz przedramionach i kontynuuj ruch.
4. Usiądź z lewą nogą leżącą prosto i swobodnie, a prawą zgiętą w kolanie i stojącą. Podeprzyj się lewą ręką na podłodze z tyłu, a prawą połóż na prawym kolanie.
 - a. Opuszczaj głowę do przodu bez odchylenia na prawo bądź lewo.
 - b. Czy czujesz różnicę między prawą i lewą stroną pleców? Która strona wydaje się pracować bardziej?
 - c. Która strona brzucha czujesz, że bardziej pracuje?
 - d. Ręce nie pomagają, natomiast plecy zaokrągłają się.
 - e. Zrób to samo na drugą stronę. Zamień nogi i ręce.
5. Połóż się na plecach. Unieś głowę i podeprzyj się na łokciach i przedramionach. Opuszczaj i unosz głowę (pochylaj i odchylaj) ruchem całego tułowia i kręgosłupa bez obciążania szyi.
6. Klęknij, połóż dłonie na podłodze. Unieś miednicę i podeprzyj się na rękach. Opuszczaj i unosz głowę ruchem pleców i brzucha.
 - a. Nie uginaj łokci.
 - b. Miednica pozostaje nad kolanami.
 - c. Podeprzyj się na łokciach oraz przedramionach i kontynuuj ruch.
 - d. Czubkiem głowy rysuj linię po podłodze. Staraj się, aby linia była prosta i jak najdłuższa.
7. Stań na kolanach bez podparcia. Połóż dłonie na biodrach.
 - a. Opuszczaj głowę. Kieruj łokcie do przodu. Popychaj dłońmi miednicę do tyłu.
 - b. Klęknij tylko na lewym kolanie. Postaw prawą stopę. Ręce tak samo. Kontynuuj ruch opuszczania głowy.
 - c. Poczuj w sobie, jak utrzymujesz równowagę. Staraj się utrzymać ją jak najłatwiej, najmniejszą ilością napięcia.
 - d. Zamień nogi i kontynuuj.

8. Powtórz punkt 1. Czy teraz jest łatwiej / inaczej?
9. Wstań i poczuj, jaka jest różnica.

Dziękuję.