

Lekcja AY 51. Przetaczanie miednicy

Prosta, świetna lekcja dla szyi i górnych pleców. O tym, jak mały ruch robi dużą różnicę. Warto spróbować przy bólach głowy.

1. Połóż się na plecach. Poczuj jak leżysz.
 - a. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
2. Przetocz się na brzuch. Nogi leżą prosto, swobodnie, lekko rozszerzone. Jedną rękę podłóż pod głowę tak, że czoło odpoczywa w wewnętrznej stronie dłoni, a drugą dłoń połóż z tyłu na głowie.
 - a. Ręką, która jest z tyłu, przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
 - b. Zamień ręce i kontynuuj przetaczanie.
3. Czoło w lewej dłoni, a prawa dłoń z tyłu głowy. Łokcie na podłodze.
 - a. Przetaczaj miednicę w prawo tzn. unosić lewy kolec biodrowy.
 - b. Ważne, że głowa pozostaje nieruchomo.
 - c. Poczuj rotację kręgosłupa krąg po kręgu aż do szyi i głowy.
 - d. Zwróć głowę w lewo tzn. połóż prawe ucho w lewej dłoni, a prawą dłoń połóż na lewym uchu. Kontynuuj przetaczanie miednicy w prawo.
 - e. Stopniowo przyśpiesz.
 - f. Zwróć głowę w prawo.
 - g. Przyśpieszaj.
 - h. Połóż się na plecach i przetaczaj głowę w prawo i w lewo. Czy jest różnica?
 - i. Wstań i poczuj, na której nodze stoi ci się lepiej.
 - j. Zrób cały punkt na drugą stronę tzn. zamień ręce, prawą połóż na podłodze, a lewą na głowie i przetaczaj miednicę w lewo. Najpierw z głową na wprost, potem w prawo, a na końcu w lewo.
 - k. Poczuj różnicę między stronami.
4. Zwróć głowę w lewo. Połóż w prawej dłoni, a lewą dłoń połóż na lewym uchu.
 - a. Przetaczaj miednicę raz w prawo, a raz w lewo.
 - b. Poczuj różnicę między stronami.
 - c. Stopniowo przyśpieszaj.
 - d. Połóż się na plecach i przetaczaj głowę w prawo i w lewo.
 - e. Powtórz cały punkt z głową w prawo i rękami odwrotnie.
5. Powtórz punkt 2 i poczuj, czy jest różnica.
6. Klęknij i unieś miednicę. Kolana szeroko. Połóż dłonie na uszach z łokciami skierowanymi do przodu.
 - a. Poruszaj miednicą po kole, jakbyś rysował kością ogonową kółko na podłodze, ale nie poruszaj głową i łokciami.
 - b. Poczuj różnicę między prawą i lewą stroną ciała np. stopami, kolanami.
 - c. Przyśpieszaj.
 - d. Wstań i przejdź się. Poczuj różnicę.
 - e. Klęknij jeszcze raz i powtórz cały punkt robiąc kółko w odwrotnym kierunku.
 - f. Postaw kolana razem i kontynuuj.
7. Połóż się na plecach. Poczuj, jak leżysz. Przetaczaj głowę. Czy jest inaczej niż na początku?
8. Wstań i poczuj, jak stoisz. Przejdź się.

Dziękuję.