

Lekcja AY 522. Pełzanie i unoszenie miednicy

Na początku prosta lekcja pełzania dla pleców i kręgosłupa. Potem trudność narasta, ale rób tylko tyle, ile jest łatwe. Stopniowo coraz więcej stanie się możliwe, a następnie łatwe.

1. Połóż się na brzuchu z głową w lewo. Połóż obie dłonie w pobliżu głowy.
 - a. Unosź lewy kolec biodrowy. Przechylaj miednicę w prawo. Podciągaj lewą nogę po podłodze w górę.
 - b. Poczuj wzdłuż kręgosłupa ten ruch.
 - c. Kontynuuj i dodaj unoszenie głowy, aby spojrzeć w kierunku zbliżającego się lewego kolana. Unosź głowę, gdy kolano podciąga się.
 - d. Zatrzymaj się z podciągniętą nogą. Unosź głowę i przekładać w prawo i odłóż, a potem z powrotem unosź i przekładaj na lewo i odłóż. Parę razy.
 - e. Przechylaj miednicę i podciągaj lewą nogę, a jednocześnie unosź głowę i przekładaj w prawo. Gdy wracasz i noga się prostuje, to głowę unosź i przekładaj w lewo.
 - f. Powtórz po prostu przechylanie miednicy i podciąganie nogi z unoszeniem głowy, aby spojrzeć w kierunku kolana.
 - g. Zrób cały punkt na drugą stronę.
2. Połóż się na plecach.
 - a. Zegnij prawą nogę w kolanie kierując kolano w prawo. Przesuwaj prawą stopę jej zewnętrzną krawędź po podłodze.
 - b. Zrób to samo z lewą nogą.
 - c. Zrób to obiema nogami jednocześnie.
 - d. Zegnij prawą nogę, a następnie mając prawą nogę zgiętą przechyl miednicę w lewo i zegnij lewą nogę wyprostowując prawą, a potem zrób odwrotnie. Zginaj raz jedną, raz drugą. Zginając nogę odkładaj udo na podłogę.
 - e. Rób to w jednym rytmie. Niech ruch wychodzi z miednicy, która przechyla się raz w prawo, raz w lewo.
 - f. Stopniowo zwiększaj tempo, ale nie wpadaj w pośpiech.
 - g. Unosź głowę i spoglądaj na kolano, które się właśnie zgina.
3. Połóż się na brzuchu z głową w lewo. Obie dłonie w pobliżu głowy.
 - a. Przetaczaj miednicę w prawo, w lewo i podciągaj po podłodze raz jedną nogę, raz drugą.
 - b. Zatrzymaj się, kiedy prawa noga jest podciągnięta. Unieś miednicę, aby podciągnąć lewą nogę z kolaniem w lewo, na zewnątrz. Zrób tylko tyle, ile jest łatwo bez wysiłku.
 - c. Zamień nogi tzn. zegnij lewą nogę i mając lewą nogę zgiętą unieś miednicę, aby zgiąć prawą nogę.
 - d. Wyprostuj nogi i jeszcze raz przetaczaj miednicę w prawo i w lewo podciągając raz jedną nogę, raz drugą. Poczuj ruch wzdłuż kręgosłupa.
 - e. Stopniowo przyspieszaj.
 - f. Powtórz punkt z głową w prawo.
 - g. Przetaczaj miednicę w prawo, w lewo i unosź głowę, aby spojrzeć za barkiem w stronę kolana, które właśnie się zgina i podciąga.
4. Połóż się na plecach.
 - a. Przetaczaj miednicę w prawo, w lewo i zginaj raz jedną nogę, raz drugą jak robiliśmy to wcześniej. Czy teraz jest łatwiej?
 - b. Zginaj obie nogi na zewnątrz jednocześnie.

5. Połóż się na brzuchu z głową w lewo.
 - a. Unoś miednicę i zginaj obie nogi na zewnątrz jednocześnie. Tylko tyle, ile to jest łatwe.
 - b. Można przesuwac głowę po podłodze. Głowa może być pociągana i przesuwana przez ruch miednicy.
 - c. Zrób to samo z głową odwrotnie, w prawo.
6. Stań na kolanach. Odłóż głowę na podłogę zwróconą w lewo. Postaw obie dłonie w pobliżu głowy.
 - a. Przechylaj miednicę, podwijaj kość ogonową pod siebie i odwijaj tak, aby głowa przetaczała się swoją prawą stroną po podłodze od szczęki po włosy. Kręgosłup raz jest wklęsły, raz wypukły.
 - b. Manewruj miednicą tak, aby przetaczać głowę, jej prawą stroną po podłodze po planie koła.
 - c. Zmień kierunek przetaczania na odwrotny.
 - d. Wyprostuj i odłóż lewą nogę, a potem prawą. Z powrotem zegnij i stań na prawym kolanie, a potem zegnij lewe i unieś miednicę. Rób tylko tyle, ile jest łatwe.
 - e. Zrób to samo, ale nogi w odwrotnej kolejności.
 - f. Wyprostuj i odłóż obie nogi jednocześnie. Z powrotem zegnij obie nogi jednocześnie i stań na kolana. Rób tylko tyle, ile jest łatwe.
 - g. Powtórz cały punkt z głową w prawo.
7. Leżąc na brzuchu z głową w lewo złącz obie nogi proste.
 - a. Przetaczaj miednicę w prawo i w lewo.
 - b. Przyśpiesz.
 - c. Zwróć głowę w prawo i powtórz ruch miednicy.
 - d. Zostaw miednicę i unoś głowę przekładając ją raz w prawo, raz w lewo. Odkładaj i unoś.
 - e. Poczuj miednicę jak reaguje na ruch głowy. Pomagaj miednicą w unoszeniu głowy.
8. Wstań i przejdź się. Poczuj różnicę po lekcji.

Dziękuję.