

Lekcja AY 55. Unoszenie łydki

Prosta lekcja także na plecy. Jedną ze strategii wykorzystywanej w tej lekcji jest rozłożenie posiadanej umiejętności na proste elementy, poprawienie każdego z nich z osoba i ponowne złożenie w umiejętność lepiej działającą. Na przykład, poruszam okiem, kiedy nie poruszam innymi częściami ciała. One nie pomagają oku poruszać się jak czynią to na co dzień. Zawieszam działanie nawyku i tym samym pojawia się przestrzeń dla czegoś nowego. W nowej, niecodziennej sytuacji cała moja uwaga skierowana jest na ruch gałki ocznej i na doznania, jakie ten ruch wywołuje, także w innych miejscach ciała. Dzięki temu ruch jej poprawia się, staje się dokładniejszy, bardziej precyzyjny, lepiej powiązany z innymi częściami, w rezultacie bardziej świadomy. Potem zajmuję się kolejnym elementem np. drugim okiem, a na końcu składam je ponownie w jeden ruch, aby sprawdzić, czy poprawił się on w trakcie lekcji i dzięki niej.

1. Połóż się na plecach i poczuj, jak leżysz.
2. Zegnij nogi i połóż prawą łydkę na lewym kolanie tak, że prawe kolano wskazuje w prawo, a prawa stopa wskazuje w lewo, czyli łydka jest w miarę równoległa do podłogi.
 - a. Otwórz oczy i pomyśl, że unosisz prawą łydkę po łuku w stronę głowy.
 - b. Zamknij oczy i pomyśl to samo. Czy jest różnica w wyobrażeniu sobie ruchu?
 - c. Poruszaj prawym okiem od prawego kolana do prawej stopy i z powrotem. Postaraj się o ciągły ruch bez przerw i przeskoków.
 - d. Poruszaj lewym okiem tak samo.
 - e. Poruszaj obydwoma.
 - f. Pomyśl jeszcze raz, że unosisz prawą łydkę. Czy teraz jest inaczej?
3. Chwyć lewą dłoń od spodu zewnętrzną krawędź prawej stopy, a prawą dłoń podłóż pod prawe kolano.
 - a. Unoś obiema rękami prawą łydkę.
 - b. Dodaj do tego unoszenie głowy w stronę zbliżającej się łydki.
4. Prawą dłoń podłóż pod głowę.
 - a. Unoś lewą ręką prawą nogę, a prawą ręką głowę do siebie.
 - b. Rób to wydechu.
 - c. Zatrzymaj uniesione i spokojnie oddychaj w tej pozycji.
 - d. Mając uniesioną głowę i nogę z zamkniętymi oczami poruszaj prawym okiem od kolana do stopy i z powrotem.
 - e. Poruszaj lewym okiem w ten sposób.
 - f. Poruszaj obydwoma.
 - g. Jeszcze raz unoś z pomocą rąk głowę i nogę. Czy teraz jest łatwiej?
5. Zamień ręce tzn. lewą dłoń podłóż pod głowę, a prawą dłoń chwyć zewnętrzną krawędź prawej stopy jak ci wygodnie.
 - a. Z pomocą rąk unoś głowę i nogę ku sobie.
 - b. Przekręć głowę w prawo i kontynuuj ruch z tak przekręconą głową.
6. Chwyć dwiema dłońmi prawą stopę i unoś nogę oraz głowę ku sobie.
7. Połóż ręce na podłodze. Zamknij oczy.
 - a. Przesuwaj prawym okiem po prawej łydce od kolana do stopy i z powrotem.
 - b. Przesuwaj lewym.
 - c. Przesuwaj obydwoma.
 - d. Unoś nogę w stronę głowy.

- e. Zapleć dłonie w koszyczek i podłóż pod głowę. Unoś nogę i głowę jednocześnie ku sobie.
 - f. Spróbuj lewym łokciem dotknąć prawej łydki.
 - g. Spróbuj dotknąć obydwoma łokciami prawego kolana.
8. Lewą dłonią chwyć zewnętrzną krawędź prawej stopy od spodu, a prawą dłoń podłóż pod głowę.
- a. Unoś z pomocą rąk głowę i nogę.
 - b. Czy możesz prawym łokciem dotknąć prawego kolana?
 - c. Czy możesz prawym łokciem dotknąć lewej dłoni?
9. Wstań i przejdź się. Poczuj różnicę między prawą i lewą stroną.
10. Zrób całą lekcję na drugą stronę tzn. z lewą łydką na prawym kolanie.

Dziękuję.