

## Lekcja AY 61. Unoszenie kótek z ramion i nóg

Jak ja lubię takie lekcje. Całkiem nowe doznania. Pewne mięśnie po lekcji czuję: „nie wiedziałem, że one były w ogóle spięte i mogą być tak rozluźnione”. Jest w tej lekcji moment, w którym wyraźnie widać, jak tworzy się możliwe. Najpierw jest ruch, który nie mogę zrobić. To znaczy zaczynam ruch, spina się wszystko i nic się nie rusza. Mógłbym oczywiście zrobić to na siłę i osiągnąć rezultat, ale nie o to chodzi. Potem jest inny ruch, może nawet wydawać się nie związany z poprzednim. Dość łatwy. A po nim wracam do ruchu pierwszego i jest już całkiem inaczej. Jeszcze nie robię go bez trudu, ale już czuję, jak nie napina się wszystko na raz, ale po kolei. Coś co było za pierwszym razem od razu „martwym momentem niemożności” teraz jest procesem ruchu – coś się w środku ruszyło. Czuć wyraźną różnicę. Potem jest zresztą coraz lepiej i ruch zaczyna się udawać także na zewnątrz, a nawet stawać się łatwy.

\*\*\*

1. Połóż się na plecach. Zapleć dłonie w koszyk i połóż go na podłodze ponad głową tak, że ramiona tworzą kształt zbliżony do koła. Kciuki leżą na podłodze, a małe palce są bliżej sufitu. Zegnij nogi w kolanach i skieruj kolana na boki. Złącz podeszwy stóp tak że nogi tworzą kształt zbliżony do rombu.
  - a. Przesuwaj stopy razem po podłodze od miednicy i do miednicy.
  - b. Przechylaj miednicę w prawo, aby zbliżyć prawe kolano do podłogi.
  - c. Przechylaj w lewo.
  - d. Raz w prawo, raz w lewo.
  - e. Unoś kółko ramion od podłogi. Rób minimalny ruch. Unoś na wydechu. Opuszczaj też powoli. Poczuj łopatki i obojczyki.
  - f. Przesuwaj nogi w kształcie rombu po podłodze w prawo i z powrotem do środka.
  - g. Jeszcze raz unoś kółko ramion. Czy oba ramiona unoszą się tak samo łatwo? Czy może jedno ramię unosi się łatwiej?
  - h. Przesuwaj nogi w lewo. Czy w tę stronę jest łatwiej czy trudniej?
  - i. Przesuwaj raz w prawo, raz w lewo.
  - j. Unoś kółko ramion i głowę.
  - k. Unoś tylko głowę. Poczuj odcinek lędźwiowy kręgosłupa i mięśnie brzucha.
  - l. Unoś nogi w kształcie rombu. Czy wcześniej unosisz kolana? Czy możesz tego nie robić, nie unosić wcześniej kolan? Czy bardziej ściskasz stopy? Czy możesz tego nie robić?
  - m. Unoś tylko prawą nogę tak ułożoną.
  - n. Unoś tylko lewą.
  - o. Przechylaj kółko ramion w prawo tak, że prawy łokieć zbliża się do podłogi. Przetaczaj też klatkę piersiową i głowę, ale miednicę i nogę nie.
  - p. Przechylaj kółko ramion w lewo.
  - q. Przechylaj raz w prawo, a raz w lewo.
  - r. Unoś kółko ramion.
  - s. Unoś romb nóg. Czy teraz jest łatwiej?
  - t. Unoś romb nóg i głowę.
2. Zmień sposób zaplecenie dłoni o jeden palec dalej.
  - a. Naciskaj kółkiem ramion w podłogę.
  - b. Naciśnij i przytrzymaj kilka sekund przy podłodze.

- c. Naciskaj prawym łokciem i przytrzymaj parę sekund za każdym razem. Przetaczaj klatkę piersiową.
  - d. Naciskaj lewym i przytrzymaj.
  - e. Jeszcze raz naciśnij kółkiem ramion i przytrzymaj.
  - f. Naciskaj kółkiem ramion i unosi róg.
  - g. Unosi róg bez naciskania kółkiem ramion. Czy teraz jest łatwiej niż poprzednio?
  - h. Unosi kółko ramion i głowę. Na wydechu.
  - i. Unosi kółko ramion, głowę i róg. Skieruj palce stóp do sufitu.
  - j. Wyobraź sobie, że to robisz. Szybko i duży ruch tak, że stopy i dłonie unoszą się do sufitu.
  - k. Unosi głowę naciskając kółkiem ramion w podłogę.
  - l. Unosi głowę i róg naciskając kółkiem ramion w podłogę. Czy bardziej naciskasz jedną stronę miednicy w podłogę? Jak się ułożyć, aby naciskać obiema stronami miednicy tak samo?
  - m. Unosi głowę, kółko ramion i róg.
  - n. Kiedy tak unosisz, pomyśl o dotknięciu prawego łokcia i prawego kolana.
  - o. Lewego łokcia i lewego kolana.
  - p. Prawego łokcia i lewego kolana.
  - q. Lewego łokcia i prawego kolana.
  - r. Po prostu unosi głowę, kółko ramion i róg. Jak ci się to robi na koniec lekcji?
3. Poczuj jak ci się leży. Powoli wstań. Poczuj plecy.

Dziękuję.