

Lekcja AY 64. Zgięcie i rotacja na siedząco

Prosta, kontemplacyjna lekcja, dobre przygotowanie do medytacji. Każdy ruch może być odrębnym doświadczeniem. Każdy można wyjąć z lekcji i robić powoli oraz długo jako samodzielną praktykę. Przy okazji, dobra dla bioder. Świetna dla porównywania stron prawej i lewej. Ruch na jedną stronę może być prosty, a na drugą wydaje się tak bardzo poplątany. Praktyka stopniowo upraszcza sytuację. 😊

1. Siad boczny z prawą nogą po prawej, a lewą przed sobą. Podeprzyj się na lewej dłoni z lewej strony. Połóż prawą dłoń na lewej stronie głowy sięgając od góry.
 - a. Z pomocą ręki przechylaj głowę w prawo. Korzystaj z całego kręgosłupa. Miednica może się unosić i przechylać. Lewa ręka zostaje na podłodze.
 - b. Siądź odwrotnie i zrób to samo na drugą stronę. Czy jest inaczej?
2. Siad boczny z prawą nogą po prawej. Chwyć prawą dłońią prawą kostkę (kciuk z pozostałymi palcami). Unieś lewą rękę w lewo z grzbietem dłoni zwróconym do podłogi. Zwróć głowę w stronę lewej dłoni.
 - a. Poruszaj lewą ręką i głową do tyłu w lewo. Cały czas patrz na lewą dłoń. Poczuj plecy i żebra jak się obracają. Rób to na wydechu. Miednica może się poruszać i obracać.
 - b. Zaczynaj ruch od ruchu miednicy. Rób miękko, lekko. Nie przychylaj się. Tylko obracaj.
 - c. Połóż się na plecach. Przetaczaj głowę w prawo i w lewo. Porównaj strony.
 - d. Zrób to samo na drugą stronę. Porównaj strony.
3. Siad boczny z prawą nogą po prawej. Prawą dłońią chwyć prawą kostkę. Lewą dłoń połóż na lewej stronie czaszki. Łokieć skieruj w lewo.
 - a. Spoglądaj w lewo za lewym łokciem. Obracaj się w lewo.
 - b. Połóż się na plecach i przetaczaj głowę. Poczuj różnicę między stronami.
 - c. Zrób to samo na drugą stronę.
4. Siad boczny z prawą nogą po prawej. Podeprzyj się lewą dłońią na podłodze. Prawą rękę unieś wyciągniętą w prawo z grzbietem dłoni zwróconym do podłogi.
 - a. Wydłużaj prawą rękę dalej w prawo. Przechylaj miednicę. Lewe kolano może się unosić. Lewa dłoń zostaje na podłodze.
 - b. Siądź odwrotnie. Zrób to samo na drugą stronę.
5. Siad boczny z prawą nogą po prawej. zapeć dłonie w koszyczek i połóż na głowie. Łokcie skierowane na boki.
 - a. Przechylaj się raz w prawo raz w lewo tak, że raz jeden łokieć kieruje się w dół, raz drugi. Poruszaj miednicą, aby sobie ułatwić. Nie pochylaj się do przodu. Zgięcie jest tylko boczne.
 - b. Zmień zaplecenie koszyczka o jeden palec dalej. Usiądź odwrotnie i zrób to samo.
6. Usiądź po turecku. Zobacz czy siedzi ci się inaczej niż zwykle.
7. Połóż się na plecach i poczuj, jak ci się leży.
8. Wstań i przejdź się.

Dziękuję.