

Lekcja AY 68. Rolowanie rąk

Ta prosta lekcja jest o barkach, łopatkach, ramionach i klatce piersiowej. Pomaga poczuć je inaczej i generalnie rozluźnić górną część ciała.

1. Połóż się na plecach. Połóż prawe ramię wyciągnięte na podłodze w prawo prostopadle do kręgosłupa. Zamknij dłoń w miękką piąstkę.
 - a. Roluj piąstkę w dół w kierunku nóg. Nie unosz, nie przesuwaj. Rób mały ruch.
 - b. Unosz prawy bark i przekręcaj głowę w lewo, aby łatwiej rolować całą rękę od piąstki do barku.
 - c. Połóż rękę wzdłuż tułowia i porównaj obie ręce.
 - d. Zrób to samo na drugą stronę tzn. z lewą ręką. Jaka jest różnica?
 - e. Zrób to samo z obiema rękami. Przekręcaj je w dół. Obie tyle samo.
 - f. Dodaj do tego unoszenie głowy. Poczuj mięśnie brzucha. Czy napinają się?
2. Roluj prawą rękę z dłonią zamkniętą w piąstkę w górę w stronę głowy.
 - a. Postaw lewą nogę zgiętą w kolanie i kontynuuj. Opieraj się na tej nodze, aby łatwiej rolować prawą rękę. Naciskaj nogą w podłogę i unosz lewą stronę miednicy. Poczuj swoją łopatkę i obojczyk. Nie wstrzymuj oddechu.
 - b. Odpochnij i poczuj różnicę między stronami.
 - c. Zrób to samo na drugą stronę. Najpierw roluj lewą rękę w górę, a potem zegnij prawą nogę, naciskaj nią w podłogę, unosz prawą stronę miednicy i kontynuuj rolowanie ręki.
 - d. Zrób to samo z obiema rękami. Nogi proste.
 - e. Poczuj plecy. Czy napinają się?
 - f. Zegnij obie nogi, naciskaj stopami w podłogę, unosz miednicę i kontynuuj rolowanie rąk. Poczuj, na ile łatwo możesz wykonać ruch.
 - g. Kontynuuj bez unoszenia miednicy.
 - h. Rób ten ruch na zmianę. Raz unosz miednicę, a raz jej nie unosz.
 - i. Wyprostuj nogi i kontynuuj. Jak jest teraz? Poczuj swoje plecy.
 - j. Połóż ręce wzdłuż tułowia i poczuj, jak leżą teraz. Poczuj też barki, łopatki, plecy.
 - k. Wstań i przejdź się.
3. Połóż się na plecach. Rozłóż ręce na boki. Zamknij dłonie w piąstki. Zegnij nogi w kolanach i postaw stopy.
 - a. Roluj obie ręce raz w górę unosząc przy tym miednicę, a raz w dół unosząc przy tym głowę.
 - b. Wyprostuj nogi. Roluj obie ręce w odwrotnych kierunkach, jedną w dół, a drugą w górę.
 - c. Poczuj, jak rolują się barki. Głowa i miednica też może się przetaczać w prawo i w lewo. Czy głowa i miednica przetaczają się w stronę ręki, która roluje się w górę?
4. Usiądź po turecku. Unieś ręce na boki na wysokość barków tak, że razem tworzą jedną poziomą linię.
 - a. Roluj obie ręce w dół pochylając głowę i następnie roluj je w górę odchyłając głowę do tyłu i wypinając plecy.
 - b. Roluj obie ręce w odwrotnych kierunkach, jedną w dół, a drugą w górę.
 - c. Poczuj, co dzieje się z głową. Czy głową obraca się w stronę ręki, która roluje się w górę?
 - d. Zaczynaj tak robić specjalnie. Obracaj głowę w stronę ręki, która obraca się w górę.

- e. A teraz zrób odwrotnie tzn. obracaj głowę w stronę ręki, która obraca się w dół.
 - f. Kontynuuj ruch rąk, a głowę obracaj jak chcesz.
5. Klęknij i powtórz poprzedni punkt w pozycji na kolanach.
 6. Połóż się na plecach z rękami wzdłuż tułowia. Poczuj barki, łopatki i klatkę piersiową.
 7. Wstań i przejdź się. Jak czujesz swoją postawę?

Dziękuję.