

Lekcja AY 69. Unoszenie łokci i rotacja na brzuchu

Rozgrzewająca i pełna zaskoczeń lekcja. Zamienia stare połączenia i nieefektywne organizacje ruchu nowymi, bardziej skutecznymi. Dzięki temu mogą łatwiej się poruszać w większym zakresie. Unoszę na początku łokieć i czuję skamieniałe plecy, nie pomagają mi, ruch idzie jak po grudzie, ale potem zaczynam ich specjalnie używać, aby unieść łokieć. Najpierw powoli, z uwagą i próbą zrozumienia jak ja to robię. Dołączam do tego biodra i nogi. Prawie pełzam. W rezultacie to już nie tylko uniesienie łokcia, ale zmiana całej pozycji ciała. Sam łokieć nie stanowi już ciężaru, a jego uniesienie problemem. Uczę się i odpoczywam jednocześnie.

1. Połóż się na brzuchu. Nogi rozłożone. Stopy leżą. Czoło na podłodze. Dłonie zaplecione w koszyczek z tyłu na głowie.
 - a. Unoś prawy łokieć.
 - b. Poczuj, co się porusza lub napina razem z unoszeniem łokcia.
 - c. Poruszaj klatką piersiową, unoś jej prawą stronę, aby łopatka mogła się też poruszyć i łatwiej było unieść łokieć.
 - d. Poczuj, co dzieje się z prawym kolaniem. Czy podciąga się po podłodze? Pozwól na to.
 - e. Przyspieszaj ruch łokciem. Rób nim jak motyl macha skrzydłem, bez uderzania w podłogę.
 - f. Połóż się na plecach i porównaj obie strony. Prawe i lewe ramię, łokcie, dłonie.
 - g. Zrób cały punkt na drugą stronę zaplatając dłonie o jeden palec dalej.
2. Ta sama pozycja.
 - a. Unoś prawy łokieć z głową opierając się na lewym łokciu. Rama ramion i głowy nie zmienia kształtu. Unoś klatkę piersiową i ją przechylaj.
 - b. Podciągaj prawe kolano i patrz w stronę prawego łokcia.
 - c. Rób to wydechu.
 - d. A teraz, kiedy unosisz prawy łokieć i głowę, to unoś lewe kolano od podłogi i zbliżaj je do głowy. Zbliżaj lewą piętę do głowy. Tylko tyle, ile jest łatwe. Poczuj plecy.
 - e. Prawa noga nie pomaga, nie napina się. Rób to plecami.
 - f. Unoś tylko prawy łokieć. Czy teraz jest łatwiej niż na początku? Unoś łokieć i podciągaj prawe kolano.
 - g. Zrób cały punkt na drugą stronę z koszyczkiem o jeden palec dalej zaplecionym.
3. Postaw dłonie jak do pompki.
 - a. Unoś od podłogi prawe kolano i zbliżaj je do głowy. Zbliżaj piętę do głowy.
 - b. Aby sobie pomóc unosz prawe biodro.
 - c. Wyciągnij lewą rękę po podłodze w górę nad głowę. Połóż lewą dłoń na podłodze i kontynuuj. Zwracaj głowę w prawo. Unoś prawy bark.
4. Zaplec dłonie w koszyczek za głowę.
 - a. Unoś lewy łokieć i głowę jak wcześniej. Opieraj się i przetaczaj na prawym łokciu.
 - b. Co ma wspólnego unoszenie lewego łokcia i głowy z poprzednim ruchem unoszenia prawego kolana?
 - c. Unoś lewy łokieć i głowę oraz podciągaj lewe kolano po podłodze.
 - d. Powtórz całe dwa punkty na drugą stronę.
5. Postaw dłonie jak do pompki.
 - a. Unoś prawe kolano, zginaj je i przenieś za sobą na lewą stronę aż prawa stopa dotknie podłogi po lewej stronie.

- b. Zrób to samo na drugą stronę.
 - c. Rób na zmianę raz prawą nogą, raz lewą. Stopniowo zbliżaj piętę coraz bardziej w stronę głowy.
6. Zapleć dłonie w koszyczek za głową.
- a. Unoś prawy łokieć, przetaczaj się na lewo i podciągaj prawe kolano po podłodze. Prawy łokieć może zbliżać się do podłogi po drugiej stronie. Poczuj, czy ruch jest większy niż za pierwszym razem.
 - b. Zrób to samo na drugą stronę.
 - c. Zrób raz na jedną, raz na drugą stronę.
 - d. Kontynuuj z ramionami prostymi, wyciągniętymi w górę.
7. Połóż się na plecach i poczuj plecy, nogi, klatkę piersiową, ramiona.
8. Wstań i poczuj, jak ci się stoi. Przejdź się.

Dziękuję