

## Lekcja AY 7. Kołysanie

Mocna lekcja dla pleców. Czuć całą tył.

1. Połóż się na plecach i rozszerz nogi. Połóż wyciągnięte ręce na podłodze powyżej głowy. Łokcie niech będą lekko zgięte.
  - a. Unoś prawą rękę od podłogi i głowę. Patrz na prawą dłoń.
  - b. Poczuj prawą nogę.
  - c. Podciągaj prawą nogę po podłodze w górę, kiedy unosisz rękę i głowę.
  - d. Zrób to samo na drugą stronę.
  - e. Raz unosz prawą rękę i podciągaj prawą nogę, a raz unosz lewą rękę i podciągaj lewą nogę. Patrz na dłoń, którą unosisz.
  - f. Łagodnie, stopniowo przyspieszaj.
2. Unoś prawą rękę i głowę. Jednocześnie podciągaj obie nogi. Tylko tyle, ile to jest dla Ciebie łatwe.
  - a. Zrób to samo na drugą stronę.
  - b. Raz unosz prawą rękę, raz lewą i za każdym razem podciągaj obie nogi.
3. Unieś prawą rękę i głowę oraz unieś wyprostowaną lewą nogę. Balansuj, czy też bujaj się po przekątnej tzn. raz zbliżaj prawą dłoń do podłogi, a unosz lewą nogę i wtedy patrz w lewo, w kierunku lewej pięty, a raz zbliżaj lewą nogę do podłogi, a unosz prawą rękę i głowę; wtedy patrz w prawo w stronę dłoni.
  - a. Zrób to samo na drugiej przekątnej (lewa ręka i prawa noga).
  - b. Unieś wszystkie 4 kończyny i głowę. Raz balansuj na jednej przekątnej, raz na drugiej.
4. Połóż się na plecach. Zapleć dłonie w koszyczek i podłóż za głowę. Zegnij nogi i unieś do klatki piersiowej. Balansuj (przetaczaj się odrobinę) w prawo i w lewo.
5. Połóż się na brzuchu. Rozszerz nogi i zegnij je w kolanach. Unieś stopy do sufitu i złącz ich podeszwy ze sobą. Postaw obie ręce jak do pompki.
  - a. Unieś głowę i unieś prawe kolano od podłogi. Spójrz w prawo za barkiem w kierunku pięt.
  - b. Pomagaj sobie prawą ręką.
  - c. Zrób to samo na drugą stronę.
  - d. Poczuj miękkość i plastyczność klatki piersiowej.
  - e. Raz unosz prawe kolano, raz lewe. Także spoglądaj raz za jednym barkiem, raz za drugim.
6. Połóż się na plecach. Zegnij nogi i unieś. Zapleć ręce w koszyczek i załóż pod stopami.
  - a. Unoś stopy do sufitu i także unosz głowę w kierunku nóg.
7. Połóż się na brzuchu w tej samej pozycji co ostatnio i powtórz ostatni ruch. Unoś raz jedno kolano, raz drugie spoglądając za odpowiednim barkiem.
8. Na brzuchu w tej samej pozycji.
  - a. Unoś głowę.
  - b. Unoś oba kolana.
  - c. Unoś na zmianę raz głowę raz oba kolana. Kołysz się na brzuchu.
  - d. Kiedy unosisz głowę spoglądać w stronę pięt. Raz za prawym barkiem, a za kolejnym uniesieniem głowy za lewym barkiem.
9. Połóż się na plecach. Zegnij obie nogi w kolanach, złącz podeszwy stóp (kolana na boki) i unieś je. Chwyć je prawą dłonią, a lewą rękę połóż na podłodze wzdłuż tułowia.

- a. Raz unosź stopy w kierunku głowy, a raz głowę w kierunku stóp. Kołysz się na plecach.
- b. Kiedy trzeba pomagaj sobie lewą ręką naciskając nią w podłogę.
- c. Rozkołysz się i zobaczy, czy w ten sposób tym ruchem możesz kiedyś usiąść.
- d. Zrób to samo na drugą stronę.

10. Wstań i przejdź się. Poczuj, czy jest różnica po lekcji.

Dziękuję.