

Lekcja AY 8. Przetaczanie głowy

Prosta, prymitywna lekcja dla barków i rotacji kręgosłupa. Niepozorna, a ożywia tułów. Można robić powoli, można dynamicznie.

1. Połóż się na brzuchu z rozszerzonymi nogami. Połóż prawą dłoń na podłodze. Połóż czoło na grzbiecie prawej dłoni. Połóż lewą dłoń na tyle głowy. Dłoń pozostaje otwarta tj. prosta. Unieś lewy łokieć.
 - a. Przetaczaj lewą dłonią głowę w prawo i w lewo.
 - b. Zamień ręce i kontynuuj.
 - c. Połóż obie dłonie z tyłu głowy, unieś oba łokcie i kontynuuj. Czoło leży na podłodze.
2. Połóż się na plecach. Połóż lewą dłoń pod głową, a prawą dłoń na czole. Przetaczaj prawą dłonią głowę w prawo i w lewo.
 - a. Unieś ręce i głowę od podłogi. Przetaczaj obiema dłońmi. Dłonie są otwarte, a łokcie poruszają się w bok równoległe do podłogi, a nie do przodu czy do tyłu.
 - b. Zamień ręce i powtórz oba ruchy, z głową na podłodze i z głową uniesioną.
3. Połóż się na brzuchu. Prawa dłoń pod czołem, a lewa dłoń z tyłu głowy. Unieś głowę i dłonie. Przetaczaj głowę nad podłogą. Łokcie poruszają się równoległe do podłogi.
 - a. Zamień ręce i kontynuuj.
4. Usiądź ze skrzyżowanymi nogami. Prawa dłoń na czole, a lewa z tyłu głowy. Przetaczaj głowę. Dłonie są otwarte, a łokcie poruszają się w bok, nie do przodu czy do tyłu.
 - a. Ułóż dłonie podobnie jak przed chwilę, ale nie dotykaj nimi głowy. One pozostają w pobliżu głowy i poruszaj nimi jakbyś przetaczała głowę, ale głowa póki co nie rusza się.
 - b. Powoli zbliżaj tak poruszające się dłonie do głowy, aż z powrotem ją dotkną i zaczną przetaczać.
 - c. Powtórz cały punkt z dłońmi odwrotnie i nogami odwrotnie skrzyżowanymi.
5. Przetaczaj głowę tylko prawą dłonią na czole. Opuść lewą dłoń.
 - a. Przetaczaj głowę prawą dłonią będącą z tyłu głowy.
 - b. Powtórz cały punkt z lewą dłonią.
6. Wstań na kolanach z uniesioną miednicą. Prawa dłoń na czole, a lewa z tyłu głowy. Przetaczaj obiema dłońmi głowę.
 - a. Zamień ręce i kontynuuj.
7. Wstań na stopy, ugnij lekko kolana. Obejmij głowę obiema dłońmi jak poprzednio. Przetaczaj głowę w prawo w lewo obiema dłońmi. Kontynuuj przetaczanie i pochyl oraz spuść głowę w dół. Pozwalaj jej opadać niżej i niżej.
 - a. Zamień ręce i zrób to jeszcze raz.
 - b. Zrób cały punkt jeszcze raz przy prostych nogach.
8. Połóż się na plecach. Połóż lewą dłoń na czole i przetaczaj głowę.
 - a. Zamień ręce i zrób to samo.
9. Połóż się na brzuchu. Czoło na podłodze. Prawa dłoń z tyłu głowy. Przetaczaj głowę prawą otwartą dłonią.
 - a. Zamień ręce i zrób to samo.
 - b. Podłóż lewą dłoń pod czoło, a prawą z tyłu głowy. Unieś ręce i głowę i przetaczaj głowę obiema dłońmi tuż nad podłogą. Czy teraz ruch jest łatwiejszy i klarowniejszy niż na początku?

- c. Zamień ręce i kontynuuj nad podłogą.
10. Wstań i przejdź się. Poczuj różnicę.

Dziękuję