

Lekcja AY 9. Przetoczenie do tyłu

Dziecięca, o brzuskach, krótka, może być trudna. Rób ostrożnie tylko tyle, ile jest dla Ciebie łatwe, czyli bez wysiłku i ambicji, za to z uwagą.

1. Połóż się na plecach, zegnij nogi w kolanach i postaw stopy. Zamknij dłonie w pięstki i podłóż pod miednicą. Unieś nogi, rozdziel je i zbliżaj stopy w kierunku barków.
 - a. Kontynuuj, tylko dodaj do tego równoczesne unoszenie głowy.
2. Usiądź z nogami rozstawionymi i zgiętymi w kolanach, a stopy stoją. Połóż dłonie na podłodze po bokach obok stóp. Unieś ręce do przodu i w górę za głowę. Przetocz się do tyłu na plecy unosząc nogi od podłogi.
 - a. Przetaczaj się do tyłu, ale tym razem pozostał dłonie na podłodze.
 - b. Naciskaj dłońmi w podłogę, aby ułatwić sobie przetoczenie.
 - c. Zegnij prawą nogę i postaw, a lewą połóż luźno i przetaczaj się do tyłu. unieś lewą nogę, a za nią z jakimś opóźnieniem prawą. Pomagaj sobie dłońmi na podłodze. Naciskaj nimi. Także naciskaj prawą stopą.
 - d. Zamień nogi i kontynuuj.
 - e. Obie nogi leżą proste przed tobą. Unieś je i przetaczaj się do tyłu. Czy teraz jest łatwiej niż poprzednio?
3. Usiądź. Prawa noga zgięta w kolano i stopa stoi. Unieś lewą nogę. Chwyć lewą dłonią (wszystkie palce razem) podeszwę lewej stopy od wewnątrz tak że kolano jest na zewnątrz od łokcia.
 - a. Próbuj wyprostować lewe kolano. Można się odchyłać
 - b. Unieś lewą stopę i piętę kieruj do sufitu.
 - c. Zrób punkt na drugą stronę.
 - d. Chwyć obie stopy od wewnątrz i unieś kierując pięty do sufitu.
 - e. Poczuj, jak plecy zaokrąglają się i punkt nacisku przesuwa się w stronę barków, a stopy zbliżają się do podłogi koło głowy.
4. Usiądź. Nogi zgięte, a podeszwy stóp zwrócone do siebie. Pochyl głowę. Zapleć dłonie w koszyczek i załóż za głowę. Opuszczaj łokcie do podłogi i ściągaj głowę w dół ciężarem ramion. Zaokrąglaj swój kręgosłup i rozwijaj bez pochylania się całym ciałem do przodu. Zaokrąglaj odcinek lędźwiowy.
5. Lewa noga zgięta. Stopa stoi. Prawa noga leży. Podeprzyj się lewą dłonią z tyłu. zwróć głowę w lewo i pochyl w dół. Połóż prawą dłoń na lewym uchu od tyłu głowy. Opuść prawy łokieć w dół między kolanami i pozwól niech ciężar prawego ramienia ściąga głowę w dół tak, że prawe ucho zbliża się do lewego kolana. Zaokrąglaj cały kręgosłup.
 - a. Opuszczaj prawy łokieć na zewnątrz od lewego kolana.
 - b. Zachowaj lewą nogę zgiętą, a prawą prostą, ale zamień ręce i zwróć głowę w prawo. Zbliżaj lewy łokieć do prawego kolana.
 - c. Zrób cały punkt z nogami ułożonymi odwrotnie.
6. Powtórz punkt 4 z zaplecionymi dłońmi za opuszczoną głowę w pozycji siedzącej z podeszwami stóp ku sobie. Pochylaj głowę w dół. Czy teraz jest łatwiej niż poprzednio?
7. Dłońmi chwyć stopy od wewnątrz jak poprzednio i unieś stopy od podłogi. Przetaczaj się do tyłu na plecy. Czy teraz jest łatwiej i dalej? Czy udaje się przenieść nogi nad sobą do podłogi koło głowy?

8. Zrób świecę, czyli leżąc na plecach unieś nogi i miednicę. Podeprzyj miednicę w dłoniach na łokciach i przedramionach. Nogi proste.
 - a. Opuszczaj prawą nogę prostą do podłogi. Odrobinę
 - b. Opuszczaj lewą.
 - c. Opuszczaj obie.
9. Połóż się na plecach. Nogi zgięte. Stopy stoją. Dłonie w piąstki pod miednicą. Unieś nogi i przenieś nad tułów jak na początku lekcji. Czy teraz jest łatwiej?
10. Wstań i poczuj jak stoisz.

Dziękuję.