

Opis

Przeprowadź uczestników przez ćwiczenie, czytając instrukcję.

Stań bez butów na podłodze, poczuj podłogę pod swoimi stopami. Rozstaw stopy na szerokość bioder, delikatnie ugnij kolana, by nie były zablokowane. Możesz zamknąć oczy. Weź trzy głębokie oddechy, powoli wypuszczaj powietrze z płuc.

Postaraj się poczuć swoje stopy – poruszaj najpierw palcami, odrywając i doklejając je do podłogi. Teraz przenoś ciężar ciała powoli do przodu i do tyłu, kiwając się w ten sposób na stopach. To samo zrób na boki. Następnie, robiąc okrążenia, postaraj się stanąć na krawędziach stóp – z przodu, z boku, z tyłu, z drugiego boku. Wyobraź sobie, że oddajesz ciężar swojego ciała do podłogi. Góra jest rozluźniona, mocne nogi – podtrzymywane przez ziemię – trzymają ciężar całego ciała. Stopy są płaskie, przyklejone do podłogi. Pobądź chwilę w tej pozycji.

Następnie potup nogami o podłogę. Zrób to tak, by całe nogi zawibrowały, byś w stopach poczuł/a pulsowanie.

Nogi mogą się trochę trząść po tym ćwiczeniu. Wróć do bazowej pozycji – czy coś zmieniło się w Twoim odczuciu?

Cały czas staraj się oddawać ciężar ciała do podłogi. Pochyl się do przodu, opuszczając głowę i ramiona luźno w dół. Możesz pobujać bezwładną głową i ramionami na boki. Poczuć swoje mocne nogi, które utrzymują Cię stabilnie na ziemi. Ważne, by były ugięte w kolanach. Powoli wróć do pozycji bazowej. Jak się teraz czujesz?

