



### GUĻUS UZ SĀNA

- ① Aktivizē **maģisko trijstūri**: zodu viegli pievelc pie kakla (necel zodu uz augšu), izstiep **kaklu** garāku, caur galvas avotiņu it kā velkot sevi uz augšu, virzi **plecus** uz leju un attālini tos vienu no otra (nespied lāpstiņas kopā).
- ② Novieto **ceļus** vienu uz otra. Raugies, lai ceļgali atrodas vienā līnijā, jo tā tiek nodrošināta taisna (simetriska) iegurņa pozīcija. Bieži vien, ieņemot šo pozīciju, augšējās kājas ceļgals ir "īsāks" – tam tā nevajadzētu būt, tas nozīmē, ka ķermenis nav novietots pareizi.
- ③ Aktivizē **korseti**: ievēlc nabu un sasprindzini vēdera lejasdaļas muskuļus (it kā tu taisītu ciet šauras bikses), sasprindzini starpenes muskuļus – velc tos uz iedomātu viduspunktu (tuvini vienu otram) un tad uz iekšu – it kā pa mugurkaulu uz augšu (it kā tu vilktu ciet rāvējslēdzēju) un "ievelc asti" (sk. 245. lpp.).
- ④ **Taisna līnija**: papēži, gurni, pleci un galva atrodas uz taisnas līnijas (vienā plaknē). ➔ Ja neesi pārliecināts, ka papēži ir vienā līnijā ar muguru un



galvu, veic vingrojumu iespējami tuvu pie sienas. Mācies sajūst savu ķermeņa novietojumu telpā un kustībā (sk. 21. lpp.).

- ⑤ Atliec **pēdas**.
- ⑥ Skaties taisni uz priekšu, turi **galvu** paralēli pamatnei.
- ➔ ⑦ Ja nogurst kakla muskuļi, novieto galvu uz paaugstinājuma (spilvena, segas, dvieļa), nemainot galvas un kakla pozīciju.



### GUĻUS UZ SĀNA, BALSTĀ UZ APAKŠDELMA

Atrodies sākumstāvoklī "Guļus uz sāna" (sk. 258. lpp.), uz kreisā sāna, atspiežoties ar labo roku un kreiso elkoni pret pamatni, pacel ķermeņa augšdaļu.

- ① **Kreiso elkoni** novieto zem kreisā pleca. Plaukstu 1) savēlc dūrē, 2) iztaisno, 3) atbalsti pret pamatni.
- A ② Iztaisno kājas un ③ atliec pēdas – raugies, lai kājas, gurni, mugura, pleci un galva saglabā taisnu līniju (atrodas vienā plaknē).
- B **Vieglāk**: ④ neiztaisno kājas, bet virzi **ceļus** uz aizmuguri tā, lai tie ar gurniem, muguru un galvu veidotu taisnu līniju ⑤.
- Labās **rokas** novietojums: ⑥ sānos uz gurna, elkonis vērsts taisni uz augšu, ⑦ izstiepta taisni uz augšu.
- ⑧ Aktivizē **korseti**: ievēlc nabu un sasprindzini vēdera lejasdaļas muskuļus (it kā tu taisītu ciet šauras bikses), sasprindzini starpenes muskuļus – velc tos uz iedomātu viduspunktu (tuvini vienu otram) un tad uz iekšu – it kā pa mugurkaulu uz augšu (it kā tu vilktu ciet rāvējslēdzēju) un "ievelc asti" (sk. 245. lpp.).



- ⑨ Papildus aktivizē **dziļos muskuļus**, tuvinot visus atbalsta punktus (pēdas (vai ceļus) un elkoni) iedomātam viduspunktam. Tas ir tikai neliels papildu sasprindzinājums. Atbalsta punkti nemaina pozīciju (vizuāla kustība nenotiek). Pēc dziļo muskuļu aktivizēšanas elkonim jāatrodas zem pleca. Ja elkonis izkustas no vietas, tad pierēgulē tā novietojumu. Pleci un gurni atrodas vienā plaknē (gurni negriežas uz aizmuguri un plecs "nekrīt" uz priekšu).
- ⑩ Aktivizē **maģisko trijstūri**: zodu viegli pievelc pie kakla (necel zodu uz augšu), izstiep **kaklu** garāku, caur galvas avotiņu it kā velkot sevi uz augšu, virzi **plecus** uz leju un attālini tos vienu no otra (nespied lāpstiņas kopā).