

## ПРАКТИКУМ

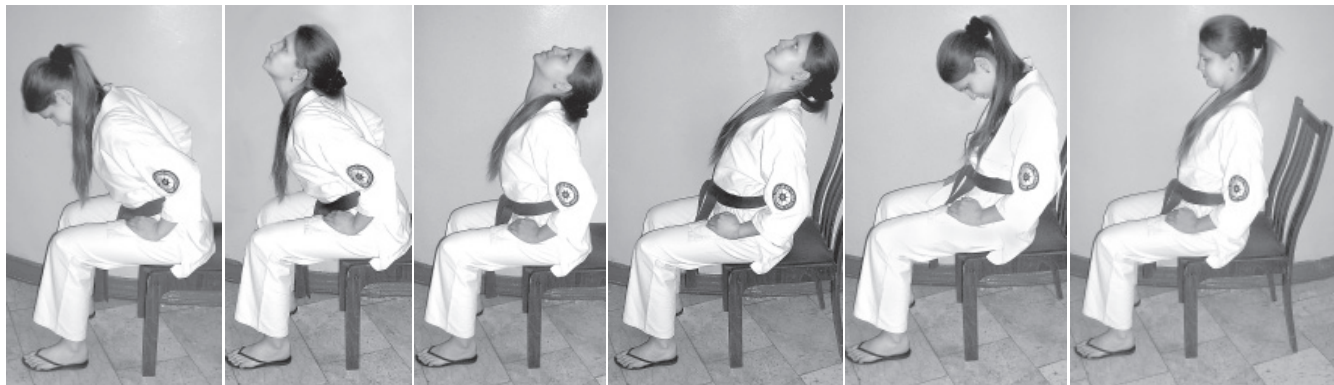
### Разминка

**И.п.:** Сядьте на стул, высота которого позволяет поставить ноги на пол так, чтобы угол в подколенных сгибах был приблизительно равен  $90^\circ$ . Наклоняйте голову, сохраняя прямую осанку, вперёд и назад по 6-9 раз. Потом влево и вправо тоже по 6-9 раз. Повращайте в шейном отделе позвоночника головой по маленькому радиусу и большому радиусу (в разные стороны поочерёдно по 6-9 раз).



### Упражнение «Гусеница»

**И.п.:** Сядьте на стул, угол в подколенных сгибах приблизительно равен  $90^\circ$ . Наклонитесь, опираясь руками о бедра и опустив голову на грудь. Совершайте волнообразное движение назад. Сначала назад подаётся голова, потом шея, далее вы начинаете выпрямляться всем телом в исходное положение, при этом в момент обретения исходного вертикального положения верните голову в положение, в котором подбородок касается груди, а спина начинает отклоняться назад, формируя сгорбленное положение. Снова наклоняйтесь всем телом вперёд и повторяете полный цикл изгибов. Всего 9 циклов. Если вам трудно уловить последовательность движений, представьте себя гусеницей, ползущей по стебельку вверх к солнцу.



### Упражнение «Змейка»

**И.п.:** Сядьте на стул, высота которого позволяет поставить ноги на пол так, чтобы угол в подколенных сгибах был приблизительно равен  $90^\circ$ .

Выполняйте волнообразные движения. Волна начинается с шеи, передаётся грудному, а потом поясничному и крестцовому отделам позвоночника. Обратное раскачивающее движение также начинается с шеи и заканчивается копчиком. Повторите этот цикл 9 раз.

При появлении головокружения или неприятных ощущений (такое случается довольно редко) не стоит бояться. Это связано с тем, что вы достаёте наружу свою болезнь из «тёмного угла», где она тихонько дремала и откуда периодически делала вылазки, доставляющие массу беспокойств. Теперь она может какое-то время потревожить вас в последний раз. Все хронические болезни при выздоровлении проходят стадию обострения заболевания.



## Это важно

Стоит особо сказать, что нельзя практиковать этот метод при обострении остеохондроза, особенно при сильной боли.