

1. Диафрагмальное дыхание

- Положите одну руку на нижние ребра, а вторую – на верхнюю часть живота, так чтобы пальцы обеих рук соприкасались в области мечевидного отростка
- Сделайте медленный глубокий вдох, направляя его в нижние ребра, почувствуйте, как раскрывается грудная клетка, а пальцы рук расходятся. Следите за тем, чтобы ключицы не поднимались высоко
- Досчитайте до 3-4, после чего сделайте медленный выдох
- На вдохе мышцы тазового дна расслабляются, а на выдохе возвращаются в исходное состояние, постарайтесь это почувствовать
- Выполнять по 8-10 дыхательных циклов 2-3 раза в день

2. Поза «счастливый ребенок»

- Лягте на спину
- Согните ноги в коленях, поднимите их и разведите колени в стороны так, чтобы колени выходили шире плеч, а голени — шире коленей
- Обхватите руками бедра под коленями и притяните к себе
- Оставайтесь в этом положении на 3-4 минуты. Дышите медленно, глубоко, животом (на вдохе живот слегка надувается, на выдохе сдувается)
- В этом положении можно раскачиваться, перекатываясь с грудного отдела позвоночника на копчик

3. Поза ребенка

- Встаньте на колени, разведите колени шире и в стороны, оставив стопы на месте
- Лягте на пол, вытянув руки перед собой, потянитесь за руками
- Почувствуйте, как расслабляется поясница, мышцы тазового дна
- Оставайтесь 30-60 сек

4. Растяжка приводящих мышц бедра

- Лягте на спину, ноги согните в коленях, поставив стопы вместе
- Разведите колени в стороны и расслабьтесь
- Почувствуйте, как расслабляются и растягиваются мышцы, а колени опускаются ниже под собственным весом
- Оставайтесь в таком положении на 3-5 мин
- Если беспокоят неприятные ощущения, можно подложить подушки под колени

5. Растяжка грушевидных мышц

- Лягте на спину, ноги согните в коленях
- Заведите правую пятку за левое колено, согните левую ногу в тазобедренном суставе на 90 градусов и поднимите ее в таком положении
- Почувствуйте натяжение грушевидной мышцы в области правой ягодицы, потянитесь в течение минуты
- Поменяйте ноги

“Счастливый ребенок”:



Поза ребенка:



Растяжка приводящих мышц:



Растяжка грушевидных мышц:

