

Комплекс упражнений "само-массаж для начинающих"

"Само-массаж для начинающих" одно из важных упражнений био-гимнастики. Из названия может показаться, что оно будет легким в исполнении. Но это не совсем так. Наоборот, начинающему оно может показаться даже очень сложным. Зато оно дает хорошее представление о принципах и сути био-гимнастики. Не жалейте времени на его освоение. Если вы научитесь правильно его выполнять, то почувствуете это на интуитивном уровне. Освоение этого упражнения значительно облегчит освоение следующих.

Упражнения комплекса рекомендуется выполнять в изложенной последовательности!

- Упражнение выполняется сидя на полу, но можно сидеть и на крае стула, желательно с твердым покрытием (ноги при этом находятся на ширине плеч). Исходное положение: руки лежат на коленях с внутренней стороны, подбородок прижат к груди, мышцы таза и спины выгибают спину (если упражнение выполняется на стуле - таз и спина тянутся к спинке).



фото 1

Начинаем перекат таза вперед. При движении таза вперед шея движется в противоположном направлении. Руки при этом остаются прямыми.



фото 2

Затем таз движется в обратном направлении, тело принимает исходное положение. Чем больше амплитуда - тем лучше. Когда биомеханика упражнения хорошо освоена, его можно выполнять не держась руками за колени. Это упражнение очень полезно, в частности, людям с серьезными нарушениями опорно-двигательного аппарата: парализованным, с больными ногами, воспалением седалищного нерва... Оно необходимо в комплексе лечения радикулита и остеохондроза пояснично-крестцовой области, а также простатита.

- Продолжаем изучать комплекс упражнений "Само-массаж". Исходное положение то же, только колени теперь сведены и руки удерживают их изнутри. Движения упражнения те же, но колени сводятся-разводятся. При движении таза вперед колени разводятся, а назад – сдвигаются. Это упражнение в еще большей степени способствует лечению простатита, других урологических и гинекологических заболеваний, а также заболеваний мочеполовой сферы.
- Исходное положение как в начале, но выпрямленные руки подняты вверх и отведены за проекцию ушей (по возможности), кисти в замке ладонями вверх; удерживайтесь в равновесии с максимально отклоненным назад корпусом, не отрывая при этом пяток от пола. Тройные пружинящие рывки грудью вперед. Руки во время упражнения зафиксированы, оставаясь как бы продолжением спины. При движении таза вперед колени разводятся, а назад – сдвигаются. Теперь это упражнение повторить на каждый счет (Раз - откат таза назад, два - рывок грудью вперед). Не забывать делать резкий выдох (можно при рывке грудью вперед, но эффективнее на каждый счет. Иногда такое дыхание называют "ребеффинг".) Следить за неподвижностью рук: проекция локтей должна падать дальше (в сторону спины) проекции ушей. (См. фото предыдущего и следующего упражнений. Положение корпуса как на фото 1, рук как на фото 3). Это упражнение усиливает воздействие предыдущих упражнений, а также может служить в качестве средства самодиагностики. Если при его выполнении ощущаются дискомфортные явления в какой-либо области, это служит свидетельством того, что там находится "блок", ослабляющий функцию внутренних органов, что является причиной заболеваний. Упражнения био гимнастики как раз и имеют одной из своих главных целей снятие блоков в организме, препятствующих телу быть в полной гармонии.
- Для освоения и выполнения одного из самых эффективных упражнений био гимнастики выполним следующее разминочное упражнение. Исходное положение: зафиксировать позицию рывка грудью вперед предыдущего упражнения. На счет раз - два - три сделать пружинистые повороты корпуса влево. Четыре - исходное положение. Те же движения повторить вправо. Далее можно повторить по два пружинистых движения без остановки вправо и влево. Теперь переходим в исходное положение первого упражнения комплекса См. фото 1, только руки переведены на затылок, локти опущены вниз, колени соединены. На счет раз - два - три пружинистыми движениями давим ладонями на затылок, одновременно отводя таз назад. На счет четыре таз плавно переводится вперед,

одновременно колени разводятся, руки выпрямляются вверх (см. фото 3), корпус поворачивается влево.



фото 3

Потом упражнение следует повторить вправо. Далее повторить упражнение на каждый счет, то есть, на раз - надавить на затылок, на два - вытянуть руки с поворотом туловища. Каждый раз старайтесь все дальше отводить таз назад, увеличивая амплитуду движений. Чем больше амплитуда, тем более значительный результат достигается. Кроме описанных выше положительных воздействий предыдущих упражнений, это упражнение заменяет собой работу мануального терапевта, вставляя на место позвонки и диски позвоночника, одновременно исправляя и укрепляя мышечную систему таким образом, что вправленные позвонки и диски останутся в нужном положении. Так же оно очень полезно для коррекции фигуры: укрепляются мышцы пресса и формируется талия. Хотя для коррекции фигуры существуют специальные комплексы био гимнастики, о которых мы еще расскажем.

Упражнение "Само-массаж" благотворно влияет на работу большинства внутренних органов, его воздействие очень универсально, а на его основе можно выполнять специальные комплексы для оздоровления и профилактики заболеваний рук, груди, бронхов, легких, сердца, а также других органов; также оно может служить методом самодиагностики. Но об этом в следующий раз. Пока постарайтесь освоить это упражнение получше, до автоматизма. Это очень пригодится в дальнейшем.