

Старославянские методы оздоровления

Выполнил
Учитель физической культуры
Уточкин С.В.
МОУ СОШ №32

«Лежебока» Комплекс статической гимнастики

- Во время выполнения большинства упражнений комплекса «Лежебока» расслабленное тело естественно провисает между точками опоры. Регулярное выполнение комплекса способствует увеличению подвижности суставов и позвонков и их вправлению, разрушению и выведению из организма солей на костях, стимуляции кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению иммунитета.

1 «Летящая стрела»

- Лежа на животе, подбородок на полу, шея вытянута, руки вдоль туловища, ладони вниз, ноги слегка раскинуты, носки врозь. Полежав в этой позе с максимальным расслаблением 1 минуту (при желании — 2—3 минуты и дольше), поворачиваем голову (женщины — направо, а мужчины, наоборот, налево, усиливая тем самым свое мужское, тонизирующее и возбуждающее начало) и снова ощутимо расслабляемся в течение 1 минуты. Затем поворачиваем голову в другую сторону (женщины — налево, мужчины — направо), расслабляемся 1 минуту.
- Упражнение оказывает благоприятное воздействие на шейные позвонки, способствует улучшению кровоснабжения затылочной части мозга через позвоночные (бузилярные) артерии, рассасыванию солей на верхних шейных позвонках и стенках артерий, высвобождению от зажимов нервных путей, укреплению зрения, слуха, памяти, вестибулярного аппарата.
- При желании можно сохранять каждую статическую позу 2—3 минуты и дольше. Это относится ко всем упражнениям комплекса.

2 «Пьяный в луже».

- Лежа на животе, расслабленная челюсть лежит на кулаках (или ладонях, если на первых порах трудно держать голову на кулаках), шея расслабленно провисает. Через 1 минуту (при желании через 2—3 минуты и дольше) поворачиваем голову сначала в одну сторону (женщины — направо, мужчины — налево) и расслабляемся в течение 1 минуты, затем — в противоположную сторону и снова расслабляемся 1 минуту.
- Упражнение способствует прежде всего стимуляции функций щитовидной железы и горлового аппарата.
- Упражнение «Пьяный в луже» имеет «вечерний» вариант, помогающий быстро уснуть: руки заплетены за шею, так, чтобы предплечья слегка сжимали сонные артерии накрест (правое предплечье — слева, левое — справа, пальцы на шее).

3 «Емеля».

- Продолжаем лежать на животе, ноги вытянуты на полу, носки врозь (вариант: ноги сгибаем в коленях, подошвы направлены вверх, пятки вместе). Подбородок лежит на ладонях согнутых в локтях рук, локти максимально продвинуты вперед. Максимально расслабляемся, способствуя провисанию грудного отделами сохраняем позу в течение 1—3 минут, а при желании и дольше.
- Поза «Емеля» укрепляет грудной отдел позвоночника, а значит, стимулирует функции легких, гортани, трахеи, сердца и обслуживающих их нервных волокон.
- Упражнения 1—3 можно выполнять как с поворотами головы направо и налево (для скрутки шейных позвонков), так и без поворотов.

4 «Повинная головушка».

- Продолжаем лежать на животе, ладони и локти на полу (плечевая часть рук строго вертикальна), голова провисает между руками, шея расслаблена. В идеале лоб должен касаться пола. При полном расслаблении тела человек может даже уснуть в таком положении.
- Расслабление шейных позвонков приводит к улучшению кровообращения головного мозга, что оказывает благотворное воздействие на состояние кожи, волос, ногтей, зрения, слуха, голоса, памяти, на работу органов пищеварения, сердца, легких.

5 «Столбы»

- Лежим на животе, опираясь на прямые, как столбы, руки. Поясница прогнута, голова провисает между руками. Желательно, чтобы пупок касался пола, а позвоночник походил на вопросительный знак.
- Сохраняя позу, стараемся глубоко расслабиться. В этом случае позвонки максимально растягиваются и получают возможность мягко лечь в свои лока. Поза способствует укреплению сердца, легких, устранению боли и шума в голове. Попробуйте вздремнуть в этой позе!

6 «Гусеница».

- Садимся на пятки, спина прямая, затем наклоняемся, вытягиваем руки вперед, скользя ими по полу до тех пор, пока подбородок и грудь не лягут на пол. При этом живот и таз подняты кверху. Расслабляемся и в течение 1—3 минут (или дольше) выдерживаем позу, способствующую тренировке пояснично-крестцовой части позвоночника.
- Находясь в этой позе, можно производить поколачивание поясницы, что способствует расслаблению мышц, стимуляции работы кишечника, устранению смещения органов, расположенных в области таза, рассасыванию спаек, фибром, аденом, миом, солей из тазобедренных суставов, а также гармонизации функций проходящих в этой области энергетических каналов.
- В этой позе показано выполнение клапанной гимнастики, которая заключается в ритмичном напряжении и расслаблении клапанов (сфинктеров), расположенных в малом тазу. Речь о клапанной гимнастике пойдет в следующих номерах журнала.

7 «Воин на привале»

- Лежим на боку, локоть одной руки согнут, ладонь на ухе, вдоль лица, середина ладони расположена над ушным отверстием, что способствует гармонизации частот энергетических меридианов. Другая рука свободно лежит на бедре. Женщины начинают упражнение с правого уха, мужчины — с левого, потом меняют положение рук. Тело максимально расслаблено.
- Свободное провисание позвоночника в положении тела на боку восстанавливает плечелопаточное сочленение, играющее важную роль в поддержании правильной осанки.

8 «Бегущая девочка».

- Лежим на спине, руки произвольно, ладони «смотрят» вверх. Колено правой ноги ставим на пол слева от противоположной, левой ноги, лежащей прямо. При этом спина по-прежнему прижата к полу. Расслабляемся. В этой позе полезны поколачивания бедер, способствующие расслаблению мышц и рассасыванию отложений солей. Можно мысленно представить себя лежащим на горячем пляжном песке под взглядами окружающих, восхищающихся вашим стройным, подтянутым телом. То же, поменяв ноги.
- Ротационное (вращательное, круговое) скручивание поясничных позвонков вправляет их на место, восстанавливает работу желудочно-кишечного тракта, стимулирует кровообращение. То же повторить, поменяв положение ног.

9 «Юла».

- Лежа на спине, руки произвольно, ладони «смотрят» вверх. По очереди подтягиваем к промежности то правую, то левую стопу, стараясь не отрывать колени от пола. Затем соединяем подошвы друг с другом и начинаем подтягивать обе стопы к промежности, разведя колени в стороны и по-прежнему стремясь к тому, чтобы они все время касались пола. Находясь в этой позе, полезно проводить поколачивания мышц внутренних сторон бедер (тогда будет легче держать колени на полу).
- Упражнение «Юла» способствует восстановлению функций крестцового отдела позвоночника, улучшению работы мочеполовой системы.

10 «Ноги в руки».

- Лежа на спине, по очереди подтягиваем стопы к тазу, подошвами вверх. Руки ладонями кверху. Поколачивание передних частей бедер поможет держать колени на полу.
- Скрутка коленных и тазобедренных суставов способствует излечению суставов и почек.

11 Заключительная часть комплекса.

- Лежим на спине, ладони под шеей, пятки вместе, носки врозь, глаза закрыты. Расслабляемся, прислушиваемся к ощущениям в теле, стараемся ни о чем постороннем не думать. Дыхание ровное, замедленное, плавное. Медленно потягиваемся лежа на спине, затем на боках, на животе, сидя на коленях, стоя, вытягиваем одной рукой другую. Позвоночник занимает физиологически правильное положение. Нервы успокаиваются.

