

СОМАТИЧЕСКИЕ УРОКИ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

УРОК 1. Комплекс упражнений для мышц передней поверхности тела, «медвежьи перекаты».

УРОК 2. Комплекс упражнений на освобождение верхней части спины и плечевого пояса.

УРОК 3. Комплекс упражнений для нижней части спины и таза: «тазовые часы» и «тазовая ходьба», переход из положения «сидя» в положение «стоя».

УРОК 4. Комплекс упражнений на управление мышцами, вращающими туловище, удлинение позвоночника в положении сидя.

УРОК 5. Комплекс упражнений на снятие напряжения в лице, челюсти и шее.

УРОК 6. Комплекс упражнений для осознания и наблюдения за динамикой правой и левой частей тазового дна в положении сидя.

УРОК 7. Комплекс упражнений для осознания и наблюдения за динамикой передней и задней частей тазового дна в положении сидя.

УРОК 8. Комплекс упражнений на освобождение мышц спины, верхней, средней и нижней части в положении сидя.

УРОК 9. Комплекс упражнений для расслабления после физической или эмоциональной нагрузки; перед сном – для лучшего засыпания и более полного отдыха