

## **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