**Йога для исправления осанки**

Здравствуйте, уважаемые посетители моего блога. Наверное, вы слышали о том, что есть какая-то специальная **йога для исправления осанки**. Но фактически все асаны йоги направлены на работу со спиной. Поэтому, чтобы вас не путать, я подобрала для вас несколько доступных для выполнения комплексов.

Все больше времени мы проводим в сидячем положении, мало двигаются и наши дети. Но мы же хотим их видеть стройными, здоровыми? Тогда, за работу! Йога **для начинающих** начинается с умения правильно сидеть, выпрямив спину. Чтобы прямая поза вошла в привычку, йога предлагает выполнять простые действия даже сидя за компьютером:

– сесть прямо, подбородок опустить к груди, свести лопатки, держать 30 секунд,

— спину выпрямить, совершать движения руками, как при плавании кролем,

– встать прямо, макушкой тянуться вверх, словно собираетесь оторваться от земли,

– наклоны вперед с обхватом руками лодыжек,

- положите на голову книги, посидите 4-5 минут или походите по комнате. Совсем скоро ваша **спина** привыкнет к новому состоянию, перестанет искать прежнее согнутое положение.

 **Снимаем боль**

Чтобы снять боль в **позвоночнике** необходимо проделать следующие действия:

- «кошечка» - уникальное простое упражнение уберет любую спинную боль. Встаньте на четвереньки, выгните вверх спинку, потом опустите, прогнитесь. Делайте ежедневно по 20 раз.

- стоя на коленях, руки поднимите вверх, опуститесь ягодицами на пятки, ладони положите на коврик, вытянитесь вперед, скользя по полу. Продержитесь 30 секунд.

- сядьте на полу шпагат, ладони положите на коврик, голову наклоните к полу. Сделайте 6 раз каждой ногой.

**Выпрямляем позвоночный столб**

Страшный диагноз – **сколиоз** насмерть пугает всех родителей, если он замечен **у детей.** И действительно, запущенное заболевание опасно для здоровья. Можно ли помочь при сколиозе? Есть эффективные приемы, способные уменьшить **искривление.** Начните с простых асан, проделайте их неделю, затем переходите к более сложным действиям. Вот доступный комплекс, который можно делать в **домашних условиях**. Встаньте к стене, прижавшись всем телом, от пяток до головы, потом сделайте два шага вперед, сохраняя **правильную** осанку. Потом сделайте круговые движения плечами, затем наклоны туловища к полу. Далее потяните руки вверх, словно хотите достать потолок, вдох, потом опустите, выдох. Лежа на животе приподнять руки и ноги, сделать «рыбку». Более сложные упражнения лучше делать под наблюдением специалиста. Чтобы дети не страдали от этого заболевания, заставляйте их больше двигаться, гулять в скверах, уберите компьютер.

# Х атха-йога для исправления осанки

Замечено, что подростки часто сутулятся. Кому- то не нравится свой рост, кто-то просто с детства не приучен ходить с прямой спинкой, в результате их туловище приобретает неправильное положение.

Чтобы **у подростков** появилась отличная выправка, необходимо выполнять легкий комплекс:

 - лечь на коврик, стремясь прижаться к полу всем корпусом, втягивая живот.

 - в положении на спине, поднимать ноги под углом 45°.

 - поднимать прямые ноги под углом 90°.

- положение на спине, руки вытянуты, колени согнуты, стопы стоят на коврике, стараться поднять лишь голову и плечи.

 - в той же позе поднимать лишь грудь, выгибая спину дугой.

 - в том же положении поднимать только ягодицы, прогибая спину, удерживая плечи и пятки прижатыми к полу. Через несколько недель вы заметите, что у подростка появилась **правильная** выправка. Такая **зарядка** будет также полезна взрослому человеку. Чтобы исправить осанку **у взрослых**, необходимо приложить немало усилий. Здесь вы найдете все, что нужно для выпрямления позвоночного столба [https://youtu.be/1SBwKNNrCIM](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttps%253A%252F%252Fyoutu.be%252F1SBwKNNrCIM%26ts%3D1455465583%26uid%3D1552282321423853079%26sign%3D8cd6e9aaccb33ba985062fe8fffb98d5%26keyno%3D1)

**Стройность без лишних затрат**

Методика врача Фукуцудзи из Японии помогает женщинам стать стройными в кратчайшие сроки. **Коррекция** спинного хребта производится с помощью большого полотенца, веревочки и 5-ти минут в день. В чем суть метода? Вы несколько минут лежите на валике, свернутом из полотенца под разными отделами позвоночника. Положите валик под грудной отдел - исправится осанка, поднимется грудь, увеличится рост. Если болит поясница, то валик нужно брать поменьше. Сделали валик из полотенца? Можно начинать!

- Сесть на коврик, положить свернутое полотенце, опуститься на него спиной, валик должен лежать ровно под пупком - это важное условие. Проведите рукой для проверки. Расслабиться.

- Ноги развести на ширину плеч. Свести стопы так, чтобы прикасались большие пальцы, лучше закрепить их резинкой.

- Руки завести за голову, зацепиться мизинцами. Важно, чтобы соприкасались мизинцы рук и большие пальцы ног. Так лежать ровно 5 минут. Процедура слегка болезненна, поэтому начинайте коррекцию с одной минуты, но обязательно доведите до 5 минут ежедневных занятий. Просто и бесплатно!

**Используем приспособления для улучшения осанки**

Чтобы поддержать спину в правильном положении, часто используется **корсет.** Важно не только правильно выбрать это изделие, но и правильно носить. Если врач установил, что у ребенка сколиоз, то он же определит время ношения данного **корректора.** Многие девочки стараются носить корсет, не снимая. Это недопустимо, так как мышцы спины ослабевают, что приводит к большему искривлению позвоночного столба.

Уважаемые посетители моего блога, сегодня вы узнали много нового о том, как стать стройными, а значит здоровыми. Предложите прочитать эту статью своим друзьям, подписывайтесь на мой блог. Я стараюсь найти простые упражнения, не затратные процедуры.