

Курс «Коррекция осанки в домашних условиях»

Курс «Коррекция осанки в домашних условиях» основан на принципах йоги точного выравнивания Херта Ван Льюэна (Critical Alignment Yoga and Therapy). В основе данного направления йога-терапии лежит глубокое понимание анатомии, физиологии и психологии человека.

Одна из самых физиологичных (мягких методик), где расслабление происходит под тяжестью собственного веса. Работа в асанах, специально подобранных позах и координационных упражнениях происходит с учетом физиологичной работы суставов без их перерастяжения. Методика мягко и безопасно воздействует на позвоночник и ориентирована на бережную, травмобезопасную коррекцию осанки.

Курс «Коррекции осанки» воздействует:

- ✓ на мышцы шеи, верхней и нижней части спины и включает наклоны, прогибы, мягкие и малоамплитудные скручивания лежа и стоя, повороты головы, наклоны шеи, вращательные, сгибательные, отводящие действия руками и ногами;
- ✓ на позвоночник, ориентирована на бережную, травмобезопасную коррекцию осанки, работу в случаях, когда в следствии продолжительного сидения или при травмах повторяющихся движений возникают симптомы сенсорно-моторной амнезии.

Цели и задачи курса:

- » снижение повышенного напряжения (гипертонуса) мышц спины;
- » восстановление статики шейного отдела позвоночника;
- » устранение сутулости;
- » увеличение объема локомоций в ключично-плече-лопаточном сочленении и в области тазобедренных суставов;
- » формирование правильного двигательного стереотипа при выполнении наклонов, поднятии грузов и при сидении.

В методике отсутствуют вращательные движения шей и резкие скручивания, способные привести к травматизации, либо деформации позвоночного столба. Однако курс содержит приемы, в результате которых создается давление на гортанно-глоточную структуру в проекции расположения щитовидной железы («Пластичная шея», «Паук», «Стойка на плечах») и могут быть исключены из практики. Некоторые приемы курса выполняются при небольшом запрокидывании головы назад.

В методике активно используются валики небольшой толщины (от 7 до 10 см). Валики располагаются перпендикулярно позвоночному столбу в грудной и поясничной области и способствуют мягкому вытяжению позвоночника, снижению гипертонуса мышц. Опосредованно через вытяжение поясничного отдела оказывается воздействие на многораздельные мышцы поясницы, мышцы тазового дна, диафрагму, укрепляется поперечная мышца живота.

