

Картотека телесно-ориентированных упражнений

Последовательная проработка сегментов тела

Основным способом распускания мышечных зажимов на соответствующем уровне является предварительное максимальное напряжение мышц данного сегмента. При этом психолог сам демонстрирует напряжение мышц, сопровождая демонстрацию имитацией эмоций, имеющих отношение к прорабатываемому сегменту. На начальных этапах ребенок обучается дифференцировать состояние напряжения/расслабления отдельных мышечных групп. Психолог помогает ребенку, обозначая прикосновением соответствующую мышечную группу и сочетая состояние «как будто» с эмоциональным выражением в свободной форме или в виде стихотворения. Необходимо помнить, что при чрезмерно длительном напряжении могут возникать болевые ощущения, что является нормальным явлением. Об этом необходимо спокойно сказать ребенку. Допускается также более интенсивный контакт в области сегмента, чтобы дать ребенку возможность его почувствовать. Важно не торопить его, так как ребенок может в любой момент столкнуться с неприятным ощущением или переживанием.

Возможна ситуация, когда ребенок не захочет выполнять необходимые действия, поскольку они у него не получаются. Чем больше вы будете настаивать, тем сильнее будет зажим, так как возникает конфликт-незнание. Не боритесь с ним. Если у ребенка действительно не получается, лучше поискать приемлемый для него способ. Часто дети сами подсказывают нужные варианты, надо только внимательно отнестись к этому.

Нельзя делать движения через силу и спешить. Чем спокойнее мы выполняем движения, тем больше вслушиваемся в свое тело и тем больше информации получаем. Важно оттачивать сенсорную чувствительность, пробуждая при этом естественную чувственность. Тело необходимо слушать, мягко следуя за ним.

Следует помнить, что в отличие от взрослых (у которых все движения совершаются с периферии, с мелких движений) у детей все начинается с большого движения. Лишь когда усвоено большое движение, можно переходить к более мелким.

ГЛАЗА

Эффект защитного сегмента в области глаз проявляется в неподвижности лба и «пустом» выражении глаз. Распускание мышц происходит посредством возможно большего раскрытия глаз, выполнения вращательных движений глазами, мобилизации мышц век и лба.

Пустые глаза ребенка могут свидетельствовать о нарушении чувства безопасности и чувства реальности. Хроническое неосознанное нежелание видеть болезненные, неприятные сцены может привести к нарушению

функционирования глаз. Миопия, или близорукость, - это нежелание видеть дальше собственного носа (А. Лоуэн). Близорукий глаз испуган, но человек не ощущает этого. Его страх часто родом из детства. Пугаясь враждебного взгляда родителей, ребенок сжимается, зажмуривает глаза. Зажмуривание - это попытка игнорировать реальную ситуацию опасности.

Ребенок сужает поле зрения, как бы отодвигая опасность.

Терапевтическая цель занятий - возвращение глазам чувствительности.

Во время занятий дети, которые носят очки, должны их снять.

Сосредоточение взгляда на лице другого человека (для таких детей необходимо, чтобы партнер находился как можно ближе к нему) улучшает зрение. Обычно дети не жалуются на то, что они плохо видят другого. Очки же не только делают невозможным поддержание зрительного контакта, но также блокируют доступ света. Методика Бейтса (улучшение зрения у близоруких) построена на принципе открытия глаз свету через чувство расслабления и воображения места, залитого солнечным светом (это может быть пляж или другое безопасное место, с которым у ребенка связаны приятные воспоминания). Увидев мир ярким и безопасным, мышцы глаз расслабляются, и поле зрения расширяется. При работе с сегментом «глаза» ребенок иногда начинает смеяться, отворачивается или отказывается от дальнейшей работы, что может свидетельствовать о наличии у него психологической проблемы. Здесь важно не форсировать упражнение, а попытаться выяснить что мешает ему, что он чувствует, т.е. оказать ребенку поддержку.

Предлагаемые упражнения помогают проработать данный сегмент тела, вернуть глазам блеск и живость, четкое зрение и чувство реальности.

Упражнение «Глазки бегают по кругу»

Широко раскрыть глаза и максимально перевести взгляд влево -вправо, вверх - вниз, по диагонали. Затем сильно зажмурить глаза. После чего раскрыть их как можно шире (большим и указательным пальцами, оттягивая верхнее веко вверх, а нижнее вниз) и снова вращать глазами.

Глазки бегают по кругу: влево, вправо, вверх и вниз,

А затем еще по кругу пробежались друг за другом.

Не догнали - спрятались (зажмурить глаза).

Посидели, посидели, распахнулись, осмелели,

Стали круглыми, большими (максимально раскрыть глаза),

Снова бегают по кругу, друг за другом, друг за другом.

Упражнение «Гляделки»

Сидя напротив друг друга, смотреть в глаза друг другу, стараясь запомнить цвет глаз, угадать настроение (грустные они или веселые и т.д.).

Примечание. В группе можно устроить групповые гляделки». Дети садятся на стулья, расставленные в две шеренги друг против друга.

Упражнение «Недовольный»

Наморщить лоб, поднять брови вверх, затем опустить вниз. Сдвинуть брови, максимально напрягая их. Затем расслабить мышцы.

Я сегодня недоволен,

Я сегодня недоспал.

Сильно я нахмурил брови,

Подержал так (удерживать 4-5 секунд) и устал.

Не могу я долго злиться,

Я играть давно хочу.

Лучше я расслаблю лобик

И к ребятам подойду.

Упражнение «Пчела на носу»

Сморщить нос, стараясь двигать им в разные стороны.

Села на нос мне пчела,

Не легка, не тяжела.

Я руками не машу,

Носом я ее толкну.

Я наморщил сильно нос,

А когда его расслабил,

То пчелы и след растаял.

Примечание. При выполнении упражнения в работу включаются многие мышцы лица.

РОТ

Оральный сегмент включает мышцы подбородка, горла, затылка. Защитный сегмент удерживает гнев, крик, плач, кусание, сосание, гримасничанье. Распускание происходит за счет имитации плача, произнесения звуков, мобилизующих губы, кусания, сосания и путем прямого воздействия на эти мышцы.

Челюсть соединена с глазами энергетической линией. Длительное напряжение челюсти уменьшает приток энергии к глазам и снижает зрительные возможности. Хроническое напряжение челюсти свидетельствует о решительности личности. Бывают ситуации, когда нельзя поддаться панике, когда решительность просто необходима. Напряжение снижается, когда опасность уходит. Но бывает, что нет необходимости проявлять решительность, волю, а человек находится в состоянии напряжения. Его подбородок постоянно зажат, чтобы человек не мог осознавать страх. Это напряжение не позволяет человеку расслабить подбородок, чтобы он задрожал и заплакать. У маленьких детей при плаче дрожит подбородок. Большинство родителей не переносят

плач детей. Не умея успокоить ребенка, многие начинают кричать на него, ругать и даже бить. Ребенок учится подавлять плач, и у него появляются задатки хронической решительности. Такой ребенок, вырастая, выглядит несчастным. Ведь на самом деле решительность не способна победить страх. Кроме того, подавляя плач, человек подавляет свою способность к любви.

Зажатый подбородок немного выдвинут вперед, либо втянут.

Сильно выдвинутый вперед подбородок может указывать на решительность, агрессивность, непослушание. Втянутый - указывает на торможение агрессивных импульсов. Человек может не осознавать своей агрессивности. Таких людей легко напугать. Их часто называют слабохарактерными.

Если предложить человеку, стоя на четвереньках (оптимальная поза для расслабления челюсти), выдвинуть челюсть максимально вперед, затем подвигать ею вправо и влево, то, возможно, он почувствует подавленный гнев. Дети в таких случаях сразу начинают рычать, растягивая мышцы рта, напрягая челюсть, имитируя собаку.

Комплекс упражнений на проработку сегмента рта включают упражнения на мобилизацию мышц щек, губ, челюсти.

Упражнение «Надуваем и втягиваем щеки»

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы «задувая» свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

Упражнение «Рот на замочке»

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот «на замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их.

У меня есть свой секрет,

Не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох, как сложно удержаться,

Ничего не рассказав (4-5 секунд).

Губы все же я расслаблю,

А секрет себе оставлю.

Упражнение «Хоботок»

Вытянуть губы «хоботком», напрячь их и произнести звук «у». Затем слегка приоткрыть рот, расслабить губы.

Подражаю я слону,

Губы хоботком тяну (вытянуть губы, произнести «у»),

Славный слоник получился –

Я немножко удивился (приоткрыть рот).

Упражнение «Конфета»

Представить, что во рту вкусная конфета. С большим удовольствием, не спеша «сосать» ее.

Упражнение «Лягушки»

Растянуть губы, как произнесении звука «и». Затем расслабить мышцы.

Тяну губы прямо к ушкам!

Вот понравится лягушкам (растянуть губы)!

Как устану-перестану (расслабить мышцы)!

Упражнение «Орешек»

Представить, что нужно разгрызть твердый орешек. Крепко сжать зубы. (Челюсти напряжены, стали как каменные. Это неприятно.) Затем разжать челюсти.

Упражнение «Молчаливая злюка»

Встать на четвереньки. Слегка открыв рот, расслабить мышцы челюсти.

Выдвинуть челюсть вперед, напрячь мышцы. Затем расслабить мышцы.

Упражнение «Злюка успокоилась»

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать, что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.

А когда я сильно злюсь,

Напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю

И рычаньем всех пугаю (*рычать*).

Чтобы злоба улетела,

И расслабилось все тело,

Надо глубоко вздохнуть

Потянуться, улыбнуться,

Может даже и зевнуть (*широко открыв рот, зевнуть*).

Примечание. Для выражения чувства гнева, злости включается все тело, и руками дети могут задеть друг друга. Поэтому надо предложить детям сжать кулаки и стучать ими по полу или по мягкому модулю.

Упражнение «Попробуй отними»

Используется резиновое (аптечное) кольцо. Один конец кольца ребенок захватывает коренными зубами, а другой держит взрослый. Ребенок кусает кольцо и пытается вырвать его из рук взрослого.

Примечание. Вместо кольца можно использовать чистое полотенце. –

Упражнение «Обезьяньи рожицы»

Изобразить обезьячок, которые гримпгчпчйют.

Кто же лучше обезьян

Скорчит рожицу всем нам?

Я ведь тоже так могу

И сейчас вам покажу.

ШЕЯ

Сегмент включает глубокие мышцы шеи, язык. Удерживает крик, плач. Распускание происходит посредством криков, плача и путем воздействия на мышцы языка и шеи.

Ощущение свободы в шее сопровождается ощущением свободы во всем позвоночнике. Поднимите голову - почувствуйте, как напрягаются мышцы передней части шеи; опустите голову, дотроньтесь подбородком до груди - почувствуйте, как натягиваются задние мышцы шеи и мышцы спины.

Упражнение «Горошина»

Прижать кончик языка к правой щеке и надавливать на нее. Пауза. Затем прижать кончик языка к левой щеке и надавливать на нее. Расслабить мышцы.

Упражнение «Горка»

Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть его горкой. Затем расслабить мышцы.

Упражнение «Сердитый язык»

Упереть переднюю часть языка в верхние зубы. Затем расслабить мышцы.

С языком случилось что-то:

Он толкает зубы!

Будто хочет их за что-то

Вытолкнуть за губы.

Упражнение «Любопытная Варвара»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

Любопытная Варвара

Смотрит влево,

Смотрит вправо.
А потом опять вперед
Тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дальше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

А Варвара смотрит вверх
Дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно Расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

А теперь посмотрим вниз Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно Расслабление приятно!

Парная игра «Два барана»

Стоя на коленях, упереться лбом в лоб партнера и попытаться сдвинуть его с места. Затем расслабить мышцы шеи.

Примечание. Следите, чтобы дети не помогали себе руками и не увлекались игрой ввиду сильного напряжения в шее.

ГРУДЬ

Грудной сегмент включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями. Сдерживает смех, гнев, печаль, страстность. Сдерживанием дыхания подавляется любая эмоция. Распускание достигается через полный выдох и путем воздействия на мышцы рук.

Упражнение «Надоело мне бояться»

Поднять плечи, втягивая голову. Держать плечи напряженными, задержать дыхание. Затем опустить плечи. Вдох выдох. Развернуть плечи, расширяя грудную клетку, глубоко вдохнуть. Выдохнуть, свести плечи. Повторить 2 раза.

Дома я один остался,
Поначалу испугался.
Чуть раздастся где-то шорох,
Я мгновенно замирал,
Плечи быстро поднимал
И дыханье прерывал.
Прятался, как черепаха,
Напрягал и сопел...
Надоело мне бояться!
Лучше песню я спою.
Плечи тут же опущу,

Глубоко вздохну, плечи разверну!
Я такой большой и сильный,
Не боюсь я никого!

Упражнение «Ленивая кошечка»

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнеся звук «а».

Упражнение «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем «бросить» лимон и расслабить руку.

Выполнить то же упражнение левой рукой.

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю Сок лимонный выжимаю.

И всю руку напрягаю Сок до капли выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю,

А руку расслабляю.

Парное упражнение (попеременные движения с напряжением и расслаблением рук)

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

Упражнения с бумагой

Взять газету в правую руку и скомкать ее, не прибегая к помощи левой руки. Прodelать то же левой рукой. Порвать газету на мелкие клочки.

Примечание. Позволяйте детям, нуждающимся в освобождении от гнева, агрессии, делать это с чувством. Пусть они рвут бумагу, топчут ее, прыгают на ней. Это позволит ребенку "освободиться от неприятных ощущений наиболее приемлемым способом.

ДИАФРАГМА

Сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Скованность выражается в выгнутом вперед позвоночнике, когда человек лежит, между нижней частью спины и плоскостью остается значительный промежуток. Выдох у него труднее

вдоха. «Панцирь» удерживает сильный гнев. Освобождение от «панциря» идет через работу с дыханием и рвотный рефлекс (для детей используется имитация подобных движений).

Глубоко дышать - значит глубоко чувствовать. Сдерживая глубокое дыхание, мы тормозим некоторые чувства, связанные с животом. Живот принимает участие в плаче, поэтому заторможенным сказывается чувство грусти. Дети, рано понявшие, что посредством втягивания и напряжения живота можно избежать проявления чувств грусти и печали, обычно редко плачут. Грудная клетка такого ребенка слишком раздута и похожа на бочку. Дыхание поверхностное, частое, уровень энергии снижен. Такой ребенок быстро устает и с трудом расслабляется, но если ему удастся, то его тело оживает. Ничто так не улучшает дыхание как хороший плач. Плач - механизм, освобождающий от напряжения, - доступен маленькому ребенку. Подавленный плач уничтожающая сила, которая травмирует внутренние органы, особенно кишечник. А. Лоуэн, делая вывод из своих наблюдений, называет болезни, связанные с воспалением кишечника, «плачем изнутри». Позвольте своему ребенку плакать, это снимет напряжение и вернет его телу свободу.

Предлагаемые упражнения помогают проработать сегмент диафрагмы и живота, нормализовать дыхание, повысить уровень энергии и вернуть свободу движений, грацию, которая с рождения присуща ребенку.

Имитация рвотных движений

Широко раскрыть рот, вытянуть язык и сделать движение с помощью мышц горла, рта и диафрагмы, будто что-то необходимо вытолкнуть изнутри, из горла.

Примечание. Упражнение проводится индивидуально или в малых подгруппах (2-3 человека).

Упражнение на расширение грудной клетки

Встать прямо. Вдохнуть полной грудью. Задержать воздух. Вытянуть обе руки вперед, сжать кулаки на уровне плеч. Затем одним движением отвести руки назад. Перевести их вперед. Затем быстро снова отвести назад. Повторить эти движения несколько раз во время задержки дыхания, все время держа кулаки сжатыми и напрягая мускулы рук. Затем сильно выдохнуть через открытый рот.

Упражнение повторяется не более трех раз.

Упражнение на расширение грудной клетки «Катание на валике»

Лечь спиной на валик (или специальный мяч с небольшим углублением в середине), опираясь при этом на ноги. Поднять руки вверх за голову, потягиваясь всем телом. Опираясь на ноги выпрямить колени, при этом валик несколько прокатится вперед. Затем согнуть колени и валик вернется в

первоначальное положение. Во время растягивания грудной клетки сделать глубокий вдох, а при возвращении на место – длительный выдох.

Примечание. Чтобы психолог мог фиксировать длину выдоха, а ребенок - активизировать свободу движений мышц горла, работу диафрагмы и легких, рекомендуется предложить сопровождать выдох произнесением звука «а».

Упражнение «Полное дыхание»

Встать прямо или лечь на пол. Положить руки на верхнюю часть живота. Представить, что под ладонями - воздушный шарик. Вдох - шарик надувается, живот округляется. Продолжается вдох - воздух перемещается в грудь, и шарик надувается там, а в это время шарик на животе сдувается, так как живот втягивается. Задержать дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдыхать, «выпуская воздух» сначала из верхнего «шарика», потом - из нижнего «шарика».

Упражнение повторяется не более трех раз.

Примечание. Полное дыхание является могучим естественным средством обновления и оживления организма. При полном дыхании во время вдоха диафрагма сокращается и производит легкое давление на печень, желудок и другие внутренние органы. Это размеренное нажатие вместе с ритмическим движением легких действует на внутренние органы как массаж. Упражнение сложное, поэтому вначале рекомендуется освоить дыхание животом, затем дыхание верхней частью груди и потом соединить обе части.

ЖИВОТ

Сегмент включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитный панцирь на боках создает боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни. Когда верхние сегменты проработаны, сегмент живота распускается легко.

Массаж живота мячом

Лечь на пол. Положить мяч себе на живот и катать его по животу, слегка нажимая, чтобы почувствовать его прикосновение.

Дыхание животом

Закрыть глаза. Вдохнуть воздух. Вообразить, какого цвета воздух проходит через нос, легкие и попадает в живот. Когда воздух попадает в живот, то живот становится круглым.

Задержать дыхание и, выдыхая, представить, что воздух уходит вниз через ноги в землю.

Примечание. После упражнения можно обсудить с детьми, цвета воздуха они видели, удалось ли им почувствовать движение воздуха сверху вниз при вдохе и от живота к ногам при выдохе.

Упражнение «Прячем шарик»

Вдохнуть воздух и «опустить» его в живот - «надуть шарик». Представить, что кто-то хочет потрогать шарик, а вы не даете ему сделать это. Втянуть живот в себя, задержав дыхание, затем выдохнуть.

Примечание. На начальных этапах обучения полезно помогать себе руками, делая как бы массаж живота. На выдохе слегка надавить руками на живот с приседанием.

ТАЗ

Сегмент включает мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее панцирь, тем более таз отведен назад, а ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Тазовый панцирь служит для подавления возбуждения, гнева, удовольствия. Распускание идет за счет мобилизации мышц таза и ног.

В современном культурном обществе принято сдерживать свои эмоции, контролировать свои чувства, и это отчасти верно. Самоконтроль необходим, но когда контроль становится подсознательным, он проявляется хроническим напряжением мышц.

Хроническое напряжение мышц, соединяющих таз с ногами, обездвиживает таз настолько, что он не может двигаться спонтанно. Обездвиженный таз «застывает» отведенным назад или выдвинутым вперед. В нормальном же состоянии он движется вместе с естественными движениями тела и дыханием. При вдохе таз движется назад, при выдохе - вперед. Удерживание таза в положении отведенным назад указывает на тенденцию к ограничению движений. Таз, выдвинутый вперед, возможен у человека, к которому плохо относились в детстве. А. Лоуэн сравнивает такую позу (спина округленная, таз выдвинут вперед, плечи сутулые) с позой пса, у которого поджат хвост. Ребенок, получающий шлепок по ягодицам, инстинктивно втягивает таз и напрягает мышцы ягодиц. Если это происходит часто, то подобное напряженное состояние ягодичных мышц становится хроническим. Лоуэн утверждает, что тем, кого наказывали ударами по ягодицам, трудно принять гордую позу или ходить с расслабленным, свободно двигающимся тазом. Часто люди не осознают, что их таз застыл в одной из крайних позиций. В работе с детьми мы сталкивались с тем, что ребенок не может сознательно двигать тазом. У него двигается при этом либо все тело- либо верхняя его часть, либо движение осуществляется за счет мобилизации ног.

Чувствительность человека зависит от грации, позволяющей энергетическому заряду свободно перемещаться в теле. А мощность этого заряда в свою очередь зависит от того, насколько хорошо человек заземлен, т.е. энергетически соединен с почвой под ногами, с землей. Человеческие существа похожи на деревья, один конец которых укоренен в земле, а другой устремлен в небо.

Существуют такие выражения, как «крепко стоять на земле», «витать в облаках». С землей мы связаны стопами ног, которые косвенно подтверждают прочность связи с землей, реальностью или указывают на отрыв от реального мира, бегство в мир иллюзий.

Быть заземленным - значит иметь связь с основными реалиями жизни: с телом, с окружающими людьми и т.д.

Некоторые люди, несмотря на прожитые годы, не могут «стоять на своих ногах». Они зависят от других людей, ищут тех, на кого можно опереться.

Качество заземления человека отражает

его внутреннее чувство безопасности. Если человек хорошо заземлен, он чувствует себя уверенно, про него говорят, что он твердо стоит на ногах. Это зависит не от силы ног, а лишь от того, насколько хорошо мы ощущаем их.

Дети с плохим зрением ходят, буквально опираясь на другого. К этому их принуждает страх, неуверенность в собственных силах, тревога, а иногда излишние опасения родителей. Работая с одним из таких детей, педагоги жаловались, что он будто висит у них на руках. По мере работы, направленной на повышение уверенности ребенка в себе, осознание им своих двигательных способностей, развитие кинестетических возможностей, ребенок буквально на глазах ослаблял степень опоры на взрослого, все больше опираясь на свои собственные ноги.

Дети, у которых слабо развиты ноги, но чрезмерно развиты мышцы плеч, груди, они будто поддерживают себя руками, вместо того чтобы искать опору на земле. В основе такой осанки лежит чувство неуверенности в себе, постоянный страх упасть. Эти дети находятся в состоянии повышенной опасности и часто агрессивны по отношению к другим.

Одним из проявлений недостаточного заземления является позиция с заблокированными коленями. Если колени заблокированы, «выключены» из движения, то это делает ноги жесткими и снижает в них чувствительность. Колени, призванные выполнять амортизирующую функцию, не могут справиться с ней. Колени подгибаются, когда тело перегружено, что позволяет «проводить» стресс по ногам в землю. Заблокированные же коленные суставы переносят тяжесть стресса на нижнюю часть спины. Поэтому, блокируя колени, мы наносим серьезный вред нижней части позвоночника.

Упражнение «Хула-хуп»

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки положить сбоку на таз, чтобы чувствовать его движение. Движение тазом вперед-назад, затем влево-

вправо. Следить, чтобы ноги не отрывались от пола, верхняя часть туловища оставалась, по возможности, на месте, а двигался только таз.

Я вращаю хула-хуп.

Корпус движется вокруг

Примечание. Ребенку с проблемами непросто выполнить это упражнение так, как в движение включается все тело. Помогите ему, придерживая своими руками его плечи и побуждая двигать тазом в разных направлениях.

Упражнение «Толкание»

Встать боком к партнеру на расстоянии 10 см. Начать движение тазом вбок, как бы подталкивая партнера. Не сходя с места, постараться дотронуться до партнера.

Упражнение «Палуба»

Представить себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. руки сцепить за спиной. Качнуло палубу - перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола),

Выпрямиться! Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох - выдох!

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение на заземление «Слон»

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по команде, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стоп