



KRĘGOSŁUP SZYJNY

Ćwiczenie 1:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy.

Dłonie są położone na macie. Z wydechem wyciągamy lewe ramię za końce palców i bark, jak najdalej od ucha, tym naciągamy mięśnie po lewej stronie szyi. Z wdechem rozluźniamy. Powtórzymy parę razy i potem to samo na drugą stronę.

Ćwiczenie 2:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy.

Ramiona leżą kawałek od ciała dłońmi w górę, grzbiety rąk są oparte o matę. Wyciągamy się za ciemieniem, brodę przyciskamy lekko do szyi, plecy leżą na macie. Rozluźnimy i powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 3:

Leżymy na plecach, nogi są wyprostowane, ramiona wzdłuż ciała, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy.

Ramiona złożymy pod głową, łokcie podniesiemy do sufitu. Z wydechem podnosimy głowę przy pomocy ramion, brodę przyciągamy do piersi. Z wdechem pokładamy głowę zpowrotem na matę, rozluźniamy łokcie. Powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 4:

Leżymy na plecach, nogi są wyprostowane, ramiona wzdłuż ciała, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć).

Krążymy głową - nos rysuje kółka na suficie, barki są nieruchome. Potem krążymy w drugą stronę a potem nosem rysujemy płaskie ósemki w jedną i drugą stronę. Oddychamy płynnie.

Ćwiczenie 5:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy.

Podniesiemy głowę i lewe ucho położymy na matę tam, gdzie leżała głowa. Z wdechem zskierujemy oczy na sufit a z wydechem na podłogę, powtórzymy parę razy. Podniesiemy głowę na środek i całe powtórzymy w drugą stronę.

Ćwiczenie 6:

Leżymy na brzuchu, ramiona są złożone pod czołem, lekko podciągnięta miednica, barki są odciągnięte w dół od uszy, łopatki szeroko.



Podniesiemy głowę, wyciągniemy się za ciemieniem na odległość. Prawe ucho lekko wykręcimy do sufitu, prawe oko popatrzy na sufit, broda jest lekko przyciągnięta do szyi. Wracamy zpowrotem i przekręcamy w drugą stronę, barki pozostają na miejscu. Powtórzymy parę razy w każdą stronę.

Ćwiczenie 7:

W klęku podpartym dłonie są pod barkami (palce są rozpostarte) a kolana są pod biodrami, barki szeroko, nie wyginamy się w biodrach, wyciągamy się za głowę, broda jest lekko przyciągnięta do siebie (można podłożyć nadgarstki).

Odciskamy się dłońmi, głowę opuszczamy w dół i lekko kiwamy NIE, NIE. Wyrównamy i rozluźnimy.

Ćwiczenie 8:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Złożymy ręcznik i położymy go na tył głowy, łokcie z kierujemy przed ciało a ramiona opuszczamy od uszy. Z wydechem naciskamy głowę do ręcznika, z wdechem rozluźniamy. Powtórzymy parę razy i rozluźnimy ramiona wzdłuż ciała.

Ćwiczenie 9:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Ramiona wyciągniemy w bok dłońmi do przodu, dłonie trochę poniżej barków, wyciągamy się za końcami palców. Jedną dłoń wykręcimy dużym palcem do góry i obrócimy głowę w tym kierunku, duży palec na drugim ramieniu jest obrócony do dołu. Płynnie przekręcamy dłonie i głowę, swobodnie oddychamy.