



Wellness club of health practices
Специалист оздоровительных практик – Михаил Грищенко

Практические материалы курса «Триатлон Здоровья»



Внимание! Материал носит индивидуальный характер. Не забывайте, что полезно одному, то, возможно, противопоказано другому по каким-либо причинам. Перед применением обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

[ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ СЕЙЧАС](#)

«ЗАЗЕМЛЕНИЕ»

Можно почувствовать себя крепко стоящим на ногах. В безопасности.



Что нужно сделать: поставьте ноги на ширину плеч, носки можно повернуть внутрь. Ноги слегка согнуть в коленях, спина образует мягкую дугу. Затем наклониться вперед так, чтобы руки коснулись пола, опираться на них не надо. Перенести вес тела на переднюю часть стопы и медленно-медленно распрямить колени. При правильном выполнении упражнения ноги начинают слегка вибрировать. Побудьте в этом положении некоторое время. Медленно вернитесь в вертикальное положение.

Примечание: если не получается коснуться пола, то наклонитесь насколько можете.

Второй вариант. «Громоотвод»

Лягте на спину, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены.

Медленно поднимите ноги примерно на 30 – 45 градусов. Носки тянем на себя. Удерживайте это положение, пока не появится дрожь в ногах. Через 5-10 секунд, медленно согните ноги в коленях и поставьте на пол- первая волна расслабления. Медленно, скользя по поверхности стопами, выпрямите ноги и почувствуйте вторую волну расслабления. Руки вытяните над головой. Слегка потянитесь.



Громоотвод (упрощенный вариант)

Лягте на спину, руки вдоль туловища, медленно согните ноги в тазобедренных и коленных суставах под прямым углом. Удерживайте положение до появления предусмотренных ощущений, но не более 2-х минут. Дышите медленно и глубоко. По завершению, опустите ноги на пол, ноги согнуты в коленях и переходите к следующему упражнению.



Качание тазом

Выполняется как отдельное упражнение, так и как подготовка к практике «Рефлекс оргазма»

Руки вдоль туловища. Поднимаем таз на выдохе, подбородок должен слегка наезжать на грудь, опускаем на вдохе. Выполняем медленно. Дыхание не задерживаем. С каждым разом, немного, увеличиваем амплитуду движения.

** Попробуйте выполнить подъем таза на вдохе и опускать на выдохе. Возможно, один из вариантов окажется более сложным для выполнения. На первом этапе, выполняйте именно этот вариант.*

Внимание! Все упражнения должны быть безболезненными! Получайте удовольствие при их выполнении. Берегите себя и будьте здоровы!



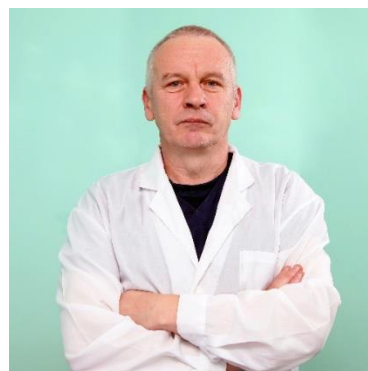
**Частная практика - Кисловодск
Клуб «Наследие Фрейда /прикладная
психология».**



**[ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ](#)
(WhatsApp, Viber, Skype)**



**Встречи онлайн, блог и
подробная информация
>>> [здесь](#)**



Михаил Борисович Грищенко - эксперт в области оздоровления, мастер телесно-ориентированных практик, специалист лечебной физкультуры с 32- летним практическим стажем. Индивидуальные и диагностические консультации, групповые занятия.



Оставьте заявку, и мы Вам перезвоним

- ✓ Боль в спине, шее, пояснице и суставах; Нарушения осанки;
- ✓ Протрузии, грыжи и другие заболевания позвоночника;
- ✓ Головные боли и головокружения;
- ✓ Мышечный панцирь и телесные блоки;
- ✓ Физическая активность и упражнения;
- ✓ Рациональное и здоровое питание;
- ✓ Психосоматика;