



## TYBETAŃSKIE ĆWICZENIA KRĘGOSŁUPA

### Odcinek: LĘDŹWIOWY

- **Ćwiczenie 1**

Leżymy na brzuchu: wdech /nosem/ podnosimy głowę i ramiona, liczymy do 7-miu, Wydech /ustami/ rozluźniamy się, wykonujemy spokojnie 3-4 oddechy. Ćwiczenie powtarzamy 7 razy.

- **Ćwiczenie 2**

**Leżymy na brzuchu;** wdech /nosem/, podnosimy wyprostowaną nogę, liczymy do 7-miu, Wydech /ustami/, opuszczamy nogę i rozluźniamy się, wykonujemy spokojnie 3-4 oddechy. To samo wykonujemy z drugą nogą. Ćwiczenie powtarzamy po 7 razy na każdą nogę.

- **Ćwiczenie 3**

Zmiana pozycji, przechodzimy do pozycji kłęczącej, opieramy się na dłoniach wdech/nosem/ wykonujemy „koci grzbiet” liczymy do 5-ciu, na wydechu /ustami/ opuszczamy plecy. Ćwiczenie wykonujemy 10 razy.

- **Ćwiczenie 4**

Zmiana pozycji **Leżymy na plecach:** wdech /nosem/ podnosimy wyprostowane nogi o 30 stopni trzymając uniesione liczymy do 7-miu, wydech /ustami/, rozluźniamy się, wykonujemy spokojnie 3-4 oddechy. Ćwiczenie powtarzamy 7 razy.

- **Ćwiczenie 5**

**Leżymy na plecach:** zginamy nogi w kolanach i przyciągamy je do brzucha, kolana obejmujemy splecionymi rękami, wdech\*, napieramy kolanami na splecione dłonie, liczymy do 7-miu, wydech\*, rozluźniamy się, wykonujemy spokojnie 3-4 oddechy\*. Ćwiczenie powtarzamy 7 razy.

- **Ćwiczenie 6**

**Leżymy na plecach:** zginamy jedną nogę w kolanie, chwytamy splecionymi dłońmi za kolano, wdech- wydech, i dwukrotnie podciągamy kolano w stronę barku (prawa noga do prawego barku), następnie wdech- wydech i podciągamy kolano na środek klatki piersiowej, rozluźnienie. Ćwiczenie powtarzamy 7 razy.

\*Oddychanie czyli wdech i wydech prowadzimy według zasad kinezyterapii: wdech-nosem, wydech-ustami ponadto wspomagamy oddychanie pracą brzucha przy wdechu brzuch unosi się w górę przy wydechu jest wciągany, wydech powinien trwać trzykrotnie dłużej niż wdech.