**Комплекс суставной гимнастики**

**Упражнение 1.** Руки вперед, кисти на ширине плеч. Мягкое вращение кистями, постепенно увеличивая амплитуду движений. В процессе вращения концентрируйте внимание сначала на запястьях, затем на центре ладоней, на кончиках пальцев, проходите последовательно все эти точки, но с ощущением ударов пульса.

Концентрация внимания делает упражнения более эффективными, расширяет возможности саморегуляции, позволяет активно использовать точки акупунктуры, повышает энергоподпитку мышечных групп и суставов.

Не забывайте менять направление вращения кистей: навстречу друг другу, в противоположную сторону, одновременно по часовой стрелке и против часовой стрелки.

**Упражнение 2.**  Встаньте прямо, ноги вместе, руки в стороны. Вначале представьте, что вы медленно, мягко вращаете руки в области локтевых суставов, то есть создайте мыслеобраз (мыслеформу) предстоящего упражнения. И только после этого начинайте само движение.

Не останавливаясь, представьте теперь, что вы начали вращать кисти уже в противоположном направлении. Реализуйте эту программу. Снова представьте, что вы вращаете обе руки в одном направлении: сначала влево, затем вправо. Выполните эту программу.

Вращайте руки в разных плоскостях - вертикальной, горизонтальной, наклонной; одна рука в левую сторону, другая и правую и.т.д.

**Упражнение 3.** Промыслив сначала свои последующие действия, начните вращать в плечевом суставе прямую правую руку по кругу (снизу- вперед- вверх- назад), упражнение можно разнообразить: вращать руки- поочередно одну за другой в одном направлении- сначала назад, затем вперед; выполнять махи рук в противоположном направлении: правая вперед, левая назад и наоборот и.т.д.

Концентрация внимания на области плечевого сустава, на кистях и пальцах рук, пульсе. Можно и на других точках: языке, кончике носа, чакрах.

Если в помещении тесно, выполняйте махи согнутыми руками.

**Упражнение 4.**Плавно, без рывков наклоните голову вперед до касания подбородком яремной ямки (между ключицами). Рот закрыт. Поднимите голову, запрокинув ее.

* Наклоняйте голову в обе стороны
* Поворачивайте голову вправо- влево, как- бы стремясь увидеть, что происходит интересного за спиной?
* Обхватите ладонями голову сзади и прижмите ее к груди.

Концентрация внимания при вдохе - на солнечном сплетении, на выдохе - на шейных позвонках. при желании можно выполнить полевой массаж шеи, то есть промассировать ее на некотором расстоянии, не касаясь руками.

**Упражнение 5.** Вращайте корпус тела влево, затем вправо, со смещающейся вниз максимальной амплитудой отклонения. Концентрация внимания на зоне позвонков. Встаньте прямо ,ноги вместе , пальцы рук положите через стороны на плечевые суставы. Плечевой пояс неподвижен, вращается только позвоночник – вправо и влево. Стоя, выполняйте наклоны вперёд – назад, влево – вправо . Старайтесь задействовать грудные позвонки , а не только поясничные. На выдохе – наклон и концентрация внимания на позвонках, на вдохе – подъём в исходное положение и концентрация внимания на солнечное сплетение.

Стоя, выполняйте повороты (скручивания ) туловища вправо – влево последовательно, начиная с нижнего позвонка и до верхних позвонков.