

“Красивая осанка и сильная спина”

Друзья, мой новый марафон полностью посвящен работе с верхней частью спины и плечами. Практически все мы то и дело сутулимся и часто такое положение тела становится привычным. В результате долгих часов, проведенных сидя за компьютером, в машине или на диване мышцы передней поверхности тела сокращаются, мышцы спины ослабевают и жизненно важный объем легких уменьшается. Мы начинаем не только терять осанку, но и плохо и неполноценно дышать. В результате страдает весь организм, как суставы, так и внутренние органы. И конечно боли в верхней части спины, плечах и шее - это также тревожные звоночки, которые нельзя игнорировать.

Да, нужно следить за положением тела всё время, но нужно еще и иметь мышечную силу, чтобы это положение сохранить. Нужно иметь достаточно эластичные мышцы и подвижные суставы, чтобы двигаться свободно. Вот этим мы и будем заниматься на марафоне.

Каждый урок мы будем разбирать одну или несколько поз, которые помогут растянуть мышцы груди, укрепить мышцы спины и улучшить подвижность в плечах. Каждый урок - это уже маленький комплекс, который в сочетании с разминкой составит хороший урок. По итогам марафона я сделаю финальный урок, в который будут входить изученные позы, связанные в последовательность. Так вам не придётся думать как именно комбинировать их между собой и как переходить из одной позы в другую.

В итоге вы получите глубокое понимание всех нюансов этой практики и сможете самостоятельно заниматься по этой полноценной последовательности, дополняя её разминкой (которая тоже включена в этот марафон) и расслаблением (которому посвящен отдельный урок).

Содержание марафона. 11 уроков, в которые входит разминка, 9 уроков с подробным разбором поз и небольших отдельных связок и итоговая последовательность. Продолжительность уроков разная, в среднем 15 минут. Итоговая последовательность продолжительностью около 35 минут, к которой вам нужно будет добавлять разминку, расслабление и, по желанию, более глубокую и подробную проработку отдельных поз. Это позволит вам выполнять самостоятельно практику около часа и более.

Урок 1. Разминка для запястий, плеч, спины.

Урок 2. Объяснение нюансов правильного выполнения прогибов и упражнения для плеч.

Урок 3. Собака мордой вниз с акцентом на прогиб и раскрытие плеч.

Урок 4. Поза Дельфина - лучшая поза для укрепления спины.

Урок 5. Прогибы на животе - укрепление мелких мышц спины.

Урок 6. Поза Лука - раскрытие груди.

Урок 7. Уштрасана в разных вариациях.

Урок 8. Поза Моста, Сету Бандхасана в нескольких вариациях.

Урок 9. Пассивное раскрытие грудного отдела и расслабление.

Урок 10. Дыхание Уджайи - мощное раскрытие грудной клетки, проработка диафрагмы.

Урок 11. Итоговая последовательность.

Стоимость 1000 рублей. Доступ к урокам у вас останется навсегда. Можно оставлять свои вопросы непосредственно в комментариях к урокам. Моя поддержка не ограничена по времени. Главное, чтобы у вас было желание разбираться в деталях и развиваться! Я всегда готова ответить на ваши вопросы, прокомментировать видео и фото выполнения уроков!

Для оплаты пишите пожалуйста в Telegram Соне @sofiazhivalova или мне @Anyakol (+393911022237)

или на почту annakolmakova81@gmail.com или по телефону в вцап +393911022237