**Вправи для хребта**

**(по Полю Бреггу)**

Пропонуються п’ять головних вправ для хребта, які відрізняються одна від одної за ефектом дії, хоча зовні вони подібні між собою. Після кожної вправи можна відпочити, але виконати всю серію вправ потрібно обов’язково.

Ці вправи треба виконувати щоденно. Кількість вправ індивідуальна. Спочатку треба виконати кожну вправу не більше двох-трьох разів. Через день-два кількість вправ можна збільшити до п’яти разів і більше.

**Вправа №1.**

Ця вправа впливає на ту частину нервової системи, яка обслуговує голову та м’язи, а також на цілу сітку нервів, які йдуть до шлунку та кишечника. Таким чином, виконуючи цю вправу, ми впливаємо на джерела таких хвороб, як головний біль, навантаження очей, погане засвоєння їжі.

В. п. - лежачи на підлозі обличчям вниз, тіло опирається на долоні і пальці ніг, руки і ноги прямі. Підніміть таз та вигніть спину дугою. Таз повинен бути розміщеним вище голови. Голова опущена, ноги розставлені на ширині плечей, коліна і лікті випрямлені.

Опустіть таз майже до підлоги. Пам’ятайте, що руки і ноги повинні бути прямими, що надає особливе навантаження хребту. Підніміть голову і різко відкиньте її назад.

Робіть цю вправу повільно. Опустіть таз якомога нижче, а потім підніміть його якомога вище, вигнувши вверх спину, знову опустіть, підніміть і опустіть. Якщо ви робите цю вправу правильно, то відчуєте через декілька разів полегшення від розслаблення хребта.

**Вправа №2.**

Ця вправа призначена головним чином для стимуляції нервів, які йдуть до печінки і нирок. Вона приносить полегшення у випадку захворювання цих органів, які виникають з причин нервових розладів. В’яла печінка і затвердівши нирки, передчасно постарівши, в результаті виконання цієї вправи знову почнуть добре функціонувати.

В. п. - лежачи на підлозі обличчям вниз, тіло опирається на долоні і пальці ніг, руки і ноги прямі. Поверніть таз якомога більше ліворуч, опускаючи лівий бік якомога нижче, а потім праворуч. Руки і ноги не згинайте. Рухи робіть повільно і постійно думайте про розтягування хребта.

Спочатку вправа здається важкою. Але з кожним разом вправу виконувати буде легше (не тому, що змінюються м’язи, а тому що значно змінюється нервова система). Пам’ятайте, що ця вправа ніколи не буде для вас дуже простою в порівнянні із звичайним розгойдуванням тіла.

**Вправа №3.**

В цій вправі стовп хребта розслаблюється зверху до низу.

Стимулюється кожний нервовий центр. Полегшується стан в області таза. Зміцнюються прикріплені до хребта м’язи, які найбільш потрібні для його підтримки у витягнутому стані, стимулюючи ріст міжхребетних хрящів.

В. п. – сидячи на підлозі, руки в упорі ззаду, ноги зігнуті.

Підніміть таз. Тіло опирається на розставлені зігнуті ноги і прямі руки. Цю вправу треба виконувати в швидкому темпі. Підніміть тіло до горизонтального положення хребта. Опустіться в вихідне положення. Повторіть рухи декілька разів.

**Вправа №4.**

 Вправа №4 надає особливий вплив на ту частину хребта, де зосереджені нерви, які управляють шлунком. Крім того, вона ефективна для всього хребта, розтягує його, приводячи організм до збалансованого стану.

В. п. – сидячи на підлозі, ноги зігнуті, руки опущені до низу. Підтягніть коліна до грудей та обійміть їх руками. Відштовхніть коліна і стегна від грудей, при цьому напружуючи спину. Тримайте це положення тулуба протягом 3 - 5 секунд.

**Вправа №5.**

 Під час виконання цієї вправи вивільняються нервові закінчення, які були защемлені. При цьому відбувається покращення роботи всіх органів та систем.

В. п. - лежачи на спині, руки в сторони. Доторкніться носком лівої ноги до кисті правої руки. Те саме – правою ногою.

**Вправа №6.**

 Ця вправа – одна з самих важливих в розтягуванні хребта. Крім того вона приносить полегшення товстому кишечнику, стимулюючи управляючі нерви.

 В. п. - лежачи на підлозі обличчям вниз, тіло опирається на долоні і пальці ніг, руки і ноги прямі. Підніміть високо таз, вигніть спину дугою, опустивши голову і опираючись на прямі руки і ноги. В такому стані обійдіть кімнату.