**Семинар-практикум «Бодифлеск»**

**как система оздоровления организма**

Ход мероприятия:

Дыхание – основа жизни. Какая простая фраза, но часто ли мы задумываемся над тем, насколько правильно мы дышим? Правильное дыхание – это залог качественной жизни. Прислушайтесь к себе, как мы дышим? Если дыхание очень частое, прерывистое, а зачастую

производится вдох не носом, а ртом, значит можно говорить о том, что дышим мы неправильно.

Дыхание — одна из немногих способностей организма, которая может контролироваться сознательно и неосознанно. О том, что дыхательная гимнастика очень полезна, знают все. Поэтому предлагаю вам комплекс упражнений дыхательной гимнастики «Бодифлекс».

Методика, известная под называнием Бодифлекс (Bodyflex), разработана Грир Чайлдерс, в прошлом - среднестатистической американской домохозяйкой, которая пыталась избавиться от лишнего веса несколькими способами, пока не нашла единственный устраивающий ее по всем показателям.

Дыхательная гимнастика бодифлекс - это здоровье, самообладание и всегда отличное самочувствие. Секрет этой методики в том, что она основывается на аэробном дыхании в сочетании с изотоническими и изометрическими позами и упражнениями. Аэробное дыхание обогащает

организм избыточным кислородом, а изотонические и изометрические позы напрягают и растягивают мышцы.

**Техника дыхания в "Бодифлексе"**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. А теперь представьте, будто вы

собираетесь сесть на стул. Нагнитесь вперед, опираясь руками на ноги, слегка согнутые в коленях. Ягодицы отставлены назад. Ваши ладони находятся примерно на два с половиной сантиметра выше коленей. Смотрите прямо перед собой.

Сейчас вы немного похожи на волейболиста, который ждет броска противника. В этой позе вам будет легче выполнять последнюю часть упражнений, втягивание живота.

Пять этапов дыхания по методу "Бодифлекс"

1.Выдохните весь воздух из легких через рот.

2.Быстро вдохните через нос.

3.Из диафрагмы с силой выдохните весь воздух через рот.

4.Задержите дыхание и делайте втягивание живота на восемь-десять счетов.

5. Расслабьтесь и вдохните.

**Упражнения**

**1. "Лев"**

Это упражнение тренирует не только тело, но и лицо с шеей. Это очень важно: какая польза от того, что ваше тело выглядит на двадцать пять лет, если лицу можно дать все семьдесят – дряблая кожа, двойной подбородок, обвисшие щеки? Нужно подтягивать лицо и шею одновременно с телом.

Этому посвящены первых два упражнения.

Начальная поза:

Это обычная поза стоя, ноги на ширине 30-35 сантиметров, руки опираются ладонями на ноги на два с половиной сантиметра выше коленей. Будто вы собираетесь сесть.

Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза:

Эта поза предназначена для работы над лицом, щеками, областью под

глазами, морщинками вокруг рта и носа. Она взята из йоговской "позы льва", но делается несколько иначе. При йоговской позе вы просто широко

раскрываете рот, расслабив губы, - получается "широкая пасть старого льва".

Нам нужно другое, потому что упражнение в таком виде увеличивает и углубляет морщины на лице.

Мы же сначала соберем губы в маленький кружочек. Теперь откройте глаза очень широко и поднимите их (так вы подтягиваете мышцы под глазами). В это же время опустите кружочек губ вниз (напрягая щеки и носовую область) и высуньте язык до предела (это работает на область под подбородком и шею), не расслабляя губ. Выдержите эту позу на восемь счетов. Поза выполняется пять раз.

**2. "Уродливая гримаса"**

Шея - самая красноречивая часть тела, и говорит она о возрасте. У некоторых людей есть проблемы и со сморщенностью шеи. Кроме того, у всех людей старше тридцати пяти появляется беспокойство по поводу двойного подбородка. Область под подбородком первой реагирует на физические упражнения. Обычно там не много жира - всего лишь дряблая кожа. Так что, если вы хотите стать красивыми, начинайте с "уродливой гримасы".

Начальная поза:

Возможно, вам лучше сначала выполнить упражнение без дыхательной части. Встаньте прямо, выведите нижние зубы за передние (дантист назвал бы это неправильным прикусом) и выпятите губы, как будто пытаетесь кого-то. Выпячивая губы, вытягивайте шею, пока не почувствуете в ней напряжение. Теперь поднимите голову и представьте, что вы собираетесь поцеловать потолок. Вы должны почувствовать растяжение от кончика подбородка до самой грудины. Не удивляйтесь, если на следующее утро у вас будет болеть шея. Просто эти мышцы до этого никогда не работали. Когда вы освоите упражнение (и поймете, насколько оно оправдывает свое название), скомбинируйте его с остальными частями упражнения.

Начальная поза - основная поза для дыхания, ноги расставлены, руки над коленями, ягодицы в положении, словно вы намереваетесь сесть. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: Шея и подбородок в описанном выше положении. Стойте прямо, руки откидываются назад (как будто вы на трамплине - это для удержания равновесия), и подбородок поднимается к потолку. Подошвы должны полностью касаться пола. Сделайте упражнение пять раз, каждый раз задерживая дыхание на 8 счетов.

**3. "Боковая растяжка"**

Укрепляет мышцы боковой поверхности туловища.

Начальная поза: примите основную дыхательную позу - ноги на ширине плеч, колени согнуты, ладони на два с половиной сантиметра выше коленей, ягодицы в таком положении, словно вы собираетесь сесть, голова смотрит вперед. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза:

Опустите левую руку, чтобы локоть находился на согнутом левом колене. Вытяните правую ногу в сторону, оттянув носок, не отрывая ступни от пола. Ваш вес должен приходиться на согнутое левое колено. Теперь поднимите правую руку и вытяните ее над головой, над ухом, и тяните ее все дальше и дальше, чтобы почувствовать, как тянутся мышцы сбоку, от талии до подмышки. Рука должна оставаться прямой и находиться близко к голове.

Выдержите позу на 8 счетов, переведите дыхание. Сделайте упражнение три раза в левую сторону, а потом три раза в правую.

**4. "Оттягивание ноги назад"**

Укрепление ягодичных мышц.

Начальная поза: опуститесь на пол, опираясь на ладони и колени. Теперь опуститесь на локти. Вытяните ногу прямо позади себя, не сгибая колена, пальцы ноги должны смотреть вниз и опираться о пол. Вес должен быть на локтях и руках, которые лежат прямо перед вами, ладонями вниз. Голова поднята, вы смотрите прямо перед собой. Выполните всё пятиэтапное дыхательное упражнение: выдох, вдох, мощный выдох, задержка дыхания, опустите голову, втяните в себя живот. Втянув живот, задержите его и примите основную позу.

Основная поза: поднимите отведенную назад прямую ногу так высоко, как только можете, носок по-прежнему к себе. Напрягите и соедините ягодичные мышцы. Задержите положение и дыхание, сжимайте и разжимайте ягодицы, выполнить упражнение на 8 счетов. Освободите дыхание и опустите ногу. Сделайте упражнение три раза одной ногой и три раза второй.

**5. "Брюшной пресс"**

Укрепление мышц брюшного пресса

Начальная поза: лягте на спину, выпрямите ноги. Теперь поднимите ноги так, чтобы колени были согнуты, а ступни стояли на полу, на расстоянии 30-35 сантиметров друг от друга. Потянитесь руками вверх. Голову не открывайте от пола. Выполните дыхательное упражнение, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: держа руки прямыми, вытяните их вверх, в то же время поднимая плечи и отрываясь от пола. Голова должна быть откинута назад. Смотрите на воображаемую точку на потолке позади себя. Постарайтесь как можно больше оторваться от пола. Пусть плечи и грудь поднимутся как можно выше. Теперь опуститесь на пол - сначала нижнюю часть спины, потом плечи, а затем голову. Как только голова коснулась пола, тут же снова поднимайтесь. Голова должна оставаться откинутой назад. Руки поднимите вверх. Подтянитесь вверх и задержитесь в этом положении на 8-10 счетов. Выполните упражнение три раза.