

## ГМП «Сила творчества»

### Семинар-практикум

#### «ОТ ПЕШКИ ДО КОРОЛЕВЫ: СЕКРЕТЫ ИДЕАЛЬНОЙ ОСАНКИ»

Руководитель-Белюшкина Ирина Борисовна, педагог дополнительного образования ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском»

#### Упражнения

*Белая Пешка (Алиса) начинает и становится Королевой в одиннадцать ходов.*

1. *«Алиса встречает Черную Королеву».* –  
– Тестируем свою осанку у стены (5 точек : затылок, плечи, лопатки, ягодицы и пятки). Руки вверх. Мысленно вытягиваем себя вверх.  
Приседания у стены. Поднять колено; поднять прямую ногу на 90\*, удерживать 30с.
2. *«Алиса через d3(железная дорога) идет на d4(Траляля и Труляля)».*-  
- Остеопатический прием выравнивания осанки. Диагонали.  
Положить пальцы рук на плечи и соединить лопатки.
3. *«Алиса встречает Белую Королеву с шалью»* - работа с предметом (палка, полотенце, резиновая лента).  
Приседания с палкой.
4. *«Алиса идет на d5 (лавка, река, лавка) –* Упражнения из кундалини – йога-комплекса для мягкого разогрева всего тела и снятия напряжения с мышц спины. «Суфийское вращение», «Прогибы позвоночника», «Перекаты головы», «Скручивания – мудра», «Наклоны в замке Венеры», «Пожимания плечами», «Попеременное растягивание ног», «Подъем таза»(захват руками лодыжек).
5. *«Алиса идет на d6 (Шалтай-Болтай) –* Игровая партерная растяжка. Стихотворение «Шалтай-Болтай».
6. *«Алиса идет на d7 (лес) –* Упражнение «Дерево тянется к солнцу» (руки вверх и подъем на полупальцы). Подъемы с переплетенными руками. Наклоны вниз с прямыми ногами. Скрутки : «Выжимание тряпки» - грудной отдел вправо, бедра – влево; «Ловец ветра» - скручивания с руками в сторону; «Мельница» - скручивания в наклоне, спина прямая. «Цапля смотрит по сторонам». Скрутки сидя. «Кошачье скручивание» лежа.

7. **«Белый Конь берет Черного Коня»** - «Кошка-Корова»; «Собака мордой вниз – Собака мордой вверх» - работа с контрастными эмоциями: радость – злость.

8. **«Алиса идет на д8 (коронация)»** – Упражнение «Корона» : создаем идеальный внутренний образ, отождествляем с ним тело. «Надеваем корону на голову». Отрабатываем «королевскую походку», как-будто ноги начинаются от солнечного сплетения, а тело подвешено за макушку на невидимую нить.

9. **«Алиса становится Королевой»**- «Локтевой замок» -соединяем лопатки.

«Лодочка» в разных вариациях: руки в «замке» за спиной, руки впереди, в стороны, ноги работают «кроль», «небесная ласточка». Диагональное растягивание лежа на спине, стоя на четырех точках. «Планка», «Планка с выходом на одну руку». «Кобра», «Мостик».

10. **«Алиса «рокируется» (пир)»** – Перевернутые асаны: растяжка поясницы, снятие напряжения с нижнего отдела позвоночника. «Плуг», «Березка».

11. **«Алиса берет Черную Королеву и выигрывает партию»** - С предметом на голове (книга) подъем на полупальцы, выпады вперед (руки вынести вперед), приседания (руки на поясе). Соревнование с Черной Королевой. Подведение итогов.

## **ЛИТЕРАТУРА.**

Льюис Кэрролл. Приключения Алисы в стране чудес. Сквозь зеркало и что там увидела Алиса, или Алиса в Зазеркалье. М.: Наука, 1991.

Баранова С.В. Танцы и йога для здоровья./ Серия «Панацея».- Ростов н/Дону: «Феникс», 2004.

Бокатов А. Детская йога / А.Бокатов, С.Сергеев. – К.: Ника- Центр, 2012.