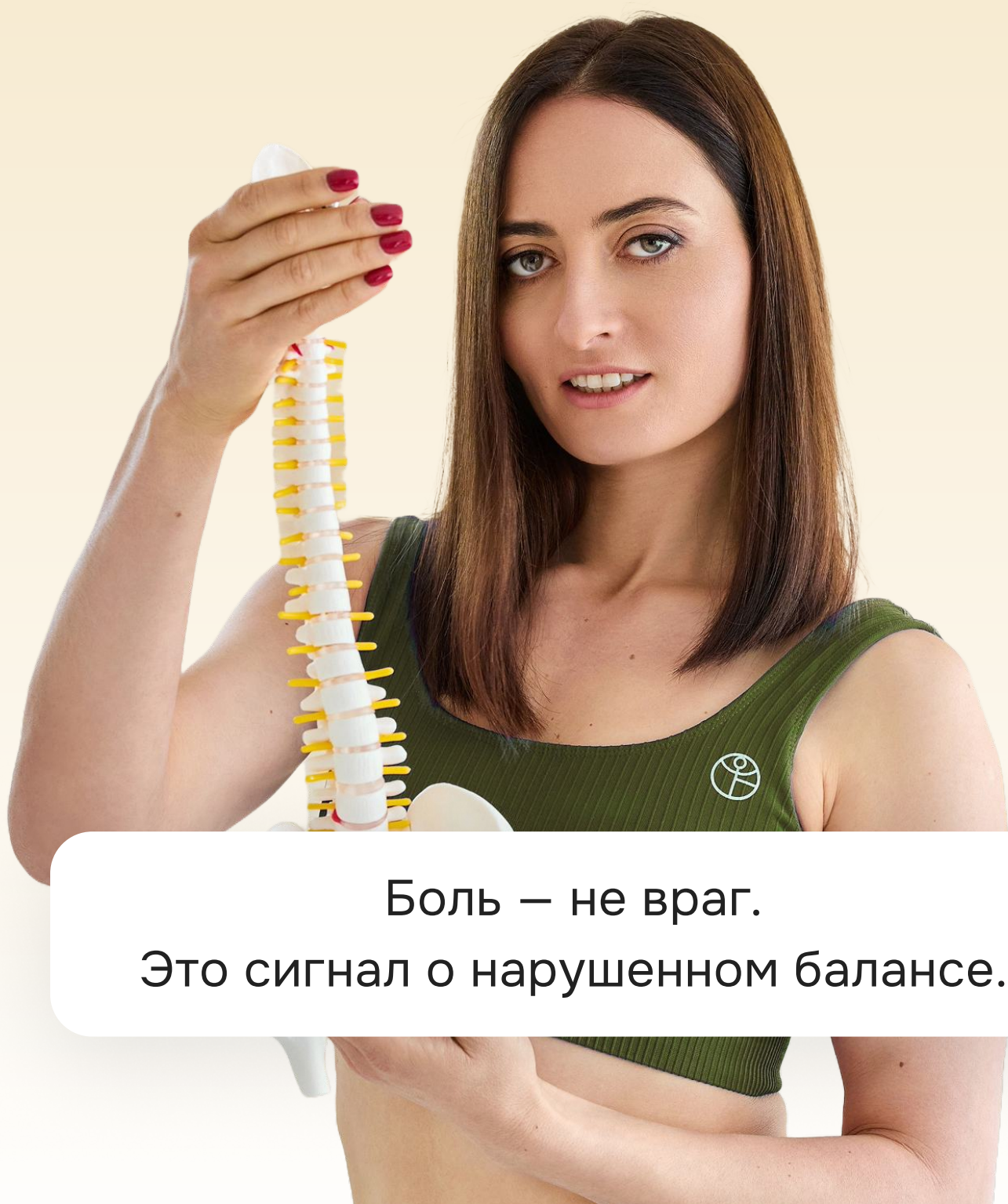


С ЧЕГО НАЧАТЬ, ЕСЛИ ВСЁ БОЛИТ



Боль — не враг.
Это сигнал о нарушенном балансе.

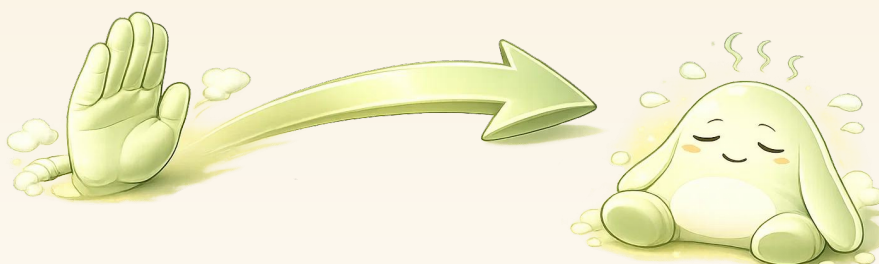
Шаг 1

ПЕРЕСТАНЬТЕ БОРОТЬСЯ

- Не «терпеть» и не «прокачивать» через боль
- Принять состояние:
«Сейчас так, я могу помочь телу»



- Когда нет борьбы — уходит защитное напряжение



Главная мысль

Определить точку А — уже начало терапии.

Шаг 2

НАЧНИТЕ ДЫШАТЬ

- Вдох — диафрагма опускается
- Глубокое спокойное дыхание = сигнал безопасности
- Выдох — поднимается



Стресс

+



Дыхание

=



Спокойствие



Главная мысль

Дыхание — фундамент движения.

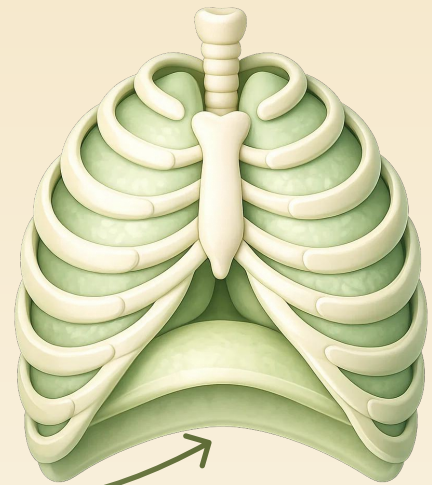
Неправильный паттерн → перенапряжение спины и осанки.

ЧТО ТАКОЕ ДИАФРАГМА?

Диафрагма — главная дыхательная мышца.

📌 Где расположена

- Под лёгкими
- По нижнему краю рёбер
- Отделяет грудную полость от брюшной



Как работает:



Вдох

- диафрагма опускается
- лёгкие расширяются
- живот мягко подаётся вперёд



Выдох

- диафрагма поднимается
- воздух выходит
- живот возвращается



Главная мысль

Если диафрагма двигается свободно — дыхание глубокое, тело расслабляется, боль уменьшается.

Шаг 3

МЯГКОЕ ДВИЖЕНИЕ

- Боль не лечится покоем
- Но и «усиленные тренировки» не решение
- Движение должно разгружать, а не нагружать

Начните с простого:



замедляйтесь
в быту



двигайтесь плавно
и осознанно



уберите резкие
движения



Главная мысль

Это не фитнес. Это обучение мозга безопасному движению.

ОСАНКА — НЕ ФИКСАЦИЯ

- Не «стоять идеально»
- Главное — не замирать
- Чаще менять позу и двигаться



Главная мысль

Позвоночник любит движение, а не статичность.
Нет идеальной осанки — есть подвижность.

Шаг 5

ДАЙТЕ СЕБЕ ВРЕМЯ

- Восстановление не мгновенное
- 10–15 минут в день — уже начало
- Регулярность важнее интенсивности

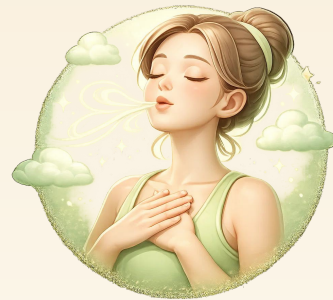
Со временем:



движения
свободнее



боль мягче



дыхание
глубже



Главная мысль

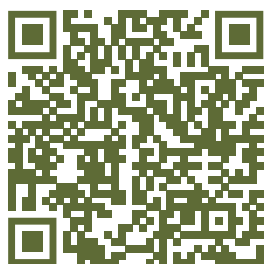
Мы не «боремся с болью» — мы расширяем возможности тела через дыхание и движение.

Через работу с движением я учу вас понимать своё тело и не бояться двигаться, даже если есть сколиоз, грыжи, протрузии, артроз, диастаз и другие особенности здоровья.

В моих социальных сетях вы найдёте полезную информацию и упражнения от:

- ✓ боли в пояснице
- ✓ напряжения в шее
- ✓ боли в коленях и стопах
- ✓ для улучшения дыхания и женского здоровья (мышцы тазового дна)

13 лет практики: помогла тысячам учеников от 16 до 85 лет улучшить гибкость, осанку и уменьшить боль в спине и суставах.



[YouTube](#)



[Telegram](#)



[Instargam*](#)



[Яндекс Дзен](#)



[Вконтакте](#)