**Комплекс «Грация»**

 Если у вас возникают неприятные ощущения при поворотах головы, боли в шейном отделе позвоночника – пора принимать меры, т.к. очень часто это является причиной головных болей, головокружения. Упражнения данного комплекса являются профилактикой таких проявлений, могут выполняться в любое удобное время в комплексе или по отдельности, полезны при большой умственной нагрузке. Перед выполнением упражнений необходимо сделать 2-3 вдоха и выдоха, при этом удлиняя выдох, пропуская его через мягко сомкнутые губы.

**1. «Веточки».** Сидя или стоя, медленно поднять руки вверх, сцепить в замок над головой. Представить две веточки, которые переплелись. Тянуться вместе к солнышку. Спину держать ровно, голову не опускать. Потянуться всем туловищем и медленно опустить руки.

**2. «Да-нет», «Ай-я-яй".** При слове «да» голова медленно опускается вниз и медленно, спокойно возвращается в исходное положение. При слове «нет» поворачивается влево (вправо). При проговаривании «ай - я - яй» покачивать голову из стороны в сторону, от плеча к плечу, но плечо при этом зафиксировано. Периодичность повторения – 5-6 раз.

**3. «Движение кобры».** Повернуть голову вправо, опустить подбородок к плечу, и медленно поднимать голову, одновременно описывая подбородком дугу вверх от плеча. Затем опустить голову на грудь и медленно поднять, вытягивая подбородок вперед и вверх. Выполнить 7-8 упражнений по направлению к левому (правому) плечу. Важно, чтобы все движения были плавными и спокойными. Данное упражнение улучшает работу шейных позвонков. Снимает усталость и тяжесть в затылке, предотвращает умственную усталость.

**4. «Пишем носом или подбородком».** «Выписываем» в воздухе цифры (или буквы) от 1 до 10. При этом выполняются большие повороты головы в разные стороны, чтобы цифры и буквы получались высокими и широкими. Упражнение следует выполнять ежедневно, оно улучшает кровообращение, работу шейных позвонков, улучшает умственную работоспособность.

**5. «Закружилась голова».** Если у Вас закружилась голова, медленно поверните голову влево (вправо) и посмотрите прямо перед собой. Головокружение пройдёт.

**Комплекс заканчивается поглаживанием задней поверхности шеи.**