**Упражнения против шейного остеохондроза**

1. Повороты головы в стороны с сопротивлением (ладонь на щеку).

2. Наклоны головы вперед с сопротивлением (ладонь на ладонь - на лоб).

3. Наклоны в стороны с сопротивлением (ухо к плечу).

4. Подбородок на ладонь - с сопротивлением повороты в стороны.

5. Рука сверху головы, ладонь на ухо, противо­действие наклону в сторону другой руки.

6. Подбородок на ладонь - давление на осно­вание ладони.

7. Пальцы перед грудью в замок - "разрыва­ется цепь».

8. Ладони сомкнуты перед грудью - с усили­ем "давить грецкий орех».

9. Повороты голо­вы в стороны (подбородок не опускать).

10. Наклоны вправо, влево ("тик-так»), ухо к плечу.

11. Наклоны вперед и назад - подбородок на грудь, затылок назад до отказа. Вспомните слова тибетского ламы: "Посмотри на небо, и пусть душа твоя возрадуется: у тебя есть куда стремиться. Посмотри вниз на землю и ... , пре­клонив голову, - смирись ... Сумей подняться в не­беса, не отрываясь от земли!»

12. "Покатить голову по плечам» по кругу, ско­рость равномерная.

13. Одна рука под подбородок, другая, обвив голо­ву, сзади - повороты в сторону опущенного локтя.

 14. Движения мелкими приставными шагами поочередно (по-восточному).

15. Ладони вперед перед грудью поочередно движения головы к ладони (по-восточному).

16. Руки согнуты в локтях перед головой (одна сверху, другая снизу), движения подбородком впе­ред ("в окошке», как в восточном танце).

17. Движения подбородка к плечу-вперед, вниз, к другому плечу-вперед - "коровушка-буренушка».

18. Руки в замок над головой, отводить их на­зад подальше или сгибать за спину.

19. Носом или макушкой "пишем» цифры до 20, до 50 и даже до 100.

20. Танец «Петрушки», сбросить напряжение за полминуты.

21. Или гриф, или орел - плечи подняты, спина сутулая или плечи опущены, голова гордо поднята.

22. Руки в стороны, пружинящие движения на­зад до 100 раз.

23. Сбросить защитное напряжение, рассла­биться.