

Оглавление

Предисловие	6
Глава 1. ОБЩАЯ ТЕОРИЯ РОЗЕН-МЕТОДА: ДВИЖЕНИЕ И РАБОТА С ТЕЛОМ	12
Привычные паттерны	14
Связь между движением и работой с телом	16
Что такое движение в Розен-методе?	17
Задачи двигательных практик в Розен-методе	18
Базовая теория	20
Каждое занятие по Розен-движению включает:	23
Стимулирование функции смазывания суставов	23
Расширение ребер и грудной клетки	24
Освобождение диафрагмы	26
Растягивание мускулатуры	27
Релаксация	28
Формирование нового образа тела	29
Подготовка тела к более энергичному движению	30
Глава 2. НА ЗАНЯТИЯХ	35
Разминка	36
Круг	37
По комнате	38
Партнеры	39
На полу	39
Обучение как процесс	43
Ограничения	46
Пояснично-крестцовый радикулит	46
Болезни сердца	48
Головокружение	49
Боль в пояснице	49

Кривошея	51
Боль	53
Сидячие и неподвижные виды деятельности	53
Глава 3. УПРАЖНЕНИЯ	57
Толчок плечом	57
Взмах крыла	58
«Автостоп»	59
Вверх и за ухо	60
Открытие верхней части груди	60
Открывающие растяжки для грудной клетки	61
Отбрасываем руки назад	61
Вращение	61
«Обнимая мир»	62
Откройте грудь	63
Ребра	64
Изгиб в сторону	64
Вытягивание вверх и наклон к одной ноге	65
Аккордеон	66
Свободное свисание	67
Ветряная мельница	68
Клеопатра	69
Кивок головой (Скажи «Да»)	70
Движение головы из стороны в сторону	71
Покачивание бедрами	71
Вращение бедрами	72
Шаг вперед	72
Шаг вперед и назад	73
Мах ногой вперед	73
Обратные ножницы	74
Раскачивание таза	74
Твист коленями	75
Повороты носка и пятки	75

ОГЛАВЛЕНИЕ

Подъем пятки	76
Виноградная лоза	76
Отдых	77
Подъем таза	77
Поворот коленей	78
Подколенная и брюшная серии	78
Подъем ног на боку	80
Круги ногами	80
Круги лодыжками	81
Стопы	81
Повороты стоп	82
Совместное вращение стоп	82
Захват коленей	82
Качели	83
Наклоны сидя	84
Стойка на лопатках	84
Ноги за голову	85
Повороты голеней	86
Подъем колена	86
Подъем ноги	87
Вращение пятками	87
 Глава 4. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ	89
Открытие груди	90
Плечевые суставы и грудь: упражнения с шарфом	92
Растяжки мышц для головы и шеи	95
Последовательность упражнений для шеи	98
Плечо и шея	102
Бедра и ребра: в метро	105
На стуле	107
Область шеи и плеч	107
Область бедра	108
Ноги	110
Лицо	111

Работа со спиной	113
Бедренный сустав и поясница: машинист фуникулера	119
Бедренный сустав и поясница: велосипед	122
На стену вверх тормашками	126
Соединение ноги с тазом: «виноградная лоза»	129
В ритме вальса	134
Рекомендуемые музыкальные произведения	137
Об авторах книги	140