

Содержание

О чем говорят наши плечи и шея	9
Основа программы упражнений	15
Обзор программы	18
Упражнения для шеи и плеч	18
Дополнительные упражнения	19
Программа упражнений для шеи	21
Исходное положение	21
Комплекс упражнений на вращение шеи	26
Программа упражнений для плеч	41
Исходное положение	41
Руки в «замке»	49

Дополнительные упражнения	53
В движении, стоя и сидя	53
Диагностика по зеркалу.....	56
Упражнение на восприятие своего тела	57
Дыхание и движение.....	60
Тест для плеч	66
Углубленное дыхание	68
Упражнение на равновесие.....	72
Целебная мантра	77
Об авторе	79