Комплекс дыхательной гимнастики «Цигун – сила потока» для укрепления духа и тела.

Упражнения выполняются стоя.

1. «Повороты головой». Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворачиваем голову вправо-влево, вперед-назад.
2. «Натягивание лука». Ноги на ширине плеч. Вытягиваем руки вперед – вдох, разводим в стороны - выдох, сжимаем кулаки.
3. «Срывание небесного одеяла». Ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях на уровне плеч. Поднимаем руки вверх – вдох, Тянем «покрывало» вниз на себя – выдох.
4. «Приветствие солнца». Ноги на ширине плеч. Руки опущены вниз перед собой. Поднимаем руки вверх – вдох, опускаем через круг – выдох.
5. «Ладонь – крыло». Ноги на ширине плеч. Кисти рук соединяем тыльной стороной. Поднимаем их до груди – вдох, прокручиваем кисти – выдох.
6. «Железная ладонь». Ноги на ширине плеч. Одну руку располагаем за спиной, на пояснице, другую поднимаем через сторону вверх – вдох, разворачиваем ладонь к небу и на выдохе опускаем руку вниз.
7. «Наклоны в сторону». Ноги на ширине плеч. Руки сцепляем в замок. На вдохе поднимаем руки вверх, на выдохе наклоняемся вправо и производим два довыдоха, опускаем руки. Повторяем упражнение в левую сторону.
8. «Толкающая ладонь». Ноги на ширине плеч. Руки сжимаем в кулаки, располагаем их на уровне пояса – вдох, толкаем ладонь вперед – выдох.
9. «Раскрытие рук и наклон». Ноги на ширине плеч. Через круг раскрываем руки до уровня плеч – вдох, наклоняемся, вешаем руки– выдох.
10. «Вращение бедрами». Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращаем бедрами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Дыхание произвольное.
11. «Вытягивание ладони в гунбу». Ноги на ширине плеч. Повернуть правую ногу на 90 и потянуться левой рукой вправо – вдох, возвращаемся в исходное положение – выдох.
12. « Наклоны вперед». Ноги на ширине плеч. Руки сцепляем в замок. На вдохе поднимаем руки вверх, на выдохе наклоняемся вперед.
13. « Сесть в пубу, раскрыть бедра». Ноги расставляем широко. Садимся в пубу, раскрываем бедра, руки на поясе. Переносим вес тела с одной ноги на другую. Дыхание произвольное.
14. «Вращение колен». Ноги вместе, немного согнуты в коленях. Вращаем колени поочередно в оду и другую стороны. Дыхание произвольное.
15. «Приседания». Ноги вместе. (Руки -?) Приседаем – вдох, подъем – выдох.
16. «Потянуться рукой в мабу». Ноги расставляем широко. Приседаем – вдох, правая рука тянется к левой ноге – выдох.( Не встаем? А левая рука) .
17. «Низкий шаг». Ноги вместе, руки за спиной. Поочередно, левой, затем правой ногой, делаем шаг вперед с пятки на носок. Дыхание произвольное.
18. «Прижимание колена к груди». Ноги вместе. На вдохе прижимаем колено к груди, на выдохе ставим ногу в исходное положение.