Комплекс дыхательной гимнастики «Цигун – сила потока»

Упражнения выполняются стоя.

1. Делаем вдох носом, руки теням верх, на выдохе (выдох струйкой ртом) руки через круг опускаем вниз.
2. Делаем вдох носом, руки поднимаем через круг, на выдохе руки опускаем на живот в зону чуть ниже пупка.
3. «Держать в руках облака» Ладонями толкаем поток воздуха, делаем вдох, руки поднимаем вверх, прогибаемся немного в спине, на выдохе опускаем руки вниз.
4. «Разведение воды» Руки перед грудью, делаем вдох и разводим руки в сторону, на выдохе руки возвращаем в центр.
5. «Ребёнок молиться богу» Руки перед собой в центре тела (в намосте), делаем вдох, открываем ладони на себя, делаем вдох и прокручиваем ладони, через низ.
6. «Сведение рук в центре тела» делаем вдох, поднимаем руки до уровня плеч, ладони вниз, на выдохе руки сводим в центре тела, затем разворачиваем ладони вверх и делаем еще три раза.
7. «Толкать невидимую стену» Делаем вдох, поднимаем руки перед туловищем, разворачиваем ладони, толкаем стену и на выдохе опускаем руки вниз. Также делаем по сторонам, разводим руки.
8. «Священный журавль пьет воду» делаем вдох и рисуем полукруг шеей вправо, на выдохе верхний полукруг, возвращаемся в центр. Также делаем в левую сторону и затем в центр.
9. «Прогоняем кровь по рукам» делаем вдох, поднимаем руки и на выдохе сворачиваем сперва кисти, затем локти, плечи и отводим руки назад.
10. «Распустить когти, расправить крылья», руки складываем перед собой, ладони вмести, локти параллельны полу, делаем замок рук, вдох, вытягиваем руки в замке вниз, делаем выдох, поднимаем руки вверх вдох, распускаем замок выдох, руки скользят вниз, как по стеклу, локти уходят назад. Руки вытягиваем вперед, как будто обнимаем огромный шар – это вдох, опускаем шар на землю выдох и с круглой спиной поднимаемся вверх.