

Упражнение № 1. Дотянуться до небес
Снимаем усталость с плеч и позвоночника
ка (10 раз)



Исходное положение



Быстро и глубоко вдохните. Отведите руки назад и в стороны, одновременно запрокиньте голову — как будто вы увидели в небе что-то интересное и теперь пытаетесь разглядеть получше. Спину держать прямо!



Быстро и глубоко выдохните весь воздух из легких, и в тот же миг, пока выдыхаете, выгните спину дугой, тяните руки вперед на уровне пупка

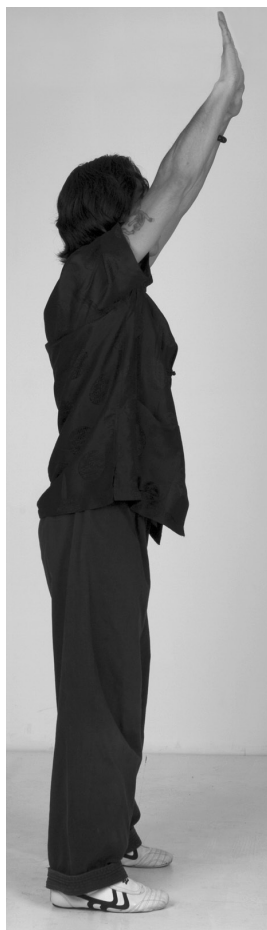


**Упражнение № 2. Большой небесный
круг**

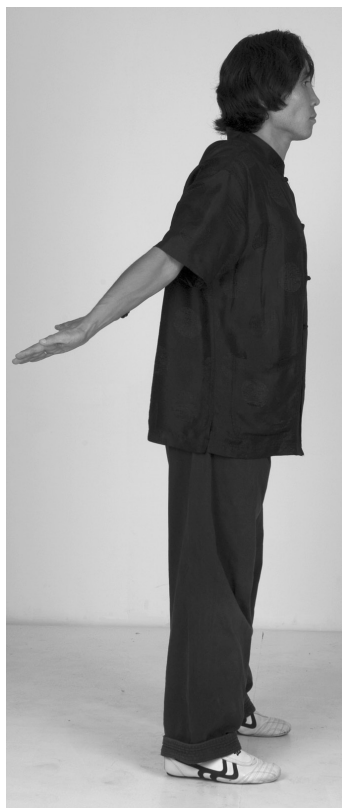
Махи руками (10 раз)



Исходное положение



Глубоко вдохните и
одновременно опишите
руками круг вокруг
плеч



Глубокий выдох, дочерчиваем круг... выдыхаем... возвращаем руки в исходное положение



Исходное положение

Упражнение № 3. Медведь скручивает туловище

Повороты туловища (10 раз — влево, 10 раз — вправо)



Исходное положение



Повернитесь до упора, вдох



Потом делайте повороты в противоположную сторону.
Поворот до упора и глубокий выдох

**Упражнение № 4. Малый небесный круг
Вращаем бедрами (10 раз в каждую сторону)**



Исходное положение



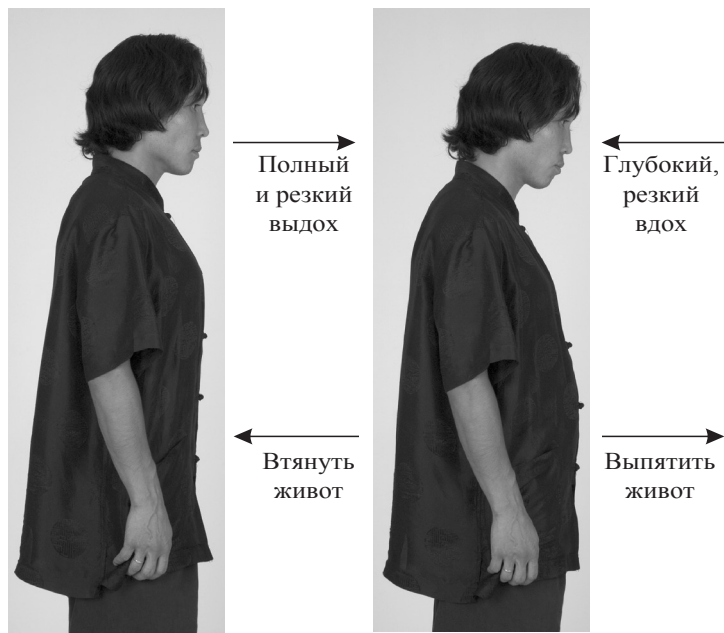
Вращаем бедрами
по часовой стрелке



Вращаем бедрами против часовой
стрелки

Упражнение № 5. Пропустить Ци через внутренние органы

Тренировка внутренних органов (10 раз)





Упражнение № 6.
Феникс расправляет
крылья
Приседания (20–30 раз)

Вдох.
Исходное положение

Выдох.
Приседаем





Спину держать прямо.

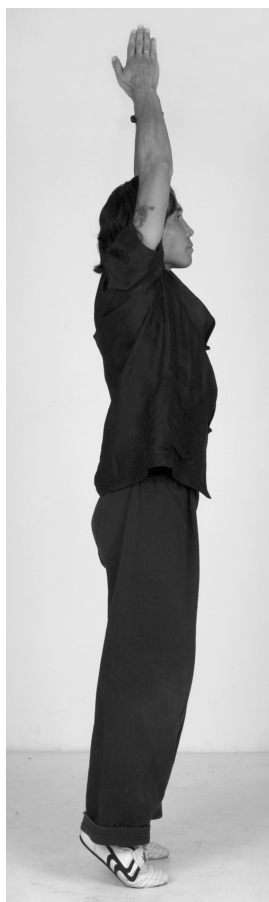
Вдох, вернуться в
исходное положение

Упражнение № 7. Лучник выпускает стрелу

Потягивания вверх (10 раз)



Исходное
положение



Глубокий вдох.
Тянемся! Выше!
Еще выше!



Выдох.
Вернуться в
исходное
положение

Упражнение № 8. Бамбук колеблется под ветром

Наклоны из стороны в сторону (10 раз)



Исходное положение



Выпрямляем руки
над головой.
Вдох



Задержать
дыхание.
Делаем наклоны





Выдох и вернуться
в исходное положение