



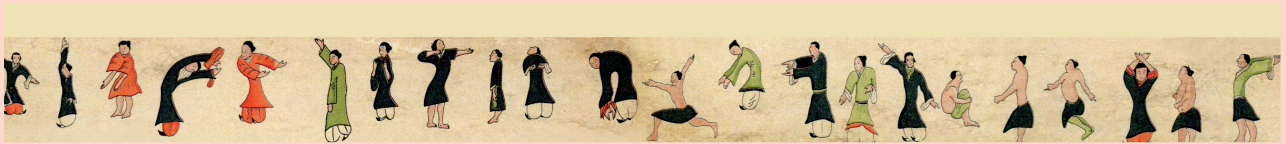
## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

1. Потренируйтесь на своем окружении. Посмотрите на позы и осанки людей, с которыми вы взаимодействуете и попытайтесь определить, кто к какому типу принадлежит.

<b>Ваша профессия</b>	<b>Где и на ком тренироваться</b>
Предприниматель	На клиентах, партнерах, начальстве, подчиненных.
Педагог (в школе, ВУЗе и т.д.)	На рабочем месте, где же еще. Посмотрите, кто из ваших подопечных чаще всего закидывает ногу на ногу. А потом поднимите журнал (зачетку) и посмотрите успеваемость.
Врачи, целители, медсестры.	Как дышат ваши пациент? Кто как сидит на приеме и чем болеют?
Руководители	Присмотритесь к сотрудникам. На ком держится вся работа? В какой позе этот человек сидит перед вашими грозными глазами? Как дышат самые продуктивные сотрудники?
<i>Родители</i>	<i>Как сидят ваши дети? Кто более подвижный, веселый?</i>

2. Неправильная поза корезит не только осанку с позвоночником, но и душу, чувства, психику. И наоборот! Правильная осанка, правильная поза, правильное дыхание помогут вам обрести новые силы.





У вас должна быть ПРЯМАЯ спина. Сутулитесь - исправляйте осанку. По 10-30 минут каждый день стойте у стены. Плечи полностью прижать к стене. Стойте ровно, ноги вместе, носки врозь. Поднимите руки вверх, и, не отрывая пяток от пола, тянитесь руками и макушкой вверх (30 секунд).



Сильнее, сильнее! Теперь медленно опустите руки вниз, плечи отведите назад и вниз. Макушкой все время тянитесь вверх. И так – от 10-15 минут до получаса. Дышите во всю мощь легких. Вы вдыхаете силу самой жизни. Главное – научиться правильно дышать.

