

# Самая гармоничная гимнастика.

## Цигун



Лето, тепло и солнце. Самое время начать укреплять здоровье и повышать иммунитет.

Предлагаем вам комплекс утренней гимнастики с элементами китайского ЦИГУН.

Цигун – это комплексная восточная практика, действие которой одновременно направлено на все сферы организма: на ум, на дух и на физическую оболочку.

Цигун - это древнекитайская уникальная и универсальная оздоровительная система.

Цигун прост и доступен всем, независимо от возраста и заболеваний.

ЦИГУН – это отличное настроение; хорошее самочувствие; ощущение гармонии; это одна из лучших систем, которая позволяет человеку содержать в чистоте ум, мысли, дела и поддерживать хорошее здоровье; уравновешенность; возможность достаточно здраво принимать решения; силу; энергию; уверенность в себе;

Особенности гимнастики

не требуется предварительной физической подготовки — упражнения этой гимнастики выполняется медленно и плавно без каких-либо резких движений, исключительно корректно и безопасно работая с телом.

Разминка цигун

1. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГОЛОВЫ И ШЕИ. Медленно поверните голову влево — вдох. Медленно поверните голову вправо — выдох (рисунок 1). Повторите 20 раз, считая за один раз движения вправо и влево.

ПРИМЕЧАНИЕ. При поворотах головы глаза фокусируются на объектах, через которые проходит линия зрения. Внимание сосредоточьте на глазах.

2. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ.

Медленно поднимите глаза вверх — вдох, опустите вниз — выдох. Медленно поверните глаза влево — вдох, вправо — выдох. Выполните круговое движение глазами, начиная сверху в направлении влево — вверх, влево — вниз, вправо — вниз, вправо — вверх и снова вверх — вдох, Выполните круговое движение глазами, начиная сверху в направлении вправо — вверх, вправо — вниз, влево — вниз, влево — вверх и снова вверх — выдох (рисунок 2). Повторите 10 раз, считая за один раз движения вверх — вниз, влево — вправо, один полный оборот против часовой стрелки и один полный оборот по часовой стрелке.

ПРИМЕЧАНИЕ. При выполнении движений глаза фокусируются на объектах, через которые проходит линия зрения. Внимание сосредоточьте на глазах.

3. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, кисти перед грудью. Сначала, держа кисти повернутыми в сторону тела, сделайте небольшой круг руками (плавно вращая ими изнутри наружу) диаметром приблизительно 30 сантиметров — вдох. Пальцы при этом плотно сжаты. Затем сделайте большой круг кистями и руками, плавно разжимая пальцы, - выдох (рисунок 3). Повторите 20 раз, считая за один раз малый и большой круги.

ПРИМЕЧАНИЕ. Переход от малого круга к большому и от смыкания пальцев к размыканию должен быть медленным и плавным. Малые круги с разжатыми пальцами делайте на вдохе. Внимание сосредоточьте на смыкании и разжимании пальцев.

4. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТАЛИИ. Встаньте, слегка согнув ноги в коленях и вытянув руки горизонтально перед собой так, чтобы ладони были повернуты наружу. Медленно поверните корпус, влево насколько возможно держа голову прямо, — вдох. Медленно поверните корпус вправо насколько возможно, держа голову прямо, — выдох (рисунок 4). Повторите 20 раз, считая за один раз повороты влево и вправо.

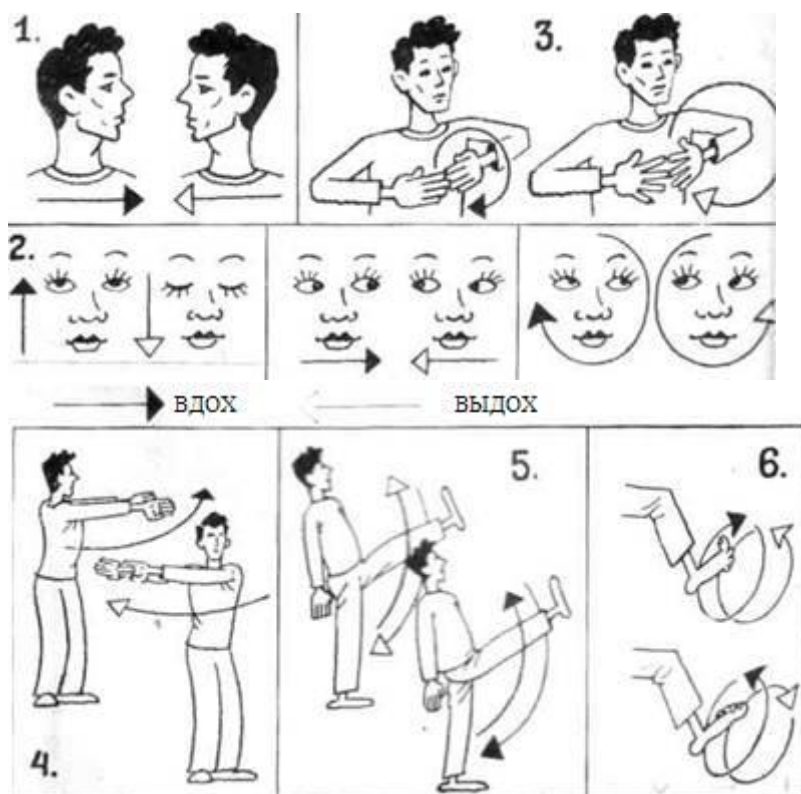
ПРИМЕЧАНИЕ. Внимание сосредоточьте на талии и боках.

5. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ НОГ. Медленно поднимите и опустите правую ногу — вдох. Медленно поднимите и опустите левую ногу — выдох (рисунок 5). Повторите 20 раз, считая за один раз подъем правой и левой ноги.

ПРИМЕЧАНИЕ. Поднимайте как можно выше, не сгибая коленей. Внимание сосредоточьте на ногах.

6. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТУПНЕЙ. Медленно вращайте правой ступней, начиная сверху и в направлении вверх — вправо, вниз — вправо, вниз — влево, вверх — влево, вверх — вдох в обратном направлении — выдох. Медленно вращайте левой ступней, начиная сверху в направлении вверх — влево, вниз — влево, вниз — вправо, вверх — вправо, вверх — вдох и в обратном направлении — выдох (рисунок 6). Повторите 20 раз, считая за одно вращение полный оборот стопы.

ПРИМЕЧАНИЕ. Ноги отрывайте от земли примерно на 30 сантиметров. Внимание сосредоточьте на лодыжках.



### Комплекс дыхательных упражнений.

Упражнения для дыхания полезны не только для профилактики простудных заболеваний, бронхитов и синуситов, они обучают ребенка правильному дыханию. Предлагаемый нами несложный комплекс упражнений для правильного дыхания можно выполнять дома, на прогулке.

Подготовительное упражнение

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа. Выполнение. Закрыть глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.

Упражнение «Воздушный шарик»

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.

Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.

Упражнение «Окно и дверь»

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.

Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

#### Упражнение «Насос»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела

Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

#### Упражнение «Потягушечки»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх

Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.

#### Упражнение «Горнист»

Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн.

Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф». Выполняем 4-5 раз.

