

ВАШ БОНУС- ПЯТЬ ТИБЕТЦЕВ

ПЯТЬ ТИБЕТЦЕВ 1



- ☐ Первое упражнение помогает **обрести легкость, настроить равновесие** и привести в баланс энергетические потоки тела.
- ☐ Для этого встаньте прямо, **разведите руки в стороны с ладонями, обращенными вниз.**
- ☐ Начинайте вращаться вокруг своей оси. Совершив полный оборот по часовой стрелке, постарайтесь **не сходить с места.**
- ☐ Число вращений с опытом **не должно превышать 21.**

ПЯТЬ ТИБЕТЦЕВ 2



СИСТЕМА
★ ★ ★ ★ ★
ПЯТИ ПОБЕД

- ☐ Второе упражнение **тонизирует, бодрит и повышает энергию Вашего тела**, облегчает ПМС у женщин, тонизирует внутренние органы, улучшает пищеварение, дыхание и кровообращение.
- ☐ Вам необходимо лечь на пол, вытянуть ноги. Руки по швам и ладонями вниз. Делаем **глубокий вдох** и во время него поднимаем голову и прижимаем подбородок к груди.
- ☐ Одновременно поднимайте ноги вертикально вверх. Желательно **не отрывать таз от пола**.
- ☐ Далее **делаем выдох** и опускаем ноги и голову.
- ☐ Расслабьтесь и повторите упражнение максимально **21 раз**.

ПЯТЬ ТИБЕТЦЕВ 3



- ☐ Третье упражнение **повышает жизненную силу** и оказывает благотворное влияние на весь организм.
- ☐ Для этого расслабьте мышцы шеи и головы. Сядьте на колени, упритесь пальцами ног в пол **и выпрямите туловище.**
- ☐ Выдыхаем воздух через нос и одновременно **прижимаем голову к груди.**
- ☐ А на вдохе необходимо плавно прогнуться назад, **запрокидывая голову как можно дальше.**
- ☐ Снова **выдох** и возвращайтесь в исходное положение.

ПЯТЬ ТИБЕТЦЕВ 4

Четвертое упражнение укрепляет иммунитет и напрямую влияет на красоту и здоровье.

□ Для этого сядьте на пол с вытянутыми ногами и **выпрямите туловище.**

□ На выдохе прижмите голову к груди, на **вдохе запрокиньте голову** и приподнимите туловище таким образом, чтобы оно опиралось на руки, а ноги были согнуты в коленях.

□ Побудьте в этом положении некоторое время, **задержите дыхание** и вернитесь в исходное положение, сделав выдох.



ПЯТЬ ТИБЕТЦЕВ 5

- ❑ *Пятое упражнение* предупреждает увядание, укрепляет мышцы живота, **сердечную мышцу**, диафрагму и пищеварительную систему.
- ❑ Лягте на живот и руками приподнимите верхнюю часть тела. Сделайте медленный вдох и запрокиньте голову **как можно дальше.**
- ❑ Поднимите таз и ягодицы вверх, чтобы получился треугольник. Голову прижмите к груди так, **чтобы Вы видели ступни.** Лучше, чтобы стопа стояла полностью на полу.
- ❑ На выдохе вернитесь в исходное положение, руки и ноги при этом **вытянуты.**



Желаю Вам Громадных Успехов!

ВАШ ИГОРЬ ЦАЛЕНЧУК



БЛОГ ИГОРЯ ЦАЛЕНЧУКА
tsalenchuk.com
в сотрудничестве с
Harvard Health Publications
HARVARD MEDICAL SCHOOL
Trusted advice for a healthier life

