

Часть I
ГИМНАСТИКА

1. Потягивание



Выполняется лёжа. Тянем левую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх вдоль туловища на вдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ИД-Д-А». Это должно вызвать чувство удовлетворения от растяжки мышц.
(Происходит прочистка левого энергетического канала.)



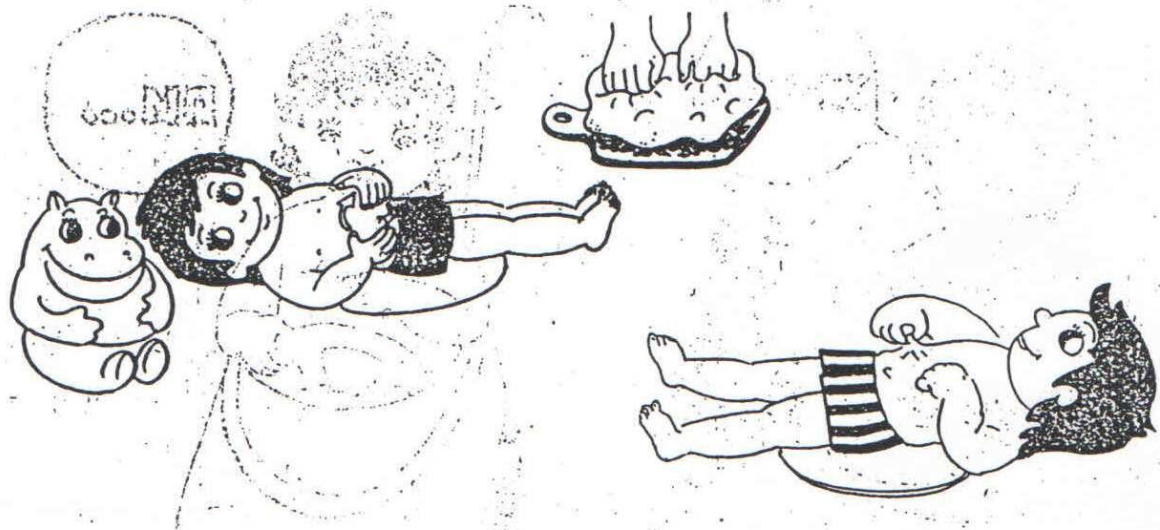
Тянем правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища на вдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «Пингалла».
(Прочистка правого энергетического канала.)



Тянем обе ноги пяточками вперед и двумя руками вверх вдоль тела. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «Шусумна».
(Прочистка центрального энергетического канала.)

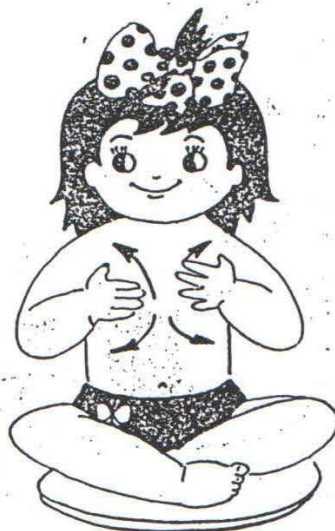
2. Массаж живота

(Скульптор замешивает глину)



Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком.
Цель — улучшить работу кишечника.
С левой стороны пальчиками нажимаем более глубоко, проверяем готовность глины.
(Воздействие на сигмовидную кишку.)

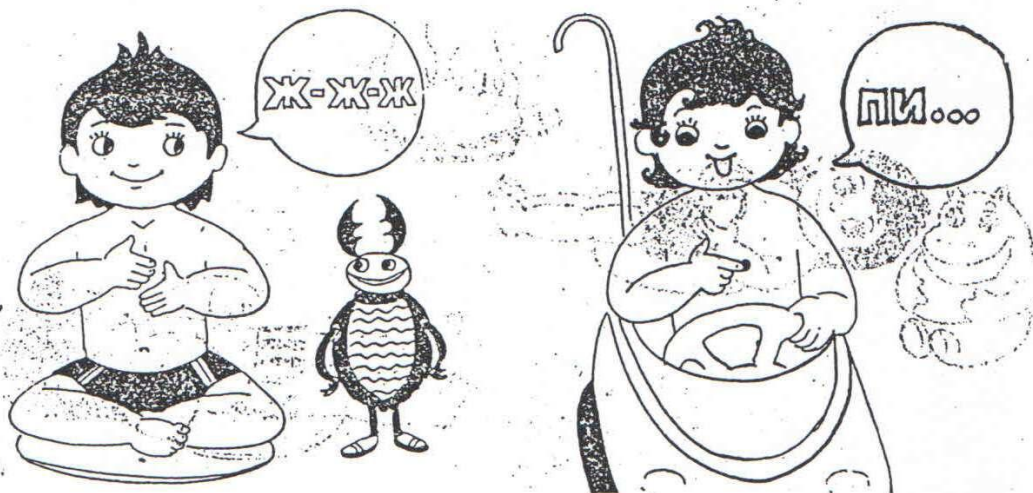
3. Массаж области груди



Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная».

(Воспитываем бережное отношение к своему телу, учим любить себя.)

4. Заводим машину



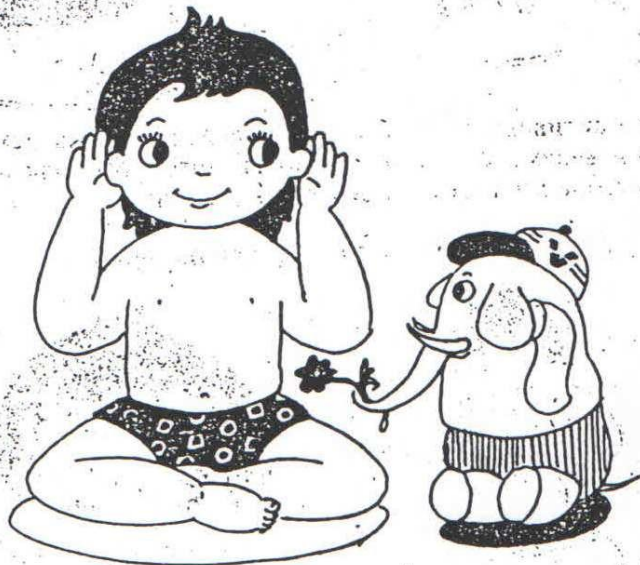
Выполняется сидя. Ставим пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз 8 точек и вращательными движениями по часовой стрелке заводим машину со звуком «Ж...Ж...Ж...». Затем то же против часовой стрелки. Воздействуем на точку между грудными отделами со звуком «ПИ...» (сигнал, что машина завелась.)

5. Лебединая шея



Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку, вытягиваем шею, похлопываем по подбородку, любимся длинной, красивой шеей лебедя.

6. «Чебурашка»



Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины, лепим ушки внутри и бороздкам.
(Воздействуем на точки кишечника, выходящие на ушные раковины.)