Комплекс утренней гимнастики  
=====================  
  
В Тибете существует удивительный комплекс утренней гимнастики До-Ин , которую можно делать не вставая с постели и всего 3 минуты.  
  
Этот комплекс упражнений изменил жизнь многих людей, он поможет вам.  
  
В полном объеме гимнастика До-Ин включает в себя 25 упражнений, но в нашем ритме жизни выполнять 25 упражнений слишком долго, поэтому мини комплекс включает в себя всего 5, но и этого будет достаточно, чтобы обеспечить себе хорошее настроение на целый день  
  
Упражнение 1.  
Тщательно растирайте ушные раковины большими и указательными пальцами, а затем ладонями. 10-20 растираний пальцами и 10-20 ладонями.  
  
Упражнение 2.  
Поглаживайте голову раскрытой ладонью правой и левой руки, начиная со лба к затылку и обратно. 10-15 раз.  
  
Упражнение 3.  
Выполните движение" умывание лица раскрытыми ладонями". Двигайте ладонями вверх вниз, захватывая щеки и виски 15-20 раз.  
  
Упражнение 4.  
Сядьте и, скрестив пальцы, положите из сзади на шею. Старайтесь откидывать голову назад, преодолевая сопротивление рук 15-20 раз в среднем темпе.  
  
Упражнение 5.  
Сидя, слегка наклонитесь вперед и буграми обеих ладоней разотрите область поясницы движениями вверх вниз, правую и левую руку двигая в противоположных направлениях. Начинайте движение, от позвоночника продвигаясь к боковым поверхностям. Сделайте 20-30 движений с небольшим нажимом.  
  
Все эти упражнения активизируют важные точки нашего организма, отвечающие за хорошее самочувствие в течение дня. Главное, не лениться!