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!