Автор: Наталья Кузьмичева
21.02.2009 09:01 -

Зимнее утро полезно начинать со стакана очень теплой воды с несколькими каплями лимонного сока и ложечкой меда. Выпейте напиток медленными глотками. А теперь можно начинать зарядку.

Прислушивайтесь к своим ощущениям, делайте все осторожно и мягко, не совершайте резких движений. При малейшем дискомфорте переходите к следующему упражнению.

1. "Суфийский круг"
Сидя (всегда на полу) со скрещенными ногами (простая поза), руки свободно лежат на коленях, вытягиваем макушку вверх и вращаем корпусом, изгибая позвоночник, описывая областью талии широкий круг. По 1 минуте в каждую сторону.

Сидя в простой позе руками держимся за щиколотки и делаем прогибы позвоночника вперед (вдох), назад (выдох). 1 минута.
2. Разминка стоя 12-15 минут:
повороты и вращение шеей;
вращение плечами назад и вперед;
вращение локтями, кистями, руками целиком;
самомассаж пальцев рук;
тянуться руками, согнутыми в локтях) по очереди в противоположную сторону за головой;
вращение бедрами;
вращение коленями, ноги вместе, полусогнуты, упор рук над коленями;
вращение в щиколотках (ноги вместе);
ходьба на внешних, затем на внутренних ребрах ступней;
ходьба на носочках, на пятках.

3. Сидя, одна нога согнута, другая выпрямлена (обе ноги лежат на полу), потянуться к прямой ноге, взяться за пальцы, делать мягкие пружинистые наклоны. Затем – к другой ноге. По 1 минуте в каждую сторону.

4. Бабочка: сидя, ноги согнуты в коленях, колени приподняты, стопы прижаты подошвами друг к другу. Спина прямая. Руками взяться за ступни, опускать колени с выдохом. 1 минута. Затем – наклоны вперед с прямой спиной. – 1 минута. Размять пальцы ног и ступни, одновременно выполняя движения коленями вниз, затем - наклоны вперед.

5. Отдых в позе ребенка (сесть на колени и пятки, тело опустить вниз, голова - на полу или на кистях рук под головой).

6. Сидя на коленях и пятках, имитируем езду на верблюде, ритмично приподнимаясь и

опускаясь. Оставаясь в этом же положении, держим руки перед грудью, надавливаем ладони друг на друга, то же – за спиной. Поместив одну руку сверху, а другую снизу за спиной в захвате, аккуратно тянуть, затем поменять руки местами, отдохнуть, встряхнуть руки. 2 минуты.

7. Сидя на коленях и пятках, потянуться руками вверх, ладони вместе, затем вращать вытянутыми руками над головой. 1 минута.

8. Лежа на животе, поднимать правую руку и левую ногу, затем - наоборот, по 3-5 раз. Поднять одновременно руки и ноги, задержать дыхание на 10 секунд. 2 минуты. Отдых 30 секунд.

9. Поза "Саранча":лежа на животе, руки в кулаках под пахом, ноги поднимать по очереди по 5 раз, затем вместе, задержать дыхание на 10 секунд. 2 минуты. Отдых 30 секунд.

10 Поза "Кобра": лежа на животе, ноги вместе, руки под плечами, ладонями в пол. Аккуратно отрывать и вытягивать голову и плечи вперед-вверх - со вдохом, опускаться с выдохом 5 раз. Затем один раз прогнуться без опоры на руки, отводя лопатки и локти назад, задержаться на 5-10 секунд. 2 минуты.

11. Отдых в позе ребенка.

12. Поза Ворона: сидя на корточках, ступни на полу, на ширине плеч, руки между ног, прямые, ладони лежат на полу. 1 минута.

13. Стоя “повисеть” головой вниз, ноги выпрямлены, голова и шея расслаблены.

14. Стоя, вдох – тянуться руками вверх, выдох – вниз, коснуться руками пола. 1-2 минуты.

15. Шавасана: отдых, лежа на спине. 5 минут.