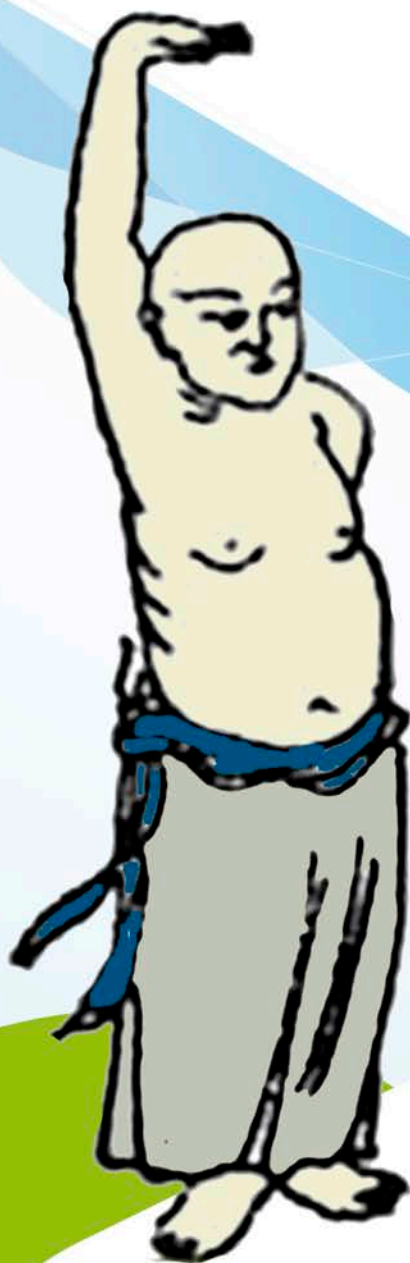




ВНУТРЕННИЕ СИЛЫ ЧЕЛОВЕКА

8 Упражнений Цигун,
Которые *Быстро* Вдохнут
В Вас Жизненные Силы



В этом руководстве мы обучим вас простым и легким в освоении упражнениям цигун, которые быстро вдохнут в вас жизненные силы, наполнят тело энергией.

Почему это важно? Потому что человек с низким уровнем жизненной энергии напоминает сотовый телефон с разряженной батареей. Жизненная энергия — ветер, раздувающий паруса вашей жизни.

На веслах вы далеко не уплывете. Если жизненные силы иссякли, а паруса души висят жалкими тряпками, то надеяться такому человеку больше не на что... и на оборот, если жизненной энергии в избытке и паруса души наполнены ее силой, то у такого человека будут и отменное здоровье, и способность принимать более мудрые решения, и умение выпутаться из любых неприятностей, и сексуальная привлекательность, которая приведет к более лучшему.. ну, вы понимаете, о чем я.. да и много чего еще.

Чем больше у человека жизненной энергии, тем крепче его воля. А сила воли — мощное оружие в ваших руках, с помощью которого вы сокрушаете страх, неуверенность в себе, уныние, хандру.

Воля берет вас за руки и ведет сквозь черную полосу жизни. Воля способна прогнать болезнь. Сильная воля, как говорят на Востоке, двигает горы. Заряжая свое тело энергией, мы укрепляем не только его, но и волю.

Выполнение этих упражнений отнимет у вас от силы 5-10 минут. За

это время мы отчистим ваше тело от вредных веществ, уравновесим вашу энергетическую систему.

Мы ускорим кровообращение, увеличим приток воздуха в кровь. Кровь разнесет живительный воздух по вашей энергосистеме.

Внутренние органы и энергетические центры получают долгожданный поток энергии, а тело — заряд бодрости.

Эти упражнения:

- *Омолодят ваше тело и снимут усталость*
- *Направят обильный приток воздуха в кровь, ускорят обмен веществ, выведут из тела непрошенных гостей — вредные вещества (шлаки и токсины)*
- *Укрепят физическую силу и живучесть*
- *Подхлестнут кровообращение*
- *Очистят внутренние органы и энергетические каналы*

Современный человек очень занят — все время в заботах, в хлопотах.

Но этот комплекс подойдет даже тем, у кого мало свободного времени. Упражнения можно выполнять где угодно и когда угодно: дома, на работе, в поездке.

Теперь пару слов о том, как часто его нужно делать. Минимальное количество — три раза в неделю. В идеале — три раза в день — утром, днем и вечером.

Только представьте, как вы будете себя чувствовать если...

8 упражнений цигун, которые быстро вдохнут в вас жизненные силы

С утра пораньше вышли из душа, сделали комплекс, зарядились энергией на весь день. Если день выдался тяжелый и к обеду вы начали ощущать усталость, упадок сил... найдите любое удобное место и сделайте комплекс (лучше натошак).

Силы вернутся! Вечером пришли домой. Опять начала накатывать усталость? Проявите силу воли и сделайте эти восемь упражнений. Переступите через свою усталость. Сделали? Прекрасно. Теперь вам хватит энергии на теплый вечер в семейном кругу.

Безусловно, комплекс «внутренние силы человека» вы можете делать вне графика — перед перелетом, например, или важной встречей. Долгий перелет изматывает и утомляет — это общеизвестно. Поэтому где-то за полчаса до вылета сделайте комплекс. Долетите в лучшем виде, с трапа сойдете свежим и бодрым.

Итак, пробуйте. Для начала позанимайтесь неделю, три раза в день. Если решили — не отлынивайте, не ленитесь. В конце концов, есть у вас сила воли или нет? А раз есть — докажите! Выдержите всего одну неделю, а потом сравните ощущения «До» и «После». Вам понравится обретенное чувство силы и энергетической наполненности!

Итак, после краткого вступления переходим к практической части нашего курса.

8 УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ БЫСТРО ВДОХНУТ В ВАС ЖИЗНЕННЫЕ СИЛЫ

В данном комплексе упражнений нет ничего сложного — это сочетание простых упражнений и правильного дыхания. Комплекс называется «Внутренние силы человека», его выполнение займет у вас от силы 5–10 минут.

Многие люди делают акцент в основном на физическую силу, совсем не занимаясь тренировкой духа.

Здесь же совмещены два комплекса упражнений: физический и духовный. Получилась зарядка из восьми упражнений, которая очистит тело от вредных веществ, уравновесит вашу энергетическую систему. 5–10 минут выполнения упражнений принесут вам больше пользы, чем обычные многочасовые тренировки в спортзале.

Вы ускорите кровообращение, увеличите приток воздуха в кровь. Кровь разнесет живительный воздух по вашей энергосистеме. Органы и чакры получат долгожданный глоток энергии, а тело — заряд бодрости.

Прежде, чем читать книгу дальше, попробуйте сделать зарядку.

«Внутренние силы человека» описаны очень подробно и доступно, каждое упражнение тщательно описано движением за движением. Смотрите фотографии, читайте описание, делайте зарядку.

Подготовка

Мы хотим влить в кровь воздух. Следовательно, нужен свежий воздух. Откройте окно или включите кондиционер. Лучше всего выполнять комплекс упражнений на улице (в парке, возле водоемов... на природе).

Упражнение № 1

Снимаем усталость с плеч и позвоночника (10 раз).

Расслабим брюшную полость и верхнюю часть туловища и позвоночник.

1. *Вытяните руки вперед, как показано на фото.*
2. *Быстро и глубоко вдохните. Отведите руки назад и в стороны, одновременно запрокиньте голову — как будто вы увидели в небе что-то интересное и теперь пытаетесь разглядеть получше. Спину держать прямо!*
3. *Быстро и глубоко выдохнете, выдохните весь воздух из легких, и в тот же миг, пока выдыхаете, выгните спину дугой, тяните руки вперед на уровне пупка.*

**Упражнение № 2**

Махи руками (10 раз).

Мы вдохнем воздух в легкие, наполним кровь кислородом, укрепим верхнюю часть туловища и позвоночник.

1. *Вытяните руки вперед на уровне груди.*
2. *Глубоко вдохните и одновременно опишите руками круг вокруг плеч.*

8 упражнений цигун, которые быстро вдохнут в вас жизненные силы

3. Глубокий выдох, дочерчиваем круг... выдыхаем...

Возвращаем руки в исходное положение.



Упражнение № 3

Повороты туловища (10 раз — влево, 10 раз — вправо).

Снимаем усталость туловища и позвоночника, уравниваем левую

и правую стороны нашего тела.

1. Поставьте ноги на ширину плеч.

2. Скрестите руки на груди. Ладони сожмите в кулаки.



6

ВНУТРЕННИЕ СИЛЫ ЧЕЛОВЕКА

8 упражнений цигун, которые быстро вдохнут в вас жизненные силы

3. Повернитесь вправо (вдох). Повернитесь влево (выдох). Выполните 10 раз. Затем поменяв

стороны (если начинали вправо, выполните влево), повторите еще 10 раз.

Упражнение № 4

Вращаем бедрами (10 раз в каждую сторону).

Поднимаем поток жизненной энергии снизу-вверх.

1. Положите руки на бедра.
2. Сделайте 10 вращений вправо. Представьте себя танцующим аргентинские танцы.
3. Теперь 10 раз в противоположную сторону.



Упражнение № 5

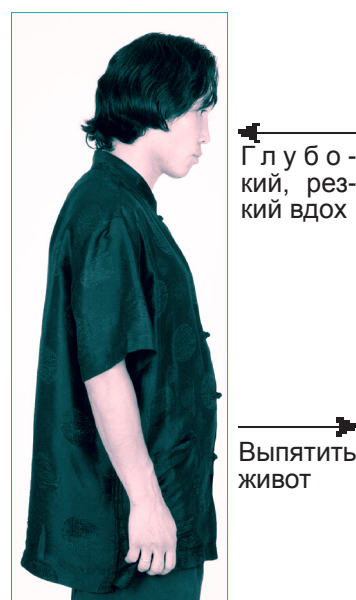
Тренировка внутренних органов (10 раз).

Упражнение на очистку органов от вредных веществ и омолаживание. Внимание! Упражнение противопоказано беременным женщинам и людям, имеющим какие-либо заболевания внутренних органов.

1. Поставьте ноги на ширину плеч.
2. Слегка согните ноги в коленях.
3. Быстро! Вдохните как можно глубже и одновременно выпятите живот.

4. Полный выдох, втяните живот.

5. Быстрые вдохи-выдохи животом 10 раз подряд.



Упражнение № 6

Приседания (20–30 раз).

Упражнение на долголетие, выработку силы воли и живучести. Противопоказано людям со слабыми или больными коленями.

1. Ноги на ширину плеч.
2. Соедините ладони перед грудью, как показано на фото.
3. Глубокий вдох.
4. Приседаем и глубоко выдыхаем! Выдох должен закончиться в самом нижнем положении, то есть когда присесть дальше уже некуда! Одновременно выпрямите руки в стороны.
5. Как только опустились на корточки, делаем глубокий вдох... выдыхаем... поднимаемся вверх... выдыхаем... возвращаемся в исходное положение.

После выполнения заданного количества приседаний примите исходное положение, расслабьтесь. Закройте глаза. Мысленно сосредоточьтесь на Короне и ступнях. Отды-



хайте. Думайте о Короне на голове и о ступнях. Дышите медленно в течение полминуты.

Упражнение № 7

Потягивания вверх (10 раз).

Выравниваем осанку и разгружаем позвоночник.

1. Ноги на ширину плеч.
2. Соедините ладони перед грудью.
3. Глубокий вдох. Тянитесь руками как можно выше. Станьте на «цыпочки» и тянитесь вверх. Тянитесь всем телом, словно воз-

8

ВНУТРЕННИЕ СИЛЫ ЧЕЛОВЕКА

8 упражнений цигун, которые быстро вдохнут в вас жизненные силы

намерились сорвать звезду с небосвода.

4. *Глубокий выдох. Выдыхайте, выдыхайте... и постепенно возвращаясь в исходное положение.*

1-2



3



Упражнение № 8

Наклоны из стороны в сторону (10 раз).

Разминаем мышцы тела, «проветриваем» легкие.

1. *Ноги на ширину плеч.*
2. *Соедините ладони перед грудью.*
3. *Выдыхаем и одновременно поднимаем руки как можно выше.*
4. *Задержите дыхание. Затем выполните наклоны влево и вправо. Возвращаясь в исходное положение — выдыхаем. Ладони соединены перед грудью, выдох закончен.*

1-2



3



ВНУТРЕННИЕ СИЛЫ ЧЕЛОВЕКА

9

8 упражнений цигун, которые быстро вдохнут в вас жизненные силы



4

