

Раздел подготовил Harsaran Singh

В конце 80<sup>х</sup> мне попала рукопись с интересными упражнениями, я стал заниматься, это была данная система. Вашему вниманию представляю: "ДХАЙДАЛ И БХАСНИ"

Древнеиндийская система развития тела "ДХАЙДАЛ И БХАСНИ" более эффективна, чем бодибилдинг, культуризм и другие. Для занятий по этой системе не нужно специального оборудования, не требуются изнурительные тренировки. Заниматься можно дома; все, что необходимо - это зеркало и 15-30 мин. занятий каждый день. С помощью правильной концентрации и приведенной системы упражнений можно быстро развить в мышцах фантастическую силу, нарастить их до любой величины. За неделю занятий мышцы способны вырастать, как за месяц изнурительных тренировок по другим системам. Данная система с недавних пор завоевывает популярность на западе, как дополнение к основным упражнениям.

Сосредоточением на своих мышцах йог может развить их настолько, что если их напрячь, они не травмируются даже железными клещами. Когда актом воли мы посылаем наше сознание в другие нервные клетки, последние начинают развиваться и превращаться в такие же носители сознания, как и высокоразвитые клетки мозга. Для тех, кто не верит в фактичность эффекта сознания на тело, рекомендуем простой эксперимент: протяните правую руку со сжатым кулаком и выдвинутым указательным пальцем. Теперь направьте внимание на указательный палец, то есть думайте с концентрированным вниманием об указательном пальце с чувством, что вы сами входите в точку пальца. Через некоторое время вы почувствуете сильное покалывание и тепло в пальце. Постепенно в пальце начинается пульсация тепла, он краснеет.

"Дхайдал и бхасни" - древняя ветвь хатха-йоги, связанная с медленными движениями она базируется на простых, естественных для нецивилизованного человека навыках, позволяющих ему выжить: на элементах охоты, борьбы, бега, поднятия тяжестей и т.д. Важно отметить, что первобытный человек проделывал свою работу не просто с огромной затратой физических сил, но и с максимальной концентрацией внимания. Ведь немислимо вытаскивать большую рыбу или метать копье, думая при этом о чем-то постороннем, - в подобном случае успех сведется к нулю.

Этот человек имел универсальные физические способности, т.к. вынужден был

обходиться со всеми своими силами в соответствии с собственными возможностями. С утра до ночи его деятельность состояла из непрерывных упражнений, и от этого он был здоров, а его мускулы обладали огромной силой. Цивилизованный человек ограничил свою деятельность, перестал выполнять указанную выше работу, и появилось множество болезней, связанных с малоподвижным образом жизни. Западные виды спорта развивают тело, но они дают большую нагрузку на сердце. У атлета сердце обычно расширено. Кроме того, за редким исключением, эти виды спорта дают одностороннее мускульное развитие. Фехтовальщик сильно развивает, если он правша, правую руку и правую ногу, конькобежец - мускулы ног; недаром детские врачи предостерегают от чрезмерного увлечения, например, теннисом в детском возрасте, когда психика, мускулы, скелет еще не сформировались. Если мы хотим развить все мускулы гармонично, то должны заниматься различными видами спорта одновременно. Но где взять на все это время? Культурист через несколько лет тренировок вынужден отдавать своим снарядам ежедневно помногу часов, не говоря уж о сверхобильном, перенасыщенном белками и сложными жирами питании, а также о соблазне стероидного стимулирования мускулов. С помощью индийского метода каждый может развить симметрично мускулистое тело без дорогостоящего спортивного инвентаря и без больших затрат времени. Единственное, что будет необходимо - это зеркало и 15-30 минут каждый день. Системой медленных упражнений, которая состоит из игровых движений в сочетании с сильной умственной концентрацией и ритмичным дыханием, можно развить мускулатуру в очень короткий срок, и каждый может заняться таким "спортом" у себя дома.

Во время упражнения, напрягая волю и воображение, мы сосредотачиваемся на движущейся мышце и посылаем на нее поток праны (огненной энергии). Если, например, мы сгибаем медленно правую руку, наблюдая это движение и представляя, что большое количество праны стекает сейчас в руку вместе с кровью, мы уже достигли результата. Мы используем созидательную мощь сознания. После нескольких недель настойчивой практики этого простого упражнения, соединенного с умственной концентрацией, мы вдруг замечаем, что мышцы руки выросли так же, как если бы мы выполняли тяжелую работу на протяжении нескольких месяцев. Мощь сознания придает мышцам такую форму и размеры, какие мы держим в воображении как идеал. Попробуем этот метод на других частях тела, и, если мы наблюдаем работу мышц, то вскоре построим такое тело, которому позавидует любой атлет. Впечатлительный ребенок, глядя на танец по телевидению, или болельщик на матче, порой получают такую психологическую "встряску", что у них на другой день могут болеть те мышцы, которые как бы "участвовали", сопереживая, в танце или футболе. Послушные диктату воли, нервы образуют форму тела, нарисованную воображением. У детей и даже у взрослых сила сознания может практически без ограничения преобразовывать даже скелет в соответствии с желанием. Это могут понять те, кто пытался выполнить это на практике. Так, например, один прыгун в высоту, страстно желая ставить рекорды и понимая, что его рост слишком мал для этого, в юности писал над своей кроватью клятвы - "вырасти за год на 8 сантиметров!" - выросал, причем действительно на 8см в год... Упражнения "Дхайдал и Бхасни" приносят значительно большую пользу мышцам и всему организму, чем любые спортивные упражнения, выполненные без должной концентрации. Индийская система медленных упражнений, если ее практиковать настойчиво каждый

день, сопровождается замечательными результатами. И не требуется никакого оборудования, поскольку здесь мы имеем дело просто с естественными движениями, подражающими ежедневному "спорту" первобытного человека.

Для подготовки к началу упражнений следует успокоиться, сосредоточиться. Желательно провести медитацию в спокойной позе (сидя, без напряжения мышц). Настройтесь на то, что вы ждете от упражнений, но не в словесной форме, а в форме мысленного образа. Представьте силу, объем, рельеф ваших мышц, как если бы они уже были такими, какими вы желаете их развить.

Дыхание во время упражнений медленное, глубокое. Дышать следует так: вдох-короткая пауза-выдох-короткая пауза. При вдохе представляем, что прана, словно насосом, втягивается вместе с воздухом в легкие. Далее следует короткая задержка дыхания, во время которой представляем прану в виде огненного шара энергии, который при выдохе медленно "стекает" в мышцы. Пауза после выдоха - подготовка к приему новой порции праны.

### УПРАЖНЕНИЯ:

**МЕТАНИЕ КОПЬЯ.** Стоя, расставив ноги, вытянуть левую руку в сторону, сжимая кулак правой руки, как бы собираясь бросить копье. Отводим назад правую руку и слегка сгибаем туловище назад. Это основное положение. Теперь выполняем все движения метания копья, вплоть до последней фазы, когда правая рука, держащая копье, вытянута вперед, а левая находится позади. Во время упражнения сгибаем колени, сначала правое, потом левое. Мы должны двигаться непрерывно, плавно, ритмично, пластично, грациозно. Очень важно выполнять эти движения без верхней одежды и перед зеркалом, которое дает возможность концентрировать правильность выполнения упражнения. Будет неплохо, если освещение будет падать на тело таким образом, чтобы выгодно подчеркивать выпуклость мускулатуры.

Занимаем основную позицию для метания копья перед зеркалом, напрягая до предела каждый мускул, и проходим через каждую фазу упражнения так медленно, как если бы наблюдали себя в фильме с замедленной съемкой. Упражнение должно занимать не 1-2 секунды, а 30-60 секунд. Поворачивая слегка голову, можно наблюдать движения мышц и всего тела в зеркале. Мы видим, как наши мускулы напрягаются и увеличиваются в размерах, и своим воображением мы посылаем в них прану, которую можно представить в виде золотистого потока, идущего в мускулы. После выполнения движения остаемся в последней фазе упражнения на минуту, а за тем медленно возвращаемся в основную позицию; упражнение повторяется 2-3 раза. В конце быстрым встряхиванием мышц расслабляем те из них, которые участвовали в этом упражнении. Завершаем упражнение глубоким ритмичным дыханием.

**СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА.** Стоя, расставив ноги, поворачиваемся слегка в сторону, как если бы мы держали лук в левой руке. Стоя твердо, натягиваем мышцы бедер, рук, вытягиваем левую руку, натягиваем лук правой рукой и затем освобождаем тетиву. Все упражнение должно занять около минуты. Заканчиваем упражнение встряхиванием

мышц и ритмичным глубоким дыханием.

**ФЕХТОВАНИЕ.** Занимаем позицию фехтовальщика, словно держа шпагу в левой руке, двигаемся вперед и назад, нанося воображаемые удары, но все это как при замедленной киносъемке.

**ПОДНЯТИЕ ТЯЖЕСТЕЙ.** Сгибаемся вперед, охватываем обеими руками воображаемый тяжелый предмет и вырываем его до уровня плеч, сгибая колени под его тяжестью. Расставим ноги и поднимаем, наконец, этот вес высоко над головою, на вытянутых руках. Стоя перед зеркалом и наблюдая свое тело, выполняем упражнение медленно, так, чтобы оно занимало целую минуту.

**РУБКА ДРОВ.** Это одно из наиболее важных простейших упражнений. Стоя, расставив ноги, поднимаем руки перед зеркалом, воображая, что между сжатыми кулаками находится рукоятка тяжелого топора, и колем воображаемые дрова так, чтобы каждый удар занимал от одной до двух минут.

**ТОЛКАНИЕ ЯДРА.** Стоя в напряжении с воображаемым ядром в правой руке: левая рука вынесена вперед. Делаем бросок перед зеркалом медленно, в течение минуты. В конце упражнения сбрасываем напряжение.

**БЕГ.** Бег - естественное движение древнего человека. Перед зеркалом мы проходим через все движения бегуна, не покидая первоначального места. Дышим медленно. Направляем прану во все мышцы, которые участвуют в упражнении.

**БОКС.** Стоя перед зеркалом, занимаем позицию боксера и наносим серию ударов правой и левой рукой в воображаемого противника. Все это выполняется как можно медленнее с полной концентрацией всего внимания и полным напряжением мышц. Заканчиваем упражнение расслаблением мышц и глубоким дыханием. "Дхайдал и бхасни" поможет в проработке отдельных ударов в любом виде боевого искусства. В каратэ есть особый психологический прием. Нужно не просто бить, положим, в голову (воображаемую или реальную), а представлять, что центр удара лежит внутри головы или за головой. То есть важно сформировать представление о том, что бить надо не по поверхности, а внутрь поверхности. И медленные удары в стиле "дхайдал и бхасни", с точной разверткой образа удара, помогают выстроить эту "ударную уверенность", эту экспансию удара внутрь внешней границы мишени. Не надо торопиться и выполнять много медленных ударов. Здесь, как и в любом классическом единоборстве, важно проработать, продумать один-единственный прием (будь то прямой удар или блок, уход,

нырок). Если вы занимаетесь боксом или каратэ, "дхайдал и бхасни" будет способствовать постановке правильного мощного движения. Не нужно только увлекаться и раз за разом повторять только упражнения "дхайдал и бхасни". Тогда вы можете потерять свежесть, раскрепощенность движений.

**ПЛАВАНИЕ.** Лежа на животе на скамейке, выполняем движения пловца, постоянно думая о регулировке дыхания. Затем ложимся на спину и выполняем движения пловца на спине. Все делаем медленно. Это очень важное упражнение и его следует выполнять дольше других. Заканчиваем, как всегда, расслаблением и глубоким дыханием. Это упражнение можно делать на воде, если вы умеете хорошо держаться на воде. Это даст точное соответствие движения, дыхания и внешней среды. К тому же в воде расслабление всегда, что называется "под боком".

**ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА.** Стоя, расставив ноги перед зеркалом, вытягиваем правую руку, схватываем крепко воображаемую веревку и тянем ее изо всех сил, поворачивая туловище чуть вправо. Затем повторяем все левой стороной. Это попеременное упражнение лучшее для мышц спины, особенно широчайших. Не забывайте выполнять упражнение, как можно медленнее, чтобы сопровождать каждую фазу концентрацией внимания. Движения полностью гармоничны.

Похожее упражнение - "ВЫТЯГИВАНИЕ ВОДЫ ИЗ КОЛОДЦА". Слегка наклонитесь вперед, медленно проходя все фазы, соответствующие вытаскиванию воды из колодца. Схватите воображаемую веревку попеременно обеими руками, вытаскивая ее так, что когда левая рука согнута и находится у груди, правая достигает пола. Лучше представить, что вес ведра не 10, а 100 килограмм! Как всегда в конце - расслабление и глубокое дыхание.

**БОРЬБА.** Перед зеркалом боремся с воображаемым противником. В этом упражнении медленные движения имеют особое значение. Во время между различными захватами, при напряжении нужно задерживать дыхание, но не более чем на 7 сек.

**ЛАЗАНИЕ ПО ДЕРЕВЬЯМ.** Очень важное упражнение для построения тела. Оно имеет несколько вариантов. Цель - имитирование естественного лазания по стволу дерева. Повисаем на толстой ветке дерева, перекладине, косяке двери и т.п. Сначала висим без движения несколько секунд, затем отдохнув немного снова хватаемся за ветку и висим так долго, как можем. Мысленно имитируем движения, как будто перемещаемся выше и выше, а затем мысленно спускаемся вниз. В конце встряхиваем мускулы и проводим полное дыхание.

Можно обойтись без висов, хотя именно они столь полезны не только для активного лазания, но и в качестве расслабляющего мускулы и позвоночник средства (в последнем случае надо, вися, делать встряхивающие движения ногами и корпусом, как бы приподнимая его вверх, встать на цыпочки, как можно выше и представить трудный подъем на дерево, скалу. Руки можно держать прямыми или сгибать, приближая вершину).

**КОСЬБА.** Отличное упражнение для развития мышц спины и бедер, для сохранения гибкости и эластичности позвоночника. Движение направо и налево стимулирует нервы находящиеся вокруг него. Мы проводим все движения косаря направо и налево, затем наклоняемся вперед и "срезаем" серпом траву. Все делаем медленно. Заканчиваем расслаблением мускулов и глубоким дыханием. Другой вариант: гребля одним веслом (или отталкивания шестом) влево и вправо. Не обращайте внимания на кажущуюся простоту упражнений, их эффект вы почувствуете быстрее, чем от занятий "железом" помногу часов в день.

**ПОЛЗАНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.** Взрослые люди могут посчитать выполнение этого упражнения ниже своего достоинства. Тем не менее, оно очень полезно. Ползание на четвереньках хотя бы в течение 5 минут окажет такой же эффект на циркуляцию крови, головной мозг и систему эндокринных желез, как и йоговские позы с перевернутым положением тела. Противопоказано исполнять людям с большой степенью близорукости (более -5), гипертонией, болезнями сердца.

При ползании на четвереньках, не следует опускаться на колени, а передвигаться на вытянутых руках и ногах, чтобы голова находилась ниже корпуса. В течение 1-2 минут передвигаться на вытянутых руках и ногах, затем так же медленно передвигаться на прямых ногах, но немного согнутых руках, а заканчивать упражнение надо ползанием на прямых ногах и на локтях. Последняя стадия называется "индийское ползание". При длительном практиковании это упражнение дает отличное развитие всей мускулатуре. Заканчивается упражнение расслаблением и глубоким дыханием.

Примечание: самое идеальное выполнение упражнений - под руководством учителя одновременно с ним. Например, в романе Ефремова "Лезвие бритвы" описан такой гуру, имеющий чудовищные мышцы, с помощью которых он изуродовал автомобиль. Концентрируя внимание, ученик наблюдает внушительную игру мышц тренированного симметричного тела своего учителя, который построил свое тело с помощью таких же упражнений. С учителем эффективность занятий выше. Но вполне можно обойтись зеркалом. Желательно, чтобы сверху или сбоку на ваши мускулы падал свет, выделяющий контрастно игру теней и увеличивающий впечатление от собственного тела. Всегда надо видеть в своем теле прекрасный идеал. Полезно около зеркала повесить несколько картин с хорошо развитыми атлетическими телами, а предварительно прослушать медленную музыку, певца с низким могучим голосом. Чаще бывать на выставках скульптур, наблюдать за движениями крупных животных в телепередачах или в зоопарке, стараясь как бы накапливать в себе сильные мышцы, образ за образом. Если у вас нет большого зеркала, можно выполнять упражнение вечером при свете лампы, наблюдая движения тени на стене. Вы должны воспринимать только красивые движения, постоянно сверяя идеальный образ с реальным исполнением. Не забывайте о развитии гибкости и эластичности мышц, поэтому занимайтесь йогой, плаванием, гимнастикой или хотя бы разминкой перед упражнениями "дхайдал и бхасни". Особое внимание уделите расслаблению, медитациям. Помните - во время упражнений нельзя отвлекаться, поэтому начинать стоит с концентрации внимания, иначе эффект от упражнений будет незначительным.

Волевая гимнастика А.К.Анохина



рис. с <http://def.kondopoga.ru>

1. Необходимо концентрировать всё внимание на работающей мышце или группе мышц.
2. Не спешите с увеличением количества упражнений и их дозировкой.
3. Выполняя упражнения, следите за правильным дыханием.
4. Каждое движение выполняйте с наибольшим мышечным напряжением.
5. При упражнении напрягаются только те мышцы, которые участвуют в данном движении.
6. Упражнения желательно выполнять обнажённым перед зеркалом.
7. После упражнений принять душ, а затем энергично растереть тело полотенцем.
8. Воздерживаться в пище.

Комплекс выполняется 2 раза в день по 10 минут. Одно упражнение выполняется 5-6 секунд и повторяется до десяти раз.

Первые две недели выполняются пять первых упражнений, затем каждую неделю прибавляется по одному упражнению. Через три месяца заниматься по всей программе. Вдох через нос, выдох через рот.

- 1) Основная стойка (ноги на ширине плеч). Руки в стороны и пальцы в кулаки ладонями вверх. Сильно напрягая двуглавые мышцы плеча (бицепсы), согнуть руки в локтях. Сгибая руки, имитировать притягивание большой тяжести. Коснувшись руками плеч, повернуть кулаки ладонями в стороны и начать разгибать руки так, как будто вы отталкиваете в стороны тяжесть, при этом напрягаются трёхглавые мышцы (трицепсы), бицепсы – расслаблены.
- 2) Ноги на ширине плеч, руки вперёд, пальцы в кулак. Руки раздвигать в стороны с напряжением рук и спины, затем снова руки вперёд, напрягая грудные мышцы, как будто что-то сжимая перед собой.
- 3) Лечь на спину, руки за голову, сохраняя положение туловища неподвижным, поочерёдно быстро и с напряжением поднимать и опускать ноги, приблизительно до угла в 50 градусов, пятками пола не касаться. Напрягаются брюшные мышцы и мышцы ног.
- 4) Положить руки на спинку стула, пятки вместе, носки врозь, выпрямить спину, смотреть прямо перед собой. Медленно с напряжением присесть до касания пяток. Затем выпрямлять ноги с напряжением мышц бёдер, как бы поднимая большую тяжесть на плечах. Подъём — вдох, приседание — выдох.
- 5) Ноги врозь, руки в стороны, пальцы в кулак, ладони вверх. Смотреть прямо, грудь вперёд. Поднять прямые руки вверх, напрягая мышцы. Подняв руки, сделать вдох и начав опускать руки вниз — выдох (с напряжением широчайших мышц спины).
- 6) Прodelать отжимания в упоре лёжа, держа в напряжении всё тело. По мере тренированности продолжать на пальцах. Сгибая руки – вдох, разгибая – выдох. Основное напряжение на трицепсы.
- 7) Основная стойка, прямые руки в стороны, пальцы в кулак, ладони вверх. С напряжением поочерёдно поднимать и опускать кисти рук. Дыхание произвольное.
- 8) Лечь на спину на пол, ноги врозь, руки скрестить на груди, нижняя часть туловища и ноги — неподвижны. С сильным напряжением брюшных мышц приподнимать голову и



грудь, как будто на груди большой груз. Подъём – вдох, опускание вниз – выдох.

9) Ноги врозь, полусогнув в коленях. Левую руку – вперёд, правая – вдоль туловища. Левую руку опустить вниз с напряжением грудных и широчайших мышц спины а правую руку с напряжением дельтовидных мышц поднять вперёд. В следующее занятие поднимать руки в стороны, а ещё в следующее — снова вперёд и т.д.. Дыхание равномерное.

10) Руки на спинке стула, пятки вместе. Поднять ступни как можно выше вверх, опираясь на пятки, с напряжением спины и ног. Затем в исходное положение (сильно напрягая бёдра и голени). Поднимание ступней – вдох, опускание – выдох.

11) Ноги врозь. Поочерёдно сгибать и разгибать руки в локтевых суставах, держа неподвижно локти внизу. При сгибании – внимание и напряжение — на бицепсах, при разгибании — на трицепсах. Дыхание равномерное.

12) Ноги врозь. Поднять напряжённые руки вверх и соединить их в «замок». Поворот вправо и, напрягая мышцы живота, наклонить туловище вниз. Затем – в левую сторону. Наклон – выдох, руки вверх – вдох.

13) Исходное положение, как в 10). Поднимитесь на носки, напрягая икроножные мышцы, а затем опуститесь на всю ступню. Ноги в коленях не сгибать.

14) Ноги врозь и слегка согнуты в коленях. Напрягая живот, наклонить туловище вперёд, одновременно сгибая руки в локтях и напрягая бицепсы. Затем с напряжением трицепсов разгибать руки по возможности дальше назад, как будто отодвигаете назад тяжесть. Выпрямите туловище и опустите руки вниз. Наклон – выдох, выпрямление – вдох.

15) Основная стойка. Правую руку вверх, левую согнуть к плечу. С напряжением поочерёдно менять положения рук. При поднятии руки вверх напрягается трицепс, при опускании - бицепс. Также напрягаются широчайшие мышцы спины.

---

### Утренняя зарядка по-даосски

Согласно одному из основных постулатов даосизма, древнего восточного учения, крепкое здоровье человеку даёт жизненная энергия ци. И для того чтобы она

циркулировала по всему организму, нужно ежедневно выполнять различные упражнения. А начинать день следует с комплекса «даоинь».

### **Упражнения для ушей.**

Большим и указательным пальцами обеих рук промассируйте ушные раковины плавными движениями вверх-вниз (18 раз). Дыхание обязательно должно быть равномерным. Затем закройте уши ладонями, пальцы сомкните на затылке и указательными пальцами слегка ударьте по нему (3 раза).

Массаж ушных раковин активизирует биологически активные точки, которые связаны со всеми внутренними органами. Постукивание по затылку рефлекторно тонизирует мозг, уменьшает головокружение и шум в ушах.

### **Упражнения для носа.**

Наружной стороной нижней фаланги большого пальца (для женщин — левой руки, для мужчин — правой) растирайте нос от кончика до переносицы и обратно, пока он не разогреется. Затем двумя указательными пальцами одновременно массируйте нос по бокам от внутренних уголков глаза до ноздрей и обратно. Пальцы не отрывайте (18 раз).

Массаж носа активизирует точки, энергетически связанные с сердцем, легкими и двенадцатиперстной кишкой.

### **Упражнения для глаз.**

Закройте глаза, расслабьтесь. Подушечками больших пальцев проведите едва касаясь по векам от наружных уголков глаз к внутренним (18 раз). Затем энергично проведите ими по бровям от переносицы к вискам (18 раз). После этого, не открывая глаз, поведите глазами яблоками вверх-вниз и вправо-влево (18 раз).

Эти упражнения укрепляют зрение и активизируют нервную систему, приводя ее «в боевую готовность».

### **Упражнение для лица.**

Кончиками всех пальцев проведите сверху вниз по лицу, слегка нажимая, словно умываетесь (18 раз).

Это упражнение снимает напряжение и гармонизирует энергетические потоки, связанные с мозгом.

### **Упражнение для шеи.**

Сядьте поудобнее, расслабьтесь. Скрестив пальцы на затылке, поднимите голову и смотрите вверх на потолок. Сцепленными пальцами нажимайте на затылок, стараясь согнуть шею. При этом шею напрягайте, чтобы она сопротивлялась давлению. Повторите трижды. С каждой неделей увеличивайте число нажимов и постепенно доведите их до девяти. Больше число повторов делать не следует.

Это упражнение нормализует мозговое кровообращение, циркуляцию спинномозговой жидкости, лимфы и венозной крови.

### **Упражнение для плечевых суставов.**

Сидя на стуле, левой ладонью растирайте круговыми движениями по часовой стрелке правый плечевой сустав. Затем правой ладонью — левый (по 18 раз).

Это упражнение снимает боли в суставах, улучшает кровообращение и нормализует энергообмен.

### **Упражнение для коленных суставов.**

Сидя, массируйте ладонями по часовой стрелке одновременно оба колена (100 раз).

Это упражнение снимает боли и отеки и успокаивает нервную систему.

### **Упражнение для мышц тазового дна.**

Сядьте на стул, положите ладони на колени. При вдохе напрягите мышцы ягодиц и бедер и втягивайте анус (конец прямой кишки). При выдохе расслабьте мышцы (24 раза). Это упражнение укрепляет тазовое дно, сфинктеры мочевого пузыря и прямой кишки, а также мышцы матки. Мужчинам оно помогает при импотенции.

### **Упражнения для туловища.**

Сядьте на стул, положите ногу на ногу и обхватите ладонями верхнее колено (сначала левое). Поворачивайте туловище и одновременно голову вправо-влево (18 раз). Потом смените положение ног и повторите движения (18 раз). Вдох делайте в исходном положении, выдох — при повороте туловища и головы.

Это упражнение активизирует дыхание и кровообращение, усиливает циркуляцию энергии по меридианам, снимает боли в пояснице, печени, малом тазу.

Закончив упражнения, расслабьтесь и немного посидите. Дыхание свободное.

### **Источник:**

[Газета «Помоги Себе Сам»](#)

Декабрь 2006

Рубрика: Традиционная медицина

Автор: Грачев О.