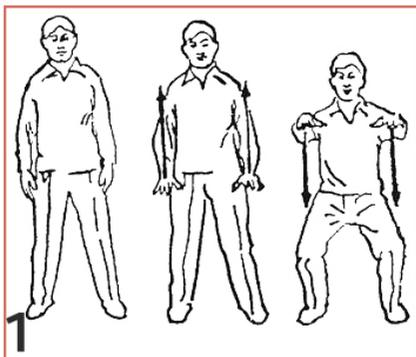


Тайцзицигун. Эффективные практики при восстановлении после COVID-19

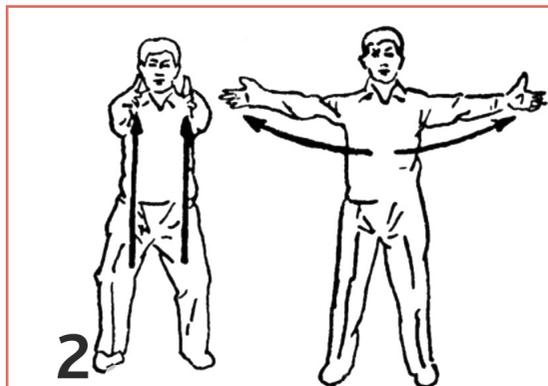
Александр Павлов, Ростов-на-Дону

Этот простой и в тоже время очень эффективный комплекс улучшает общий тонус организма, нормализует сон, вылечивает даже сильный кашель, хорошо прокачивает лёгкие и разрабатывает колени. Подходит для ежедневной утренней зарядки, а также может применяться в школах, вузах, офисе, на предприятии. Все движения выполняются плавно, без задержек в крайних точках, внимание сосредоточено на кистях, выполняется как единый комплекс без прерываний.

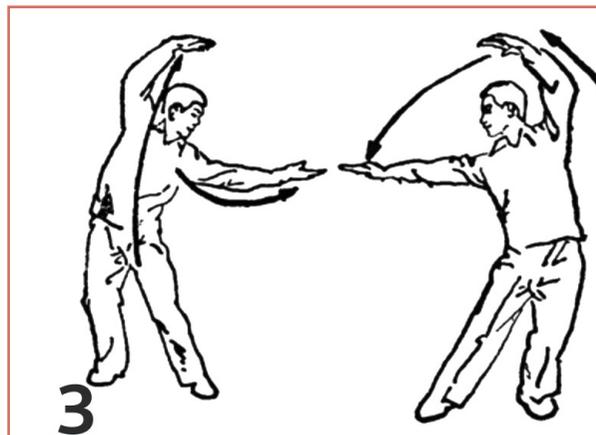
1) Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, руки опущены. На вдохе: поднимите вытянутые (расслабленные, ладонями вниз) руки до уровня чуть выше плеч. На выдохе: сгибаете колени (четверть присед) и опускаете вытянутые руки до кратковременного прикосновения к коленям, после чего надо выпрямиться. Повторить 6 раз. Спина остается все время прямой.



2) Закончить выполнение предыдущего упражнения касанием рук коленей, не выпрямляясь. На вдохе выпрямляя ноги, поднимите расслабленные прямые руки до уровня плеч, поворачивая ладони друг к другу, затем с усилием раздвиньте руки в стороны повернув ладони вверх. На выдохе с усилием сведите руки, повернув ладонями друг к другу и, сгибая колени (четверть присед), опустите расслабленные прямые руки до касания колен. Повторить 6 раз.



3) Завершив упражнение 2 касанием ног руками, на вдохе поднимите прямые руки над головой ладонями друг к другу, перенесите центр тяжести на правую ногу, слегка согнув ее и наклонитесь влево, вытянув выпрямленную левую руку горизонтально ладонью вверх, левая нога остается прямой. На выдохе выпрямитесь и продолжите симметричный наклон вправо. Движение влево и вправо составит один цикл. Повторить 6 раз.



4) Завершая упражнение 3, из наклона вправо на вдохе выпрямитесь, подняв руки над головой и на выдохе опустить руки, скрестив запястья перед собой на уровне нижней части живота (правая рука внешняя, ладони внутрь), ноги согнуть в четверть присед. На вдохе: выпрямляя колени, поднять скрещенные руки, разворачивая их ладонями вверх. На выдохе: опустить прямые руки через стороны ладонями вниз, скрестив их. Повторить 6 раз.

