

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

(упражнение выполняется у стены)

- Встаньте прямо, пятки и носки вместе, руки опущены. Выпрямите спину, сблизьте лопатки, подтяните живот. Голова чуть приподнята, глаза смотрят немного выше линии горизонта. Равномерно распределите вес тела.

Обязательные точки соприкосновения со стеной:

- Затылок
 - Лопатки
 - Ягодицы
 - Локти
 - Икры
 - Пятки
- Закройте глаза и представьте, что из самой макушки (то место, где когда-то был родничок) выходит серебряный шнур. Представьте также, что шнур под воздействием мощной силы тянет вас вверх. Удерживайте этот образ, и вы почувствуете явные ощущения в голове – будто ее сжимает плотное кольцо.

(на самом деле, это и не «будто», а по-настоящему сжимает, и вполне реальное кольцо: это позвоночник, распрямляясь, посылает импульс, который направляется вверх. В результате энергетического импульса активизируется мышечный каркас черепа. **И как раз этот феномен и обеспечивает подтяжку нижней части лица**)

- Поймите в этой позе 2 минуты (трудно будет только в первые три дня*), а потом, не отрываясь от стены, сделайте следующее:
 - Поднимите согнутую в колене правую ногу и плавно опустите
 - Поднимите согнутую в колене левую ногу и плавно опустите
 - Отрывая пятки от пола, присядьте 3 раза

Заканчивая упражнение, отойдите от стены и сделайте наклоны:

- Вперед – 2 раза
- Назад – 2 раза
- В стороны – по 1 разу

*Через 3-4 дня регулярного выполнения упражнения словно пробка выйдет: в голове и в спине по всей длине станет ощущаться такая легкость, что вы, выполняя упражнение, ясно почувствуете: тело покачивается из стороны в сторону – будто оно невесомое, и колыхается на ветру.