

## 5 упражнений для бодрости

Выполняя эти упражнения каждое утро,  
вы станете чувствовать себя несгораемой батареей.  
И этот эффект вы получите в первом же подходе.

Итак, отставьте в сторону чашку кофе - или чем вы себя взбадриваете?  
– и зарядите чистой энергией каждую свою клетку.

**..Ах, да!**

Еще одно дело, прежде чем приступите к упражнениям:  
с килограммами своими попрощайтесь – как минимум, с 4-мя  
(утратите их уже после 10 выполнений этого приятной зарядки)

Ну что, готовы?

**Тогда приступайте.**

Выполняйте упражнения по порядку, удерживая каждую позу  
в течение 7-10 полных дыхательных движений (вдох/ выдох)  
Глубина дыхания – произвольная. Как удобно, так и дышите.

# Практика

## Упражнение 1. Поза собаки (начальная)



Примите позу, как показано на рисунке - и оставайтесь в ней, пока не сделаете **7-10 полных дыхательных движений** (вдох/выдох)

А потом сразу - без перерыва - переходите в следующую позу: в усиленную позу собаки

## Упражнение 2. Поза собаки (усиленная)



Приняв эту позу, оставайтесь в ней, пока не сделаете **7-10 полных дыхательных движений** (вдох/выдох)

А потом немножко отдохните - примерно 5-10 секунд

## Упражнение 3. Поза собаки (с поднятой ногой)



Здесь показана поза для подготовленных.

А если вы новичок, тогда так:

- Примите упор лежа (как при отжиманиях),
  - затем перейдите в позу собаки (как в упражнении 1).
  - Постоите в этой позе в течение 5-ти вдохов/выдохов
- 
- и поднимите правую ногу (без фанатизма: поднимите насколько сможете и выпрямите насколько сможете).
  - И опустите левое предплечье на пол
  - Постоите в этой позе в течение 5-7 вдохов выдохов,
  - А потом поменяйте позу: сделайте то же самое, но с поднятой левой ногой

#### Упражнение 4. Воин



Для начала сделайте примерку: определите место, где встать, чтобы ваша вытянутая назад нога точно смогла упереться в стенку полной стопой.

Потом так:

- Из положения стоя наклонитесь и вытяните назад правую ногу
- Затем вытяните обе руки вперед
- И установите равновесие

- Оставайтесь в этой позе, пока не сделаете 7-10 полных дыхательных движения. Если (пока) равновесие утрачивается раньше – не огорчайтесь: стойте в позе столько, сколько позволяет равновесие.
- Потом поменяйте позу: сделайте то же самое, но с поднятой левой ногой
- И отдохните 5-10 секунд

### Упражнение 5. Дерево.



**Обратите внимание:** улыбка – *обязательна*.

И это физиологическое требование: такое положение лицевых мышц дает гормональной системе команду на выработку эндорфинов (гормонов радости)