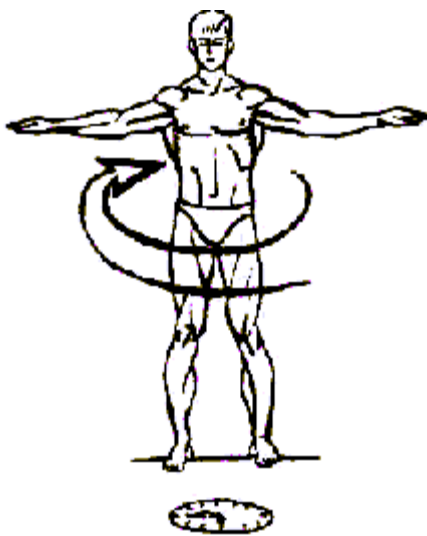


## Упражнение первое



- Исходное положение для *первого упражнения* - стоя прямо с горизонтально вытянутыми в стороны на уровне плеч руками. Приняв его, нужно начать вращаться вокруг своей оси до тех пор, пока не возникнет ощущение легкого головокружения. При этом очень большое значение имеет направление вращения - слева направо. Другими словами, если бы вы стояли в центре лежащего на полу большого циферблата, обращенного лицевой стороной вверх, то вращаться нужно было бы **по часовой стрелке**. Женщины вращаются в ту же самую сторону.

- Подавляющему большинству взрослых людей для начала достаточно полдюжины раз обернуться вокруг своей оси, чтобы ощутить головокружение. Потому рекомендуют начинающим ограничиваться тремя оборотами. Если после выполнения

*первого упражнения* вы почувствуете потребность присесть либо прилечь, дабы избавиться от головокружения - обязательно последуйте этому естественному требованию вашего тела. Я поначалу все время именно так и поступал.

- В период начального освоения *упражнений* очень важно не переусердствовать. Старайтесь никогда не переходить ту грань, за которой легкое головокружение переходит в весьма заметное и сопровождается слабыми приступами тошноты, поскольку практика последующих упражнений в этом случае может вызвать рвоту. По мере практики всех пяти *упражнений* вы со временем постепенно обнаружите, что можете вращаться в первом упражнении все больше и больше, не доводя себя до ощутимого головокружения.

- Кроме того, чтобы "отодвинуть предел головокружения", можно воспользоваться приемом, который широко применяют в своей практике танцоры и спортсмены-фигуристы. Прежде, чем начать вращаться, зафиксируйте взгляд на какой-нибудь неподвижной точке прямо перед собой. Начав поворачиваться, не отрывайте взгляд от избранной вами точки, сколько это будет возможно. Когда же из-за поворота головы точка фиксации взгляда уйдет из вашего поля зрения, быстро поверните голову, опережая вращение туловища, и как можно быстрее снова "захватите" взглядом свой ориентир. Такой прием работы с использованием опорной точки позволяет довольно заметно *отодвинуть предел головокружения*.

## Упражнение второе

- Непосредственно вслед за *первым Упражнением* выполняется *Упражнение второе*. Выполнить его еще проще, чем первое. Исходным положением для *второго упражнения* является положение лежа на спине. Лучше всего лежать на толстом ковре или какой-нибудь другой достаточно мягкой и теплой подстилке.

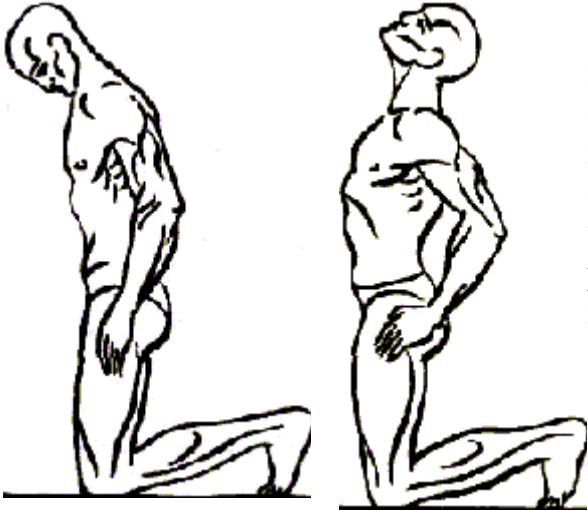


- Выполняется *второе Упражнение* следующим образом. Вытянув руки вдоль туловища и прижав ладони с плотно соединенными пальцами к полу, нужно поднять голову, крепко прижав подбородок к груди. После этого - поднять прямые ноги вертикально вверх, стараясь при этом не отрывать от пола таз. Если можете, поднимайте ноги не просто вертикально вверх, но еще дальше "на себя" - до тех пор, пока таз не начнет отрываться от пола. Главное при этом - не сгибать ноги в коленях. Затем медленно опустите на пол голову и ноги. Расслабьте все мышцы и после этого повторите *Упражнение* еще раз.

- В этом *упражнении* большое значение имеет координация движений с дыханием. В самом начале необходимо выдохнуть, полностью избавив легкие от воздуха. Во время поднимания головы и ног следует делать плавный, но очень глубокий и полный вдох, во время опускания - такой же выдох. Если вы устали и решили немного отдохнуть между

повторениями, старайтесь дышать в том же ритме, что и во время выполнения движений. Чем глубже дыхание, тем выше эффективность.

### Упражнение третье



- Упражнение *третье* должно выполняться сразу же вслед за первыми двумя. И так же, как первое и второе, оно является очень простым. Исходным положением для него служит положение стоя на коленях. Колени следует ставить на расстоянии ширины таза одно от другого, чтобы бедра располагались строго вертикально. Кисти рук ладонями лежат на задней поверхности мышц бедер как раз под ягодицами.

- Затем следует наклонить голову вперед, прижав подбородок к груди. Забрасывая голову назад-вверх, выпячиваем грудную клетку и прогибаем позвоночник назад, немного опираясь руками о бедра, после чего

возвращаемся в исходное положение с прижатым к груди подбородком. Немного отдохнув, если необходимо, повторяем все сначала.

- Подобно *второму упражнению*, третье требует строгого согласования движений с ритмом дыхания. В самом начале следует сделать такой же глубокий и полный выдох, как в первом. Прогибаясь назад, нужно вдыхать, возвращаясь в исходное положение - выдыхать. Глубина дыхания имеет огромное значение. Поэтому дышать при выполнении *упражнений* необходимо как можно более полно и глубоко. Ключом же к полному и глубокому дыханию всегда служит полнота выдоха. Если выдох выполнен полноценно, столь же полноценным неизбежно окажется естественно следующий за ним вдох.

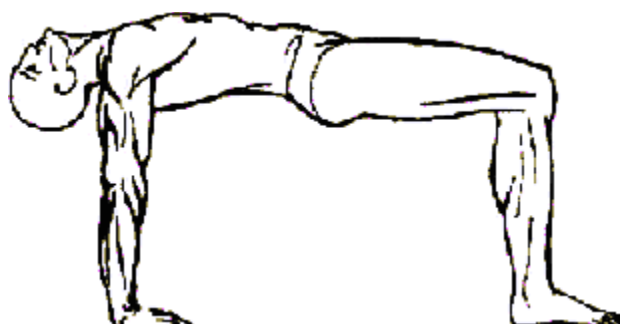
## Упражнение четвертое



- Для выполнения *четвёртого упражнения* нужно сесть на пол, вытянув перед собой прямые ноги со ступнями, расположенными примерно на ширине плеч. Выпрямив позвоночник, положите ладони с сомкнутыми пальцами на пол по бокам от ягодиц. Пальцы рук должны быть при этом направлены вперед. Опустите голову вперед, прижав подбородок к груди.



- Затем запрокиньте голову как можно дальше назад-вверх, а потом - поднимите туловище вперед до горизонтального положения. В конечной фазе бедра и туловище должны находиться в одной горизонтальной плоскости, а голени и руки - располагаться вертикально, как ножки стола. Достигнув этого положения, нужно на несколько секунд сильно напрячь все мышцы тела, а потом - расслабиться и вернуться в исходное положение с прижатым к груди подбородком. Затем - повторить все сначала.



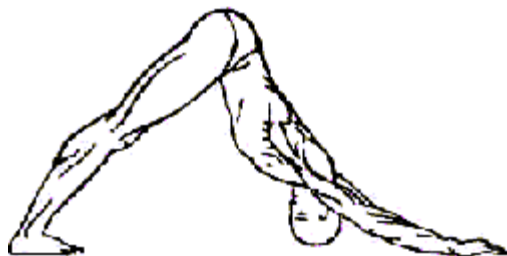
- И здесь ключевым аспектом является дыхание. Сначала нужно выдохнуть. Поднимаясь и запрокидывая голову - выполнить глубокий плавный вдох. Во время напряжения -задержать дыхание, и опускаясь -полностью выдохнуть. Во время отдыха между повторениями -сохранять неизменный ритм дыхания.

## Упражнение пятое

- Итак, мы добрались до *упражнения пятого*. - Исходным положением для него является упор лежа прогнувшись. При этом тело опирается на ладони и подушечки пальцев ног. Колени и таз пола не касаются. Кисти рук ориентированы строго вперед сомкнутыми вместе пальцами. Расстояние между ладонями - немного шире плеч. Расстояние между ступнями ног - такое же.



- Начинаем с того, что запрокидываем голову как можно дальше назад-вверх. Затем переходим в положение, при котором тело напоминает острый угол, вершиной направленный вверх. Одновременно движением шеи прижимаем голову подбородком к груди. Стараемся при этом, чтобы ноги оставались прямыми, а прямые руки и туловище находились в одной плоскости. Тогда тело окажется как бы сложенным пополам в тазобедренных суставах. Вот и все. После этого возвращаемся в исходное положение - упор лежа прогнувшись - и начинаем все сначала.



- Через неделю практики это Упражнение становится самым простым из пяти. Когда вы вполне его освоите, старайтесь при возвращении в исходное положение прогибать спину назад как можно больше, но не за счет предельного излома в пояснице, а за счет распрямления плеч и максимального прогиба в грудном отделе. Не забывайте, однако, что ни таз, ни колени при этом пола касаться не должны. Кроме того, введите в упражнение паузу с максимальным напряжением всех мышц тела в обоих крайних положениях - при прогибе и при подъеме в "угол".

- Схема дыхания в *пятом упражнении* несколько необычная. Начав с полного выдоха в упоре лежа прогнувшись, вы делаете глубокий, насколько это возможно, вдох при "складывании" тела пополам. Получается некоторое приближенное подобие так называемого *парадоксального дыхания*. Возвращаясь в упор лежа прогнувшись, вы делаете полный выдох. Остановившись в крайних точках для выполнения напряженной паузы, вы задерживаете дыхание на несколько секунд соответственно после вдоха и после выдоха.

- Для начала стоит выполнять каждое *Упражнение* три раза единожды в день. Такой режим должен сохраняться в течение одной недели. Затем каждую неделю прибавляют по два повторения. Таким образом, в течение второй недели ежедневно делается по пять повторений каждого *упражнения*, в течение третьей - по семь, в течение четвертой - по девять, и так далее до тех пор, пока дневное количество повторений не достигнет двадцати одного раза. Если выполнение всех *упражнений* в соответствующем количестве вызывает трудности, можно разбить их на серии и выполнять в два или даже в три приема. Но в каждую серию обязательно должны входить все пять *упражнений* строго в соответствующем порядке. Переставлять упражнения местами, равно как и разносить их во времени нельзя. Например, вместо одной, скажем, утренней тренировки, состоящей из двадцати одного повторения каждого *упражнения*, вы можете провести две - утреннюю и вечернюю, выполнив, допустим, десять повторений утром и одиннадцать - вечером. Или же - три тренировки по семь повторений каждая: утром, в полдень и вечером.