

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ НАСТРОЕНИЯ

1. Скрестите указательные пальцы рук, переведите руки за голову, ноги поставьте на ширину плеч, носки в стороны. Делая вдох, сомкните ноги и приостановитесь в этом положении на 5 секунд. Теперь медленно вернитесь в исходное положение, делая выдох. (10 раз)
2. В положении сидя на полу, обнимите колени и как можно плотнее прижмитесь к ним (2минуты).
3. Лягте на спину, положите под талию орех или мяч для игры в теннис. Орех или мяч прекрасно раздражают точку «сансей», расположенную на пояснице.
4. Скрестите указательные пальцы рук, переведите руки за голову, ноги поставьте на ширину плеч, носки в стороны. Делая вдох, сомкните ноги и приостановитесь в этом положении на 5 секунд. Теперь медленно вернитесь в исходное положение, делая выдох. (10 раз)
5. В положении сидя на полу, обнимите колени и как можно плотнее прижмитесь к ним (2минуты).



6. Лягте на спину, положите под талию орех или мяч для игры в теннис. Орех или мяч прекрасно раздражают точку «сансей», расположенную на пояснице.

Эти упражнения за считанные минуты придадут вам бодрость и силу, снимут раздражение.