

ЦИГУН

Утренние 7 минут

Короткий комплекс для включения стоп, поворотов, дыхания и спокойного тонуса.

Комплекс не требует специальной одежды и большой площади. Двигайтесь мягко, не стремитесь к максимальной амплитуде и не задерживайте дыхание. Каждое движение выполняется примерно одну минуту.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Стопы на удобной ширине, колени не заперты, макушка направлена вверх без жёсткого вытягивания, руки свободны. Дыхание естественное.

- 1** **1-я минута. Собрать стойку.** Почувствуйте три точки под каждой стопой. Несколько раз мягко сместите вес вперёд-назад и найдите середину.
- 2** **2-я минута. Поднять и опустить руки.** На спокойном вдохе руки поднимаются перед корпусом до удобной высоты, на выдохе мягко опускаются. Плечи не тянутся к ушам.
- 3** **3-я минута. Открыть и закрыть.** Разведите предплечья в стороны, позволяя грудной клетке раскрыться без прогиба. Затем верните руки к центру.
- 4** **4-я минута. Повороты с живыми руками.** Поворачивайте корпус вправо и влево. Стопы и таз участвуют, руки свободно следуют за движением.
- 5** **5-я минута. Перенос веса.** Плавно переносите вес с одной ноги на другую. Свободная нога становится лёгкой, но стопа остаётся на полу.
- 6** **6-я минута. Упрощённые «облачные руки».** Сохраняя перенос веса, проводите одну ладонь перед корпусом, затем меняйте руки. Не рисуйте движение только плечами.
- 7** **7-я минута. Завершение.** Уменьшите амплитуду, положите ладони на нижнюю часть живота или оставьте вдоль тела. Сделайте три спокойных выдоха и оцените состояние.

КОНТРОЛЬ

Три признака правильной интенсивности

- ☐ После комплекса вы собраннее, но не соннее.
- ☐ Дыхание не стало тяжёлым, а плечи не устали.
- ☐ Шаг и поворот ощущаются свободнее, чем до начала.

Трекер на 7 дней

День	До: тонус 1–5	После: тонус 1–5	Что изменилось
1	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
2	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
3	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
4	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
5	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
6	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
7	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	

Важно: материал предназначен для безопасной самопроверки и обучения движению. Он не заменяет медицинскую диагностику. При острой боли, выраженном головокружении, отёке, нестабильности сустава, недавней травме или операции согласуйте нагрузку с врачом.

Хотите проверить это на практике?

Можно начать с персональной тренировки за 8 000 ₽ и поработать над одной конкретной задачей. Если нужен углублённый анализ с видеозаписью, определением 3–5 приоритетов и письменными рекомендациями, выберите персональный разбор за 15 000 ₽.

- ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА — 8 000 ₽
- ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР — 15 000 ₽

ПОДОБРАТЬ ФОРМАТ ТРЕНИРОВОК