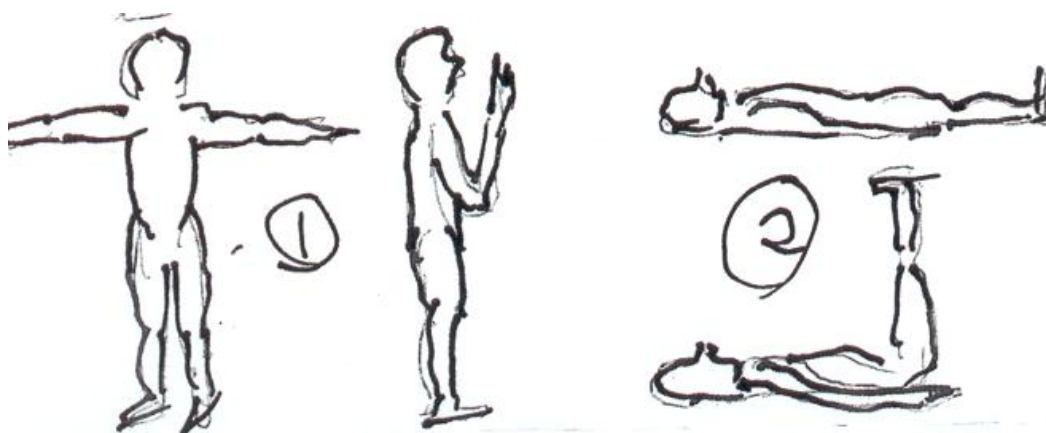


TYBETA SKIE WICZENIA ODMŁADZAJ CE

Następująca sekwencja ćwiczeń ma na celu utrzymanie lub przywrócenie zdrowia w ciele, witalności, nawet blędnego koloru włosów. Rozpocznij od zaledwie kilku razy dziennie (najlepiej o wschodzie słońca, chociaż każda pora jest dobra) i stopniowo jak ćwiczenia stają się prostsze włącz do 21 razy dziennie. Sekwencja ta zajmie wtedy około 15 minut, to czas dobrze spędzony na okazywaniu szacunku i wdzięczności ciału.

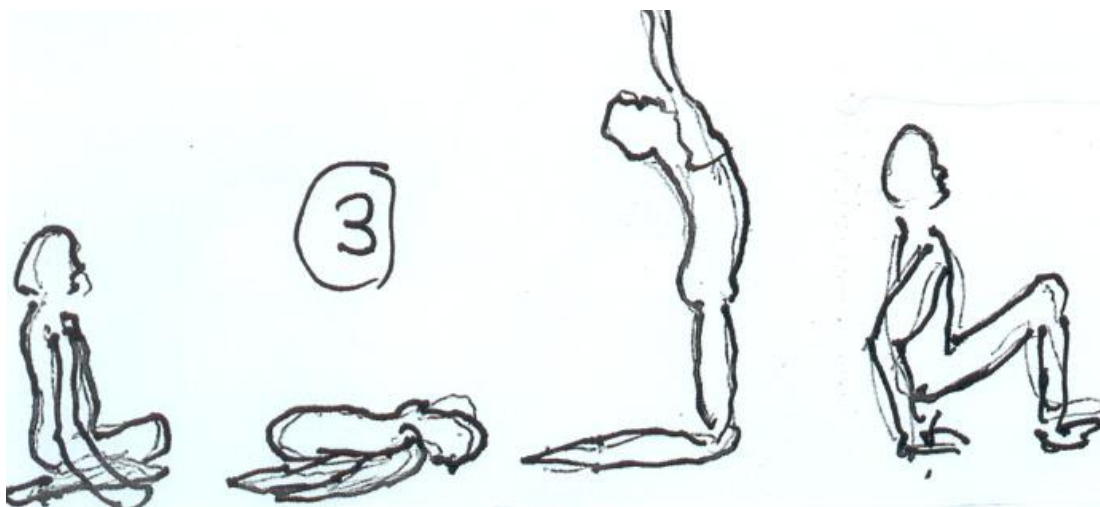
ćwiczenie 1:

Z ramionami wyprostowanymi na poziomie barków, kręć się w koło w jednym miejscu w kierunku wygodnym dla siebie. Zatrzymaj się nagle, skoncentruj wzrok na rękach trzymany przed swoją twarzą, a jakiegokolwiek zawrotu głowy min szybko. Wtedy już nie będzie potrzeby koncentrowania wzroku, bo nie będzie zawrotów głowy.



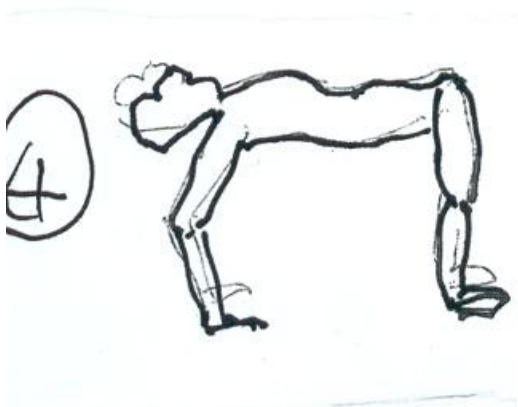
ćwiczenie 2:

Leżenie prosto na plecach (na miękkim materiale, czymś miękkim), z rękoma przy bokach, dłonie dołem, nogi wyprostowane. Podnieś proste nogi pionowo, następnie powoli opuść na podłogę. Po jakimś czasie, gdy to już nie będzie wymagało wysiłku, zamiast trzymać ręce po bokach trzymaj je proste ponad głową na podłodze. Potem zabierz nogi z pozycji pionowej tak by mogły dotknąć podłogę ponad twoimi wyciągniętymi rękoma.



wiczenie 3:

Uklknij, następnie usiód na piętach, potem schyl się do przodu by czoło dotknęło podłogi, ręce ułożone frontem na podłodze. Powoli podnoś ramiona i ciało do momentu, gdy będziesz na kolanach z ramionami wyciągniętymi ponad głowę i plecami odchylonymi do tyłu na tyle ile możesz zanim ponownie powrócisz do pozycji z czołem przy podłodze. To wiczenie oraz wiczenie 5 dobrze jest wykonywać twarzą skierowaną na wschód o wschodzie słońca.



wiczenie 4:

Usiód na podłodze ze zgiętymi kolanami, stopy płasko na podłodze blisko pośladków, dłonie na podłodze, palce wyciągnięte. Wyprostuj ramiona by podnieść pośladki i w tym samym czasie zegnij kolana tak by tors znalazł się w pozycji horyzontalnej. Zegnij szyję w dół na tyle ile jest to wygodne przed powrotem do początkowej pozycji.



wiczenie 5:

Istnieje możliwość wyboru z dwóch rozpoczynających pozycji obie które w ten sam sposób.

Po pierwsze, ułóż się na stopach i pochyl się do przodu by czoło dotknęło podłogi, ręce przed siebie, dłonie do dołu. Następnie wyprostuj się wspierając barki ramionami dopóki stopy, nogi, biodra nie ułożą się płasko na podłodze, a plecy nie podniosą się w górę tak daleko jak przesunie się głowa uniesiona wysoko. Zwróć się z powrotem do pozycji początkowej.



Drugą propozycją pozycji początkowej to leżenie twarzą w dół płasko na podłodze z dłońmi dołem obok barków. Wyprostuj ramiona by podnieść głowę i barki następnie zegnij się w biodrach by wykonała ciwki. Po jednej stronie stopy płasko na podłodze, proste kolana, po drugiej stronie zgiętych bioder ciało prosto w linii z wyprostowanymi ramionami, dłonie na podłodze, głowa podwinęta skierowana w stronę bioder. Następnie wyprostuj biodra i opuszczone by dotknęły podłogi trzymając ramiona prosto tak by plecy mogły być odchylone do tyłu, głowa uniesiona wysoko. Zegnij kostki by stopy wskazywały plecy i zanim wrócisz do pozycji początkowej przesuń się z powrotem płasko na podłogę. Poczujesz ciśnienie pod kolanami!