

ПРОГРАМА ОЗДОРОВЧОГО ВІДЕОКУРСУ

1. ПРОГРАМА НАВЧАННЯ

В даний відеокурс вийде два види гімнастики і два види Цігун(Кхі Конг). Цігун(в"єтнам. Кхі Конг) - робота з енергією.

По-перше- ви отримаєте повну суглобну гімнастику, де акцент буде на розвиток та розігрів суглобів всього тіла.

По-друге- отримаєте комплекс сухожильної оздоровчої гімнастики, де акцент буде на укріплення і розтягування сухожиль.

По-третє- отримаєте комплекс оздоровчого укріплюючого статичного Цігун. Який направлений на загальний розвиток і активацію роботи внутрішніх органів, системи дихання, кровеносної і лімфатичної системи, укріплення сухожиль, м"язів, суглобів.

По-четверте- отримаєте комплекс легкого "м"язового Цігун, який направлений на гармонізацію внутрішнього стану і розслаблення м"язово-сухожильного каркасу тіла!

2. ЯКІ ПРОБЛЕМИ ЗДАТЕН ВИРІШУВАТИ КОЖЕН МОДУЛЬ АБО ТРЕНУВАННЯ...?

Фактично тренування(заняття) плануємо розділити на 2 модулі. В кожному модулі ми спочатку виконуємо гімнастику, далі виконуємо основні вправи Цігун. Звичайно можна окремо виконувати тільки вправи із сухожильної або суглобної гімнастики. Але я не раджу виконувати вправи Цігун без попереднього "розігріву", не виконавши попередньо відповідного комплексу гімнастики.

Перший модуль. Суглобна гімнастика, комплекс із 17 вправ **плюс** статичний Цігун, комплекс із 12 вправ.

Суглобна гімнастика-важливий і корисний комплекс вправ націлений на розвиток і покращення рухливості суглобів, зменшення "сольових замків", поживлення кровообігу в тілі, покращення координації рухів тіла, зменшення різних видів сутулості, затаиснення в тілі. Корисно робити кожного ранку!

Статичний комплекс Цігун "12 основ". Цей комплекс в нашій Школі 5 стихій ми відносимо до виду "жорстких"Цігун.Виконуються лежачи або сидячи в залежності від вправи.Виконувати його необхідно обов"язково після суглобної гімнастики. Корисно виконувати 1 або 3 рази на тиждень, в залежності від вашої мети та фізичного стану. Комплекс Цігун "12 основ" має дуже великий спектр впливу на організм. Даний комплекс : укріплює брюшну діафрагму, покращує та активізує роботу печінки, нирок, серця. Укріплює сухожильно -м"язовий каркас, кровеносні судини. Покращує роботу підшлункової залози, легень, шлунка, сечостатевої системи. Сприяє гнучкості та рухливості хребта, тазостегнового та колінного суглобів.

Другий модуль. Сухожильна гімнастика 18 вправ та комплекс Цігун Журавля 12 вправ.

Сухожильну гімнастику в перекладі з китайської ще називають "18 золотих вправ кунг фу". Чому? Тому, що всі вправи пристосовані для людей різного віку, нескладні і мають чітко виражений оздоровчий ефект. Регулярне виконання цих вправ дає людині заряд бодрості, піднімає тонус організму, робить тіло більш гнучким, рухливим, укріплює сухожилля. Що дуже актуально для людей середнього та похилого віку. Також ця гімнастика сприяє появі і накопиченню додаткової внутрішньої енергії в організмі, яка дозволяє бути більш активним в житті. Можна виконувати кожного ранку як основний комплекс для розминки і пробудження організму або увечорі, як тренування.

Цігун "Журавля"-комплекс із 12 вправ, які виконуються стоячи на місці. Це комплекс дає баланс роботі всього організму, де приводяться в гармонію між собою думки в голові, переживання, відчуття і з"являється легкість в м"язах, в тілі. Вирівнюється дихання, розслаблюються м"язи, заспокоюється психіка. Корисно виконувати 1-3 рази на тиждень влюбий час дня,як буде можливість і бажання.

3. На що націлений продукт, із чим допомагає впоратися, які проблеми вирішує.

Даний відеокурс націлений на поступове зцілення організму, відновлення рухливості суглобів, укріпленню сухожиль, активації роботи внутрішніх органів, нормалізації роботи організму в цілому, посиленню імунної системи, пом"якшення впливу зовнішніх подразників, заспокоєння психіки, відновлення емоційного балансу.

Сухожильна гімнастика

Це комплекс із 18 вправ. Які виконуються в спокійній обстановці і мають 3 головні ефекти: розтягування м'язів, витяжка сухожиль, відкриття суглобів мануальний ефект. Рекомендую виконувати кожного ранку даний комплекс вправ. Кількість повторень кожної вправи від 6 до 18, в залежності від наявності вільного часу і ефекту якого Ви хочете досягти. Сьогодні ми з вами будемо виконувати мінімально необхідну кількість- мінімум по 6 повторень.

1 вправа. Повороти голови. Вільна стійка, ноги на ширині плечей. Спокійно повертаємо голову вліво-вправо-вгору-вниз. Тягнемо підборіддя в кожну із сторін. Максимальна амплітуда в кожну із сторін. Коли піднімаємо вгору-слідкуємо щоб підборіддя тягнулось максимально вгору, коли опускаємо голову до низу- слідкуємо щоб підборіддя тягнулось до низу і торкалося грудей. При цьому м'язи шиї витягуються. Дихання- вдих робимо разом з повертанням голови. Видих робимо, коли голову повертаємо назад в початкове положення.

2 вправа. Зведення лопаток. Вільна стійка. Руки підняті пальцями до гори на рівні плечей на ширині плечей. Пальці рук- широко розтавлені. Вдих-натяжка пальців сухожилля мив зворотню сторону, зводимо руки в кулаки. Затримка дихання - розвели руки в кулачках -звели разом лопатки. Видих- вертаємо руки в початкове положення перед собою на рівні плечей, розкриваючи кулаки.

3 вправа. Дві руки вгору-захват-затримка. Руки на ширині плечей перед собою пальцями до гори. Вдих - руки піднімаємо до гори, максимально витягуємося вгору, тягнемося від пяток(пятки не відриваємо від полу)- захват руками, фіксація-затримка дихання на 1 секунду - видих- опускаємо руки до плечей, повне розслаблення. Головний акцент - витяжка-фіксація-розслаблення.

4 вправа. Обертання ліктями. Вихідне положення: Руки в кулачки по бокам, не сильно стиснуті пальцями до гори. Вдих-плечі,лікті обертаємо назад назад-вгору-вперед(ліктями). Зупинка-затримка дихання. При цьому руки тильною стороною долоні торкаються один одну перед грудною клітиною в розжатої стані. Видих- повертаємо кисті рук в первонахальне положення - кулачками до гори по бокам.

5 вправа. Підйом однієї руки в бік-вгору по черзі. Вдих - одну пряму руку підіймаємо в бік у гору. Затримка- вгорі зворотній згиб кисті долонею до гори(в стелю). При цьому контролюємо повну витяжку тіла від п'яти до долоні піднятої руки. Видих- розслаблення,опускаємо спокійно руку вниз через сторону. Далі- теж саме з другою рукою: вдих-підняли-затримка-зворотній згиб-витяжка-видих-опускаєм другу руку. Важливо - потвоник, шию, голову тримаємо рівно.

6 вправа. Підйом 2х рук через центр вгору. Початкова позиція: долоні 2х рук разом внизу по центру перед собою. Вдих- піднімаємо вперед-вгору дві руки аж до положення руки прями пальцями до гори над головою. Затримка на 1 секунду- максимальна витяжка від пяток до кінчиків пальців рук. Видих- в сторони опускаємо руки на повному розслабленні.

7 вправа. Повороти плечей, рука вперед, лікоть назад. Початкове положення: 1 рука в кулаці збоку біля тазу, 2га рука - перед грудьми,пальцями до гори. Вдих- передня рука-тягнемося максимально вперед пальцями, задня рука- кулачком упирається в таз, ліктем тягнеться назад. Поглядом- контролюємо лікоть задньої руки. Затримка- захват ,фіксація. Видих - повне розслаблення, повернення рук із зміною рук в початковому положенні. Далі- друга -рука теж саме:витяжка руки вперед-захват-фіксація-повернення -розслаблення. Важливо в данній вправі - не підіймаємо плечі вгору.

8 вправа. Обертання тазу, зведення-розведення лопаток. Початкове положення: ноги на ширині плечей трохи зігнуті в колінах, руки опираються долонями на таз,

пальці вниз. Обертаємо тазостегновим суглобом по часовій стрільці навкруги своєї вісі. При цьому робимо зведення-розведення лопаток не піднімаючи плечі до гори. Вдих- починаємо обертати назад-розводимо лопатки-ліктьї вперед, видих- обертаємо вперед, зводимо лопатки, ліктьї назад. Тобто одне коло обертання навколо своєї вісі робимо на вдих-видих. Зробили в одну сторону обертання і в іншу сторону-проти часової стрілки. Не забуваємо зводити-розводити лопатки при обертанні тазостегнового суглоба.

9 вправа. Руки в замці вгору-наклон-зброс-хвиля. Ноги на ширині плечей. Коліна трохи зігнуті. Взяли руки в замок внизу перед собою. Вдих- впродовж тіла підіймаємо руки вгору над головою. Затримка-наклон тіла з руками вперед. Спину тримаємо рівно в позвонку. Видох-зброс. При цьому легко м'яко "кидаємо" розслаблюємо руки. Хвиля: вдих-видих - піднімаємо тіло м'яко, починаючи із поясниці. Голова і руки розслаблені. Всього в цій вправі 2 вдихи і 2 видихи.

10 вправа. Руки вверх в сторони-наклон-зброс-замок-підйом. Руки внизу спереді, долоня на долоні. Вдих- руки через центр підіймаються вгору. Вгорі- максимальна витяжка рук, затримка-фіксація. Далі руки розводимо в сторони, долоні вперед. Наклон 90градусів, спина рівно. Зброс м'яко. В наклоні- руки в замок- підйом туловища з витягнутими над головою руками в замку. Вдихаємо на підйомі. Підйом починається з рук, далі голова, далі плечі, далі все тіло. Коли піднялись і руки вгорі- видих- руки опускаємо в сторони спокійно розслаблено.

11 вправа. Присідання 1 рука на коліні. Початкове положення: 1 ліва рука в кулаці біля тазу, 2га права рука-тримаємо перед грудьми долонею вниз горизонтально. Ноги тримаємо ширше плечей, ступні паралельно. Вдих- присідаємо, так щоб стегна були майже паралельно полу. Рука перед грудьми - лягає долонею на протилежне коліно. Рука в кулаці- піднімається вгору, долонею вверх до потолка над головою. Затримка- тягнемось, "витягуємось" всім тілом від п'ят до долоні вгорі. Видих- встаємо ногами в початкове положення- зі зміною рук. Далі- знову те ж саме - на другу руку.

12 вправа. Присіст руки на колінах, п'яти. Початкове положення- ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах. Руки кладемо на коліна. Ліктьї тримаємо вперед. Вдих-присідаємо долоні на колінах ліктями вперед. Видих-долоні скользять з колін до п'ят. Встаємо-хвиля на підйомі туловища вдих- видих.

13 вправа. Обертання колін. Ноги на ширині плечей. Руки на коліна. Обертання колін в різні сторони із повним присіданням. Вдих- присідаємо обертаючи руками коліна в різні сторони, видих- привстаємо в початкове положення. Вправа робиться повільно і амплітудно.

14 вправа. Наклони в сторони, руки в замку вгорі. Ноги на ширині плечей. Руки внизу спереді в замку. Вдих- підіймаємо руки вгору вздовж тіла, наклон вліво. Затримка-максимальна витяжка. Вернулись вертикально. Видих- повільно опускаємо руки вниз. Далі - те ж саме- наклон-затримка-витяжка вправо(в другу сторону).

15 вправа. Витяжка по діагоналі. Ноги широко, вдвічі ширше плечей. Ступні паралельно. Руки в кулачках збоку біля тазу. Вдих - правою рукою тягнемось вліво вперед-в сторону(по діагоналі). Легкий поклон туловища вперед, пальчиками витягнутої руки тягнемось вперед-в сторону. Захват-затримка. Слідкуємо - щоб все тіло тягнулося від п'яти до пальців руки в лінію. Видих- вертаємось в початкове положення. Далі - те ж саме - в другу сторону. П'яти, ступні не зміщуємо, не відриваємо від підлоги.

16 вправа. Присід з витяжкою тазу. В дуже широкій стійці, ступні паралельно. Руки на пояс. Вдих- присідаємо на одну ногу з повертанням тазостегнового суглоба таким чином, щоб відчувалась розтягування внутрішньої частини стегна(сухожиль). видих- вертаємось в початкове положення. Далі- в другу сторону- присіст з повертанням тазу-підйом. Ступні тримаємо паралельно, не відриваємо від підлоги.

17 вправа. Крок, витяжка вперед, коліно до корпусу. Тут ми будемо трохи ходити вперед-назад. Руки вниз. Вдих. Крок уперед м'яко піднімаємо на підлогу. Переносимо вагу тіла на передню ногу, руки тягнемо пальчиками вгору-вперед, задня нога - на носочку, тягнеться назад. Далі - видих - задню ножку піднімаємо і підтягуємо обома руками коліном до грудей. Вирівнюємо спину, прижимаємо коліно і ступню до тіла. При цьому опорна нога трохи зігнута в коліні. Далі - м'яко опускаємо ногу вперед на підлогу на п'яту. І так далі продовжуємо на 2гу ногу, крокуємо...

18 вправа. Крок журавля. В цій вправі також будемо трохи ходити. Руки на пояс. Вдих - крок вперед на п'яту. Перенос ваги тіла на передню ногу, зводимо лопатки. Видих - підняли задню ногу коліном до грудей, лопатки розвели, лікті "дивляться" вперед. Опорна нога трохи зігнута в коліні. І так далі - вдих, шаг п'ятою на другу ногу...

ЦІГУН ЖУРАВЛЯ

Мета данного комплексу - приведення всіх процесів в організмі людини в гармонійний стан, в стан балансу. В данному комплексі цігун усі вправи виконуються повільно, м'яко, легко.

Перед початком практики данного комплексу необхідно привести себе в базовий стан балансу:

1. Положення тіла.

1) Ступні - стоять паралельно, на відстані довжини стопи між собою. 2) Коліна трохи зігнуті. 3) Таз піджятий 4) Хребет прямий 5) Голова рівно 6) Язик до верхнього піднебіння 7) Тіло, корпус розслаблений.

2. Дихання

1) Бочкоподібне низом живота 2) Повільне, глибоке, м'яке

3. Розслаблення

1) Віки очей - прикриті трохи 2) Погляд не напружений 3) Руки, зап'ястя відкриті вільні не напружені 4) Ноги, ступні розслаблені

4. Контроль безпеки

Дихання - спокійне, серцебиття - спокійне

Всі вправи виконуємо по 9 повторень.

Починаємо і завершуємо всі вправи із статичного положення стоячи на зігнутих ногах, ступні по довжині ступні між собою, дві руки долонями прикладені до Дань-Тянь (енергетичний центр тіла). Так стоїмо декілька секунд-хвилин, контролюємо думками базові положення балансу (положення тіла, дихання, розслаблення, контроль безпеки).

1 вправа. Розтирання долоней, масаж і прогрів долонями нирок і ниркових залоз.

2 вправа. Обертання зап'ястями рук вперед собою. Руки на рівні плечей, трохи зігнуті в лікті. Обертаємо зап'ястями руки в протилежні сторони. Вдих-вниз, видих- вгору.

3 вправа. Обертання головою. Вліво-вправо, руки тримаємо на нирках.

4 вправа. Обидві руки піднімаємо в сторони вгору, опускаємо через вперед- 9 повторень. Далі - навпаки дві руки піднімаємо через центр вперед вгору - опускаємо в бік в сторони - 9 повторень.

5 вправа. 2 кола (ліпкі руки) - палиця. Таз тримаємо на місці, не крутимо..

6 вправа. Сфера (куля руками) - повороти вліво-вправо, таз на місці.

7 вправа. Руки за спиною - наклони в сторони по черзі. При цьому - одна рука вгорі, інша за спиною вниз. По черзі, синхронно - одну руку піднімаємо, другу - опускаємо з плавним повертанням кісті руки.

8 вправа. Обертання тазу. Руки долонями на нирках. Коліна завжди трохи зігнуті. Повільно обертаємо в горизонтальній площині тазостегновим суглобом. Дихаємо спокійно ритмічно: назад-вдих, вперед- видих.

9 вправа. Обертання колінами, долоні на нирках. Обертаємо в горизонтальній площині одночасно двома колінами в один бік присідаючи. При цьому коліна тримаємо завжди трохи зігнутими.

10 вправа. Руки вперед на рівні плечей- присідання-подвійний нахил-присідання-підйом(руки вперед). кожний рух - вдих-видих по чергово, коліна зігнуті, не розпрямляємо. Вправа- не легка - тому розбиваємо вправу на 2-3 частини із паузою на відновлення спокійного дихання.

11 вправа. Журавль на одній нозі, руки пальцями в сторони, одна нога підіймається і витягуємо носочок ноги вперед синхронно з руками в сторони. Опорна нога трохи зігнута в коліні, киті рук: пучок - - пальці розтавити вгору в сторони. Передня нога- натяжка, коліно вирівнюємо. Міняємо ноги по черзі.

12 вправа. Розворот на п'яті по черзі вліво-вправо, руки долонями на нирках. Розворот на п'яті, легкий випад вперед-вертаємось назад. Важливо- також коліна не випрямляємо, обидва тримаємо трохи зігнутими.

Важливо при виконанні вправ досягнути текучості в русі, легкості.

Комплекс суглобної гімнастики

Складається з 17 вправ. Виконується достатньо динамічно. Таким чином, виконуючи динамічно, ми досягаємо 2х цілей: по-перше: розминаємо, розробляємо суглоби, покращуємо їхню рухливість і по-друге: прогріваємо м'язи, прискорюємо кровоток, запускаємо лімфосистему в організмі.

При виконанні вправ дихаємо ритмічно синхронно рухам. Вдихаємо через ніс, видихаємо ротом.

Кожну вправу завжди починаємо повільно, щоб запобігти можливим травматичним ефектам. Згодом- швидкість рухів, динаміку підвищуємо! Але не переходимо за границі відносного комфорту!

Принцип простий- потрібно розім'яти всі суглоби тіла. Починаємо зверху і рухаємось до низу. Всі вправи робимо по 10 повторень. Якщо обмаль часу- рекомендую робити мінімум по 6 повторень.

1 вправа. Обертання голови. Ноги на ширині плечей. Руки на пояс. Обертаємо голову по колу, максимальна амплітуда з усіх сторін. Починаємо повільно, далі прискорюємося. 10 раз вліво, 10 раз вправо.

2 вправа. Повороти голови. Руки на пояс, ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в коліні. На один рахунок - вдих-вліво-вдих-вправо, видих-вгору-видих -вниз головою повертаємо. Так 10 повторень.

3 вправа. Ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в коліні. Тримаємо одну руку за лікоть другою рукою. Обертаємо вільною рукою зап'ястям по 10 разів в кожну сторону. Розробляємо суглоби зап'ястя. Далі поміняли руку.

4 вправа. Ноги трохи ширше плечей, зігнуті в коліні. Руки підняли в сторони, тримаємо горизонтально, кисті в кулачки. Обертаємо руки в локтєвому суглобі разом по 10 повторень в кожну сторону.

5 вправа. Стоїмо також. Робимо великі круги руками, оберти в плечовому поясі. При цьому руки тримаємо в кулаках, коли спереди- схрещуються, позаду- максимально назад виводимо. Так 10 повторень в кожну сторону. Дихання: вдих-вдих-видих-видих.

6 вправа. Стоїмо також. Ноги зігнуті в колінах, трохи ширше плечей. Удар-молот ліктями зверху-вниз.

7 вправа. Удар ліктями збоку ззовні-всередину в горизонтальній площині. Дихання: вдих-вдих-видих-видих.

8 вправа. Удар ліктем на рівні плеча- назад з проворотом скручуванням хребта. І далі- послідовний удар двома кулаками вперед. Дихання: вдих-вдих+ видих-видих.

- 9 вправа.** Ноги на ширині плечей. Одна рука на пояс. Друга піднята вгору. Наклони по черзі вліво-вправо зі зміною рук вгорі. Дихання: вдих-вдих-видих вліво + вдих-вдих- видих вправо.
- 10 вправа.** Руки разом в замку перед собою. Обертання всім туловищем із руками по колу, включаючи прогиб в поясниці. Назад- вдих, вперед-видих. По 10 повторень в кожну сторону.
- 11 вправа.** Руки на пояс. Обертання тазостегновим суглобом. Дихаємо вільно.
- 12 вправа.** Руки на коліна. Ноги, ступні разом.Обертання колінами разом двома ногами в одному напрямку. По 10 повторень в кожну сторону. Дихання: вдих-вниз, видих-вгору.
- 13 вправа.** Ноги на ширині плечей. Руки на коліна. Обертання колінами назустріч одне одному з присіданням. По 10 повторень в кожну сторону. Дихання: вдих-вниз, видих-вгору.
- 14 вправа.** Руки на пояс. Одну ногу-упираємо носочком в підлогу- обертаємо розминаючи суглоби ступні, низа гомілки. Виконуємо по 10 повторень в кожну сторону. Далі міняємо ногу. Дихання-вільне.
- 15.** Ноги разом, п"яти разом, носки ніг- розведені. Руки - на коліна. Наклон-коліна тримаємо рівні. Присіст максимально низько, п"яти не відриваємо від підлоги. Дихання: вдих-вдих- видих- видих.
- 16.** Ноги широко розведені, значно ширше плечей, рівні в колінах. Руки на пояс. Глибокий наклон вперед і вниз, руками достаємо полу-вирівнялися-відтяжка назад-вирівнялися. Дихання: вдих-видих-вдих-видих.
- 17.** Сіли на праву ногу, руки витягнуті вперед для рівноваги. Обидві ступні - на підлозі. Присіст-перкочуємось на тазостегновому суглобі до лівої ноги, розворот тазу вперед з прогибом в поясниці. І знову сіли тепер уже на ліву ногу, руки вперед для рівноваги. Дихання: вдих-вдих-видих-видих-вдих-вдих. Так 10 повторень, по 5 разів на кожну сторону. На цьому все. От ми розім"ялися і трохи розігрілися, запустили організм. Корисно виконувати кожного ранку!

ЦІГУН "12 основ"

Даний комплекс складається із 12 вправ, які виконуються статично лежачи або сидячи на підлозі. Всі вправи виконуються із затримкою дихання 5-10 сек. і натяжкою сухожиль.

Важливо- в кожній вправі контролювати дихання-робимо короткий вдих животом(в живіт)! Тобто на вдихі розширюється не грудна клітка, а живіт. На початку кожної вправи:вдих в живіт-натяжка-затримка дихання-видих-розслаблення. Між вправами 2 вільних вдихи-видихи із розслабленням всіх м"язів тіла.

1вправа. Лежачи на спині-підйом натягнутих ніг на 15град.від підлоги. Дивимось на носочки ніг.

2вправа. Лежачи на спині-підйом ніг на 90 град., масаж рукою живота. Дивимось на живіт. Лопатки на підлозі.

3вправа. Лежачи на спині-витяжка тіла з прогибом в поясниці. Дивимось на стелю.

4вправа. Сидячи. Жим на руках в куті 90 град. По одній нозі.

5вправа. Лежачи на животі- човен-прогиб тіла, долоні за спиною, носочки натягнуті-дивимось вперед.

6вправа. Лежачи на животі-прогиб в поясі на руках. Голова назад, п'яти разом, таз на підлозі.

7вправа. Лежачи на животі- руками взяли ноги за гомілку(підйом ступні)-прогиб-натяжка-погляд вперед.

8вправа. Лежачи на животі-підйом однієї ноги натянутої в носочку, груди відриваємо від полу,дивимось вперед.

9вправа. Жим в упорі на кулаках в натяжці всім тілом на носочках чи з колін.

10вправа. Планка в упорі на одній руці почергово на носочках чи з коліна.

11 вправа. Сидячи на сідницях в "турецькій позиції" руки вгору- наклон тілом вперед до пвдлоги-витяжка. Таз на підлозі.

12вправа. Стоячи на колінах, ступні -на пілозі- легке присідання вниз,тіло тримаємо рівно,спина вертикально,погляд вперед.

Всі вправи робимо по 10 раз із затримкою дихання 5-7 секунд.

Заходи застереження! Якщо важко робити по 10 повторень або обмаль часу- робимо мінімум по 5-6 повторень кожної вправи.

Якщо під час виконання вправи-якісь м'язи заблокувались,сталась "судорга" м'язів - тут же зупиняємо виконувати вправу, робимо масаж відповідних м'язів, розслаблюємо тіло. З часом,при регулярному тренуванні- це проходить,але спочатку таке можливе.

Якщо під час виконання вправ заболіла голова- також зупиняємось, перестаємо виконувати вправи, відпочиваємо. Як правило це спричинено не правильним диханням грудною кліткою,коли необхідно вдихати в живіт(животом).

Якщо є обмеження в організмі чи в суглобах чи після операції-рекомендую проконсультуватись зі свої лікарем або не виконувати(пропустити) деякі вправи.

Рекомендую виконувати даний комплекс тільки після суглобної гімнастики,після розігріву! Мінімально-необхідно виконувати даний цігун 12 основ -1 раз на тиждень. Оптимально-3 рази на тиждень зранку або увечорі.

З часом проявиться багато гарних ефектів в організмі! Так це один із основних лікувально-оздоровчих комплексів для людського організму. Має дуже широкий спектр корисної дії на організм людини! Починаючи від укріплення м'язів, сухожиль, брюшної діафрагми- закінчуючи активацією роботи всіх внутрішніх органів,лімфатичної і кровеносної системи. Також комплекс сприяє гнучкості і рухливості суглобів.