

Утренний комплекс пробуждения тела (по методу Бронникова)

В. М. Бронников

В.М. Бронников рекомендует использовать этот комплекс упражнений, который поможет Вам научиться правильно пробуждать свое тело.

Комплекс утренних упражнений:

Цель комплекса:

Пробуждение своего тела.

Соблюдайте правила:

Проснувшись, сделайте всплеск.

Перед началом выполнения упражнений желательно выпить стакан воды.

Комплекс упражнений выполняется, не вставая с постели.

Выполняя комплекс упражнений, нужно помнить, что впереди всегда идут фантомные чувства, лишь потом за ними следует тело.

Каждое упражнение нужно повторять 2-3 раза. После каждого элемента упражнения нужно вернуться в исходное положение, расслабиться. Таким образом, за счет напряжения и расслабления происходит раскачка вашего организма.

Во время выполнения упражнений дыхание свободное, глаза открыты.

Общение с телом. Исходное положение, лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх. Проснувшись, обратите внимание на свое тело, начиная с пальцев ног, потом стопы, голени и т.д. до самой макушки (рис. 1).

рис. 1

Постарайтесь, как можно глубинней прочувствовать его, ощутив некую самодостаточность.

Потягивание. Исходное положение лежа на спине, руки вдоль тела, ладонями вниз. Не напрягая кисти и стопы, поднимите руки и потянитесь (рис. 2). Необходимо ощутить некую лёгкость тела и открытость в протекании энергии.

рис. 2

Вытягивание ног. Исходное положение как в предыдущем упражнении. Обращая внимание на таз, поочередно потянуться одной и второй ногой. Тазовая область при этом расслаблена.

Потягивание на боку. Исходное положение лежа на спине, руки вверх, вдоль тела. Поворачиваясь на бок, потянитесь руками и верхней ногой, отводя при этом ногу назад (рис. 3.1).

Вернитесь в исходное положение и выполните потягивание на другом боку.

рис. 3.1 рис. 3.2

В 5-ом и 6-ом упражнениях расслабляем и «открываем» таз.

Сгибание ног. Исходное положение лежа на спине, руки вдоль тела, ладонями вверх. Сгибая ногу в

коленном и тазобедренном суставах, прижмите ногу к груди (рис.4.1). Верните ногу в Исходное положение, повторите то же самое для другой ноги (рис.4.2).

рис. 4.1 рис. 4.2

Отведение бедер. Сгибая ногу в коленном и тазобедренном суставах, одновременно отведите бедро в сторону и прижмите к полу. Вернитесь в исходное положение, повторите упражнение для другой стороны (рис.4.2).

рис. 5.1 рис. 5.2

Расслабление тазовой области. Исходное положение лежа на спине, колени согнуты, голени вертикально к полу, опора на стопы и верхнюю часть спины (рис.6). Выполните плавные движения таза (в стороны, вверх-вниз, круговые).

рис. 6

Развитие антигравитационных мышц. Исходное положение лёжа на спине, руки вдоль тела. Опираясь на 5 точек (затылок, пятки, локти), приподнимите свое тело и удерживаетесь в таком положении от 5-и секунд (должна получиться пологая дуга) – (рис 7.1). После каждого элемента упражнения вернитесь в исходную позицию. Если Вы можете в этом положении находится длительное время без усилий - приступайте к более сложному упражнению (рис 7.2).

Этап усложнения: упор на 3-х точках: рис 7.1 рис 7.2

Отжимание. Исходное положение лежа на животе руки вдоль тела (рис. 8.1). Поднимите верхнюю часть тела, опираясь на руки. Голову не запрокидывать. Оси шеи, головы, позвоночника совпадают. Вытягивание происходит от кончиков пальцев до макушки (рис. 8.2), таз расслаблен. Упор на руки может быть на ладони, как усложнение - на кулаки, пальцы. После каждого вытягивания возвращаемся в исходное положение (рис. 8.1).

рис 8.1 рис 8.2

Вытягивание позвоночника. Исходное положение лежа на животе, руки вдоль туловища.

Приподнимаясь на колени и локти, сядьте медленно на пятки. Обращаем внимание на растягивание в позвоночнике (рис 9). рис. 9

Пробуждение позвоночника. Исходное положение – стойка с опорой на колени и кисти. Выполняем вращение тазом, движения вверх-вниз, вправо-влево (рис 10.1). Выполняем прогиб спиной вверх и вниз, обязательно вытягиваем позвоночник (рис 10.2,3).

рис 10.1 рис 10.2 рис 10.3

Скручивание 1 (поворот туловища). Исходное положение, сидя на стопах, стопы скрещены (рис. 11.1). Выполните поворот туловища в сторону, опираясь на руки (рис. 11.2). Вернитесь в исходное положение. Выполните поворот в другую сторону (рис. 11.3). При повороте туловища вытягиваем позвоночник.

рис 11.1 рис 11.2 рис 11.3

Скручивание 2. Исходное положение сидя (рис. 12), ноги параллельны друг другу, ягодицы касаются пола, поворот выполняем как на рисунке 11.2,3. Упражнение активизирует работу толстого кишечника. (При необходимости нужно сходить опорожниться.)

рис. 12 рис. 13

Разгибание с колен. Исходное положение сидя на ногах, ноги параллельны друг другу, ягодицы касаются пола. (рис 12). Ложитесь назад, держась руками за стопы, опираясь на локти (рис.13). Задерживаемся на определённое время и поднимаемся.

Раскрытие таза сидя. Исходное положение сидя, подошвы прижаты друг к другу, бедра разведены, спина ровная (рис. 14.1). Волнообразные движения с участием дыхания опустите колени к полу (на выдохе прижимаем колени к полу при помощи рук (рис. 14.2), на вдохе вернитесь в Исходное положение). Опустив максимально колени к полу – выполните наклоны вперед (рис. 14.3).

рис. 14.1 рис. 14.2 рис. 14.3

Выполнение комплекса упражнений активизирует работу толстого кишечника. Необходимо обязательно с утра опорожниться. Таким образом, мы запускаем свое тело в работу подготовленным. Начинаем день с «чистого листа».

Когда Вы встаете с постели, сначала мысленно поставьте на пол «тонкую» ногу, а потом туда «плотную». Таким образом, Вы учитесь впереди себя пускать сначала тонкое, а потом плотное тело.

Начните свой день правильно!

ЦЕНТР ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ МЕТОДА БРОННИКОВА