ELPOŠANA SASKAŅĀ ar CI-GUN SISTĒMU

Sākotnējā poza - kājas plecu platumā, rokas nolaistas.

**PAMAT- UN PĀREJAS VINGRINĀJUMS**, kas tiek veikts sākumā un intervālos starp citiem vingrinājumiem: Ieelpojot ar paceltām rokām līdz anatomiskajam "saules staru pinumam" 2 - 3 sekundēs, dziļi izelpojot 4-6 sekundes caur muti, nolaižot rokas ar plaukstām uz leju sev priekšā,

Atkārtojiet bez steigas 3-4 reizes. Ja rodas reibonis, pirms ieelpošanas dziļi izelpojiet un pēc iespējas ilgāk aizturiet elpu.

**VINGRINĀJUMI**

1. "**Turiet debesis**" ieelpojiet caur degunu 2-3 sekundēs, paceļot roku pie saules pinuma, izelpojiet, paceliet rokas augstu, salieciet ceļus - turiet smagās debesis - izelpojiet 4-6 sekundēs, atkal ieelpojiet, nolaižot plaukstas līdz saules pinumam 2-3 sekundēs un dziļi izelpojiet caur muti, nolaižot rokas ar plaukstām uz leju sev priekšā, 4-6 sekundes
2. "**Zemes atdalīšana no debesīm**" - ieelpojiet caur degunu 2-3 sekundēs, paceļot roku līdz saules pinumam, salieciet ceļus, paceltu kreiso roku, plaukstu uz augšu pret debesīm, bet labo roku nolaidiet , pagriežot plaukstu uz zemes un dziļi izelpojot caur muti 4-6 sekundes. Atkārtojiet ar paceltu otru roku.
3. "**Jāšana un šušana no loka** ”-ieelpojiet caur degunu 2-3 sekundēs, paceļot roku uz saules pinuma, salieciet ceļus, izstiepiet labo roku uz sāniem un pagrieziet galvu, lai paskatītos uz pirkstiem, salieciet kreiso roku pār elkoni un ar pirkstiem pieskarieties kreisajam plecam, dziļi izelpojiet caur muti 4-6 sekundes. Atkal ieelpojiet, 2-3 sekundes pavelkot plaukstas pie saules pinuma un dziļi izelpojot caur muti. 4-6 sekundes nolaižot rokas ar plaukstām uz leju. Atkārtojiet uz otru pusi.
4. ,,**Svari** ”(**svara pārvietošana uz vienu pēdu**) Kājas atrodas platāk par plecu platumu. Ieelpojiet caur degunu 2-3 sekundēs, paceļot roku uz saules pinumu. Salieciet ceļus, izstiepiet abas rokas pa labi cik tālu varat ar plaukstām pret zemi un pārvietojiet svaru uz labo kāju, dziļi izelpojiet caur muti 4-6 sekunžu laikā. Atkal ieelpojiet, 2-3 sekundes novietojot plaukstas pie saules pinuma, un dziļi izelpojiet caur muti, 4-6 sekundes nolaidot rokas ar plaukstām uz leju ,. Atkārtojiet uz otru pusi.
5. "**Šūpot sauli**" (**jostasvietas pagriešana kreisi un pa labi**) Kājas atrodas platāk par plecu platumu. Ieelpojiet caur degunu 2-3 sekundēs, paceļot roku pie saules pinuma, paceliet rokas augstu, pārvietojiet tās prom viena no otras tā, it kā jūs turētu milzīgu bumbu, dziļi izelpojiet caur muti 4-6 sekundes. Noliecieties pēc iespējas tālāk pa labi ar izstieptām rokām, ieelpojiet caur degunu 2-3 sekunžu laikā, un tad, nemainot roku stāvokli, noliecieties pa kreisi un enerģiski izelpojiet caur muti 2-3 sekundes. Tāpēc šūpojieties abos virzienos 4-6 reizes ar enerģisku elpošanu. Lai pabeigtu vingrinājumu-ieelpojiet caur degunu 2-3 sekundēs, paceļot roku pie saules pinuma, un izelpojiet caur muti 4-6 sekundēs, nolaižot rokas ar plaukstām uz leju sev priekšā.
6. "**Vertikāle**" - ieelpojiet caur degunu 2-3 sekundēs, paceļot roku pie saules pinuma, izelpojot un paceliet rokas augstu, saspiežot plaukstas, parādot uz pēdas pirkstiem un nostiprinot pēc iespējas augstāk. -6 sekundes. Ieelpojiet vēlreiz, 2-3 sekundēs pavelkot plaukstas pie saules pinuma, un dziļi izelpojiet caur muti, nolaidot rokas ar plaukstām uz leju, 4-6 sekundes.

Zita Norkiene.