****

**Памятка начинающему Цигунисту.**

*Подготовительные упражнения:*

1. Стоим прямо, взгляд перед собой в пространство;
2. Руки на животе (чуть под пупком) – дыхание животом (6 раз).
3. Чуть приседаем, перевес тела на одну из сторон, «пустая» нога движется скользя по полу в противоположную сторону. Стойка на ширину плеч, ноги выпрямляются.
4. Движение скрещенными руками снизу вверх (вдох), опускаем разведенные руки (выдох)6 раз. Далее движение руками наоборот сначала разведенными руками, потом скрещенными ладошками сверху вниз – 6 раз.
5. «Позвоночное дыхание» - руки в кулаке согнуты в локтях на талии, движение вперед с опусканием спины дугой (90 градус.); движение рук вверх (вдох) с разведением по сторонам (выдох). Делаем 6 раз.
6. «Позвоночное дыхание наоборот» - те же движения только в обратную сторону.
7. «Волны по воде» - раскачиваем руками плавно вокруг себя (как будто разгоняем кончиками пальцев воду вокруг себя) движение то в одну сторону, то в другую.
8. Хлопки руками по плечам с небольшим полуприседанием - 6 раз.
9. Простукивание руками, собранными в щепоть под ключицами, за спиной (7 шейный позвонок) и на плечах - 6 раз.
10. Простукивание руками, собранными в кулак по сторонам туловища между последним ребром и бедром, то с одной стороны, то с другой – 6 раз.
11. Слегка приседаем сдвигая ноги вместе, оставляя небольшое пространство между ногами, руками в кулаке простукиваем область внизу живота – 3р..,и один удар с наклоном вперед в середину бедра сзади туловища. Все вместе делаем 6 раз.
12. Слегка приседаем с упором рук на колени, под безымянным пальцем находится точка долголетия, простукиваем кулаками 2 раза по 9 раз. На раз приходится 2 удара.
13. Медленно выпрямляемся, поочередно делаем подъем согнутых ног с хлопками руками одновременно по внутренней и внешней стороне колена – 6 раз.
14. Туловище прямо, руки на живот, медленное дыхание животом (6 раз).

**Дыхательные упражнения.**

**1.**Дыхание носом, 2 палец руки между бровей, большой закрывает ноздрю, вдох, средний палец закрывает ноздрю, большой открывает выдох – и так 12 раз вдох выдох попеременно каждой ноздрей.

**2.**Медленно и слегка вдыхаем грудью воздух и плавно выдыхаем через рот, помогая себе руками – упражнение выполняем з раза.

**3.** Медленно вдыхаем грудью воздух и резко выдыхаем, помогая движениями рук - упражнение выполняем з раза.

**4.** Медленно и более полно вдыхаем грудью воздух и резко выдыхаем, помогая движениями рук - упражнение выполняем з раза.

**5.** Медленно и еще более полно вдыхаем грудью воздух и резко выдыхаем через слегка сжатые губы( как бы задуваем свечу) помогая движениями рук - упражнение выполняем з раза.

**Примечание:** между всеми дыхательными упражнениями делаем вставку из медленного подъема рук вверх и опускания по сторонам под вдох и выдох.