**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Упражнение 1.

Круговые вращения ступнями ног (поочерёдно если стоя) по 4 раза в обе стороны.

Упражнение 2.

Круговые вращения голенью ног, при согнутых коленях (поочерёдно если стоя) по 4 раза в обе стороны.

Упражнение 3.

Круговые вращения тазобедренным суставом, поочерёдно правым и левым по 4 раза в обе стороны.

Упражнение 4.

Предварительно, приподнявши ягодицы, совершаем вращательные движения тазом по 4 раза в разные стороны.

Упражнение 5.

Вращательные движения кистями обеих рук вперёд и назад по 4 раза.

Упражнение 6.

Вращательные движения локтевыми суставами обеих рук вперёд и назад по 4 раза.

Упражнение 7.

Вращательные движения плечевыми суставами обеих рук вперёд и назад по 4 раза.

Упражнение 8.

Поднявшись на локтях, делаем наклоны головой по 4 раза вперёд-назад, потом круговые вращения головой по и против часовой стрелки также по 4 раза.

Упражнение 9.

Вращательные движения глазами по 4 раза вверх-вниз и также по и против часовой стрелки.

Упражнение 10.

Приподнявшись над постелью при условии ,что она достаточно жёсткая, опираясь на стопы и лопатки, ноги согнуты в коленях, делаем поступательные поочерёдные движения коленями, как-будто движемся вперёд, руки при этом на подушке под головой.

Происходит скручивание позвоночника и позвонки становятся на места от поясничного до шейного отдела. Это происходит не сразу, а через некоторое время тренировок.

Если мы делаем стоя, то эти упражнения выполняются на чуть согнутых в коленях ногах, расположенных носками чуть внутрь, на уровне плеч. 10 упражнение в положении стоя похоже на «косильщика», который каждый раз косит с разных сторон.

В завершении энергетической гимнастики хорошо потираем руки, растираем стопы — стопа о стопу, (если стоя, то совершаем движения на носках, на пятках, на внутренней части стоп и на внешней), растираем уши, запястья, делаем как-бы умывающие лицо движения снизу вверх, пару массажных движений по голове и хлопаем в ладоши!