**Пятиминутная синхрогимнастика**

**по методу Ключ Хасая Алиева**

Этот комплекс упражнений разработан группой специалистов Байконура под руководством **Хасая Алиева** как высокоэффективная альтернатива долгим техникам Востока.

**Синхрогимнастика** обязательным элементом входит в программу подготовки Олимпийской сборной России и команды из 500 претендентов предстоящей международной экспедиции на Марс.

Было установлено, что простейший путь к синхронизации сознания и подсознания проходит через движение, а наиболее синхронизированы, как ни странно, дети.

Поэтому **в основу комплекса заложены пять движений из нашего детства**. Вспомните себя или понаблюдайте за детьми, и Вы обязательно увидите похожие движения.

Стоит человеку проснуться, как его мозг начинает активную мыслительную деятельность. Для обеспечения такой активности мозгу необходимо усиленное питание, которое поступает с кровью. Усиливается напор крови, а в теле возникает напряженность.

Так как у большинства людей имеется шейный остеохондроз, то основные артерии - передавлены и сужены. Для поддержания нужного напора крови организм вынужден увеличивать давление крови, вследствие чего еще больше усиливается напряженность тела.

**Синхрогимнастика** позволяет одновременно не только синхронизировать полушария мозга и сознание с подсознанием, но и значительно ослаблять возникающую напряжённость тела, снимая мышечные блоки на довольно длительное время.

Все движения нужно выполнять расслабленно, в удобном для Вас темпе. Усилие нужно прикладывать только в конце каждого движения. Вы это почувствуете сами.

**Этот комплекс по конечному результату заменяет 1 час средней стандартной нагрузки в спортзале.**

**1. После бани на морозе**

Станьте прямо, ноги на ширине плеч. С размаху хлопайте себя по спине ладонями накрест, чередуя. Руки расслаблены. Цикл: один раз - правая рука выше, а левая ниже, второй раз - левая рука выше, а правая - ниже. Делаете 24-28 циклов. Работают грудные и межлопаточные мышцы. Разминается нижняя затылочная зона. Рекомендуется также сделать 20 циклов перед ответственной деловой встречей или экзаменом.

**2. На лыжах и стоя**

Исходное положение то же. Поднимите расслабленные руки вверх и немного за спину. Опустите руки махом по дуге резко вниз, словно отталкиваетесь лыжными палками. Мах должен быть таким, чтобы пятки сами собой поднимались в момент окончания движения. Синхронно с движениями делаете наклоны головой: при опускании рук - вниз, а при подъеме - вверх. Это один цикл. Делаете 24-28 циклов. Работают мышцы плечевого пояса и межлопаточной зоны. Разминаются шейная и затылочная зоны.

**3. Шалтай-Болтай**

Исходное положение то же, руки опущены и расслаблены. Делаете скручивающие повороты вправо-влево. Опущенные руки свободно залетают за спину. Синхронно совершаете повороты головы. Один цикл - это поворот вправо и влево. Делаете 24-28 циклов. Разминается поясничная и позвоночная зоны.

Если делать это упражнение более 30 минут, то наступает состояние катарсиса (очищения), снимается стресс, появляется состояние просветления. Вероятно вхождение в состояние самогипноза.

**4. Неудобное положение**

Исходное положение то же. Сильно прогибаетесь назад, руки расслаблены, голову держите вертикально. Делаете 12-14 наклонов головы вправо-влево. Быстро нагибаетесь вперед, расслабленные руки свободно висят. Считаете про себя до 15-ти. В это время Вы мысленно сканируете позвоночник с целью найти тот позвонок, который мешает свободному наклону. Концентрируя внимание на этом позвонке, на выдохе резко касаетесь ладонями пола. Это один цикл. Делаете 2 цикла. Это - аналог единственного упражнения, реально снимающего поясничные боли (лежа на животе, прогибаться назад-вверх, поднимая в прогибе руки и ноги одновременно). У Хасая Алиева - 3 межпозвоночные грыжи по 6 мм. Но как легко и изящно он делает это упражнение, словно молодой цирковой гимнаст.

**5. Танец**

Свободная расслабленная стойка. Шаг вперед правой ногой и следом - мах левой ногой вперёд-вверх-вправо. Возвращаетесь в исходное положение. Это цикл. Делаете 5-6 циклов. Меняете порядок ног: шаг левой - мах правой вперёд-вверх-влево. Выполнять в одном удобном для Вас ритме. Делаете 5-6 циклов. Повторяете это упражнение еще один раз.