

## **7 упражнений, которые творят чудеса с женским организмом.**

Не так давно я наткнулась на книгу японского целителя «Система здоровья Кацудзо Ниши». Она привлекла мое внимание тем, что написана не на пустом месте, а основана на личном опыте автора, [пишет](#) Екатерина Ходюк. В 20 лет японцу поставили смертельный диагноз и предрекли скорую смерть. Вот только он не сдался и продолжил борьбу за жизнь. Ему это удалось, он исцелил себя сам и прожил долгую и плодотворную жизнь.

Свою жизнь он посвятил разработке и совершенствованию своей системы. В ней собрана мудрость древнегреческой и древнеегипетской медицины, тибетские и китайские практики, йога и множество других источников. **Система здоровья Ниши** шагнула гораздо дальше, это не просто набор упражнений и правил питания, это целая философия.

Я давно интересуюсь японскими оздоровительными практиками, но философия Кацудзо Ниши вдохновила меня сильнее других. Для начала стоит попробовать комплекс упражнений, который японец разработал для восстановления здоровья и исцеления организма. Для женщин, которые всегда стремятся к совершенству, он будет просто незаменим.

Эти упражнения легко выполнимы, они наполняют тело бодростью и энергией, а также помогают избавиться от лишнего жира и сформировать красивую фигуру. Кроме того, они укрепляют суставы и предотвращают отложение солей. Попробуй и ты, всего 15 минут в день — и твое тело не узнать!

### **7 упражнений, которые творят чудеса с женским организмом. Комплекс упражнений для женщин**

Начать стоит с того, чтобы выбрать подходящее время для упражнений, когда не нужно никуда спешить. Главное — не выполняй упражнения поздним вечером, ведь так можно нарушить свой суточный ритм. Лучше всего делать их с утра, чтобы зарядиться положительной энергией и бодростью. И еще одно — упражнения должны приносить тебе удовольствие, тогда результат не заставит себя ждать.

Надень просторную одежду, которая не будет мешать. Умойся холодной водой, улыбнись — и можешь приступить к первому упражнению.

#### **Упражнение первое**

Ляг на спину и постарайся максимально расслабиться. Дыши ровно и глубоко, представь себя в тихом и красивом месте. Раскинь руки в стороны. Соедини ноги вместе и согни в коленях. Колени подтяни к груди. Сделай глубокий вдох и поверни колени вправо, стараясь уложить их на пол. Голову поверни влево и медленно выдыхай.



### **Упражнение второе**

Ляг на спину, руки расположи вдоль тела ладонками вниз. Ноги согни в коленях и поставь на расстоянии 30 см друг от друга. Сделай упор на стопы. Глубоко вдохни и втяни мышцы живота. Ягодицы вместе со спиной подними вверх, опираясь только на лопатки. Задержись в этом положении на несколько секунд. Выдыхай и медленно опускайся в исходное положение. Расслабься и сделай еще один подход. Повтори упражнение 5 раз.



### **Упражнение третье**

Ляг на живот и одной щекой прижмись к полу. Руки вдоль тела ладонями вниз. Ноги на расстоянии 15 см друг от друга. Теперь напряги мышцы ягодиц, вытяни носки и приподними одну ногу. Другую оставь неподвижной на полу. Задержись в таком положении на несколько секунд и плавно опусти ногу на пол. То же проделай с другой ногой. Повтори так 50 раз для каждой ноги.



#### **Упражнение четвертое**

В том же положении согни руки в локтях, голову и плечи приподними. Ладони размести на полу на ширине плеч. Подними обе ноги примерно на 15 см и задержись в таком положении на несколько секунд. Делай махи ногами вниз и вверх, имитируя плавание. Каждой ногой сделай 25–50 махов.



### Упражнение пятое

Встань на четвереньки, расположив ноги и руки на ширине плеч. Выпрями правую ногу и подними ее на 30 см от пола. Сделай 25 махов ногой вниз и вверх. После вернись в исходное положение и повтори другой ногой.



### Упражнение шестое

Оставайся в том же положении, голову опусти вниз, а таз подними вверх. Подтяни колено правой ноги так, чтобы коснуться лба. Затем распрями ногу, вытянув ее вверх и вместе с этим подними голову. Повтори упражнение 10 раз с каждой ногой.



## Упражнение седьмое

Встань на колени, корпус держи вертикально, руки вдоль тела. Удерживая спину прямой, отклонись немного назад и задержись в таком положении на несколько секунд. Вернись в исходное положение и повтори упражнение еще 5 раз.



Медленно, плавно и без надрыва — именно так нужно выполнять эти упражнения. После выполнения этого комплекса медленно поднимись и походи по дому, успокой дыхание. Думай о приятном и радуйся этим мыслям. Если воспринимать комплекс не просто как очередные упражнения, а как способ расслабиться, привести в порядок мысли и чувства, то он становится неким способом медитации.