



Hommikuvõimlemine

- Hommikul ärgates keera ennast voodis seljali ja lase jalgadel tulla soojaks
- Venita ja peopesadega puuduta jalgu ning käsi suunaga südame poole
- „Sabaliputamise” harjutus 20..30x
- Tõuse, pese jaheda veega, tualett jne
- Kõnni väljas või lahtise aknaga toas: sisse hingates mõtle pea kõrgemale punktile (bai-huile) ja välja hingates jala taldadele (yongquan), 20 hingamist

Võimlemine:

- Sissehingates kalluta taha ja väljahingates kalluta ette, peopesad puudutavad maad, 15x
- Soojenda sõrmedega põlvi 30+30x
- Kükid 10...30x, iga päev erinev korduste arv, siis ei tule tühimust
- Käed kõhule ja loksuta/soojenda kõhtu, liiguta käsi 50x
- Hantlid kätte ja küünarnuki ringid (samuti nagu hantlitega võimlemises soojendus) 50..100x mõlemas suunas
- Pea ringid, kallutused, pööramised ..20x igas suunas, samal ajal sõrmed rusikasse ja sirgu
- Käed kuklale ja suruda pead ette ja taha, käed lõua alla ning suruda üles ja alla ja käsi küljelt üle pea ning liigutada pead külje suunas ja käsi hoiab pinges. Alusta igas suunas 10 korrast. Kael-taeva värav, hiina ütlemine
- Madal asend hantlid kätte ja kere pöörded 20..60x
- Sissehingates kalluta taha ja väljahingates kalluta ette, peopesad puudutavad maad, 5x

Peale võimlemist ära koorma ennast väliste ärritajatega ca 30min. Aju on sellel ajal puhunud ja vastuvõtlikus olukorras.

PÄIKEST