**Упражнения для улучшения кровообращения головного мозга**



1. Исходное положение: сидя, спокойно.
2. Закрыть глаза, отбросить посторонние мысли.
3. Руки сжаты в кулаки, большие пальцы каждой руки захвачены остальными пальцами в кулак.
4. Руки лежат на бедрах.
5. Свободно выпрямиться, ни к чему не прикасаясь.
6. Язык прижат к небу.
7. Сосредоточьте внимание на нижней части живота.
8. Сделайте 50 дыханий через нос, втягивая в себя при вдохе живот и вытягивая его при выдохе.
9. Начинать упражнение надо при свободном дыхании, через минуту переходить к более глубокому. При утомлении количество дыханий можно сократить.
10. Закончив упражнение язык опустить.

Это оказывает великолепное оздоравливающее действие на организм:

* Избавляемся от углекислоты и улучшаем снабжение всех органов кислородом.
* Через 7-10 дней снижается утомляемость, улучшается память, дыхание и общее самочувствие.