

**KVĖPAVIMAS CI – GUN**

 Pradinė stovėsena - kojos pečių plotyje, pėdos lygiagrečiai viena kitai, rankos nuleistos

1. PAGRINDINIS IR TARPINIS PRATIMAS, atliekamas pradedant ir tarpuose tarp kitų pratimų:

 Įkvėpti keliant plaštakas iki anatominio ,,saulės rezginio“ per 2 – 3 sekundes, iškvėpti per 4 – 6 sekundes, nuleidžiant rankas delnais žemyn prieš save, akcentuojant iškvėpimą, išlaikant tiesią stovėseną.

Pratimus kartoti lėtu tempu 3-4 kartus. Jei apsvaigsta galva – giliai iškvėpti ir sulaikyti kvėpavimą **iškvėpus** kiek galima ilgiau, kol nesunku.

PRATIMAI – POZICIJOS:

1. ,,LAIKYTI DANGŲ“ - įkvėpti pro nosį per 2-3 sekundes pakeliant plaštakas iki saulės rezginio, iškvepiant iškelti aukštai rankas, šiek tiek sulenkti kojas per kelius -laikyti sunkų dangų– iškvėpti per 4-6 sekundes, vėl įkvėpti suvedant delnus prie saulės rezginio per 2-3 sekundes ir giliai prailgintai iškvėpti pro burną, nuleidžiant rankas delnais žemyn prieš save, per 4-6 sekundes
2. ,,ATSKIRTI ŽEMĘ NUO DANGAUS“ - įkvėpti per 2-3 sekundes pakeliant plaštakas iki saulės rezginio, kairę ranką iškelti aukštyn delną atsukti į dangų, o dešinę ranką nuleisti žemyn, pasukus delną į žemę, ir pro burną iškvėpti giliai per 4-6 sekundes. Tą patį pakartoti kitą ranką pakeliant aukštyn.
3. ,,SĖSTI ANT ŽIRGO IR ŠAUTI IŠ LANKO“ – įkvėpti per 2-3 sekundes pakeliant plaštakas iki saulės rezginio, sulenkti kelius, dešinę ranką ištiesti į šalį, ir pasukus galvą žiūrėti į rankos pirštus, kairę ranką sulenkti per alkūnę ir pirštais liesti kairį petį, iškvėpti giliai per 4-6 sekundes. Vėl įkvėpti suvedant delnus prie saulės rezginio per 2-3 sekundes ir giliai prailgintai iškvėpti pro burną, nuleidžiant rankas delnais žemyn, per 4-6 sekundes. Tą patį pakartoti į kitą pusę.
4. ,,SVARSTYKLĖS“

( SVORIO PERNEŠIMAS NUO VIENOS KOJOS ANT KITOS)

Kojas pastatyti plačiau negu pečių plotis. Įkvėpti per 2-3 sekundes pakeliant plaštakas iki saulės rezginio, sulenkti dešinį kelį, abidvi rankas pasuktais į žemę delnais ištiesti kiek galima daugiau į dešinę ir perkelti savo svorį ant dešinės kojos, giliai iškvėpti per 4-6 sekundes. Vėl įkvėpti suvedant delnus prie saulės rezginio per 2-3 sekundes ir giliai prailgintai iškvėpti pro burną, nuleidžiant rankas delnais žemyn, per 4-6 sekundes. Pakartoti pratimą į kairę pusę.

1. ,,SUPTI SAULĘ“ (LINGUOTI LIEMENIU Į KAIRĘ IR Į DEŠINĘ)

įkvėpti pro nosį per 2-3 sekundes pakeliant plaštakas iki saulės rezginio, iškelti aukštai rankas, atitolinti jas vieną nuo kitos, tarsi laikytum didžiulį rutulį, pro burną giliai iškvėpti per 4-6 sekundes. Pasilenkiant kiek galima daugiau į dešinę su iškeltomis plačiai ištiestomis rankomis įkvėpti per 2-3 sekundes, kojos ir dubuo turi likti stabilūs, o tada nekeičiant rankų padėties lenktis į kairę ir energingai trumpai iškvėpti per burną per 2-3 sekundes. Taip svyruoti į abidvi puses 4-6 kartus energingai kvėpuojant. Užbaigti pratimą - įkvėpti pro nosį per 2-3 sekundes pakeliant plaštakas iki saulės rezginio ir iškvėpti pro burną per 4-6 sekundes, nuleidžiant rankas delnais žemyn prieš save.

1. ,,VERTIKALĖ“ - įkvėpti pro nosį per 2-3 sekundes pakeliant plaštakas iki saulės rezginio. Iškvepiant pasistiebti ant kojų pirštų, rankas, suglaudus delnus, iškelti aukštai virš galvos kiek galima aukščiau ir tempiantis, stiebtis aukštyn, laikyti pusiausvyrą, susitapatinti su aukščiausiu horizonte matomu medžiu, bokštu 4-6 sekundes. Vėl įkvėpti suvedant delnus prie saulės rezginio per 2-3 sekundes ir giliai prailgintai per 4-6 sekundes iškvėpti pro burną, nuleidžiant rankas delnais žemyn prieš save.

GEROS NUOTAIKOS!

 Kineziterapeutė Zita Norkienė