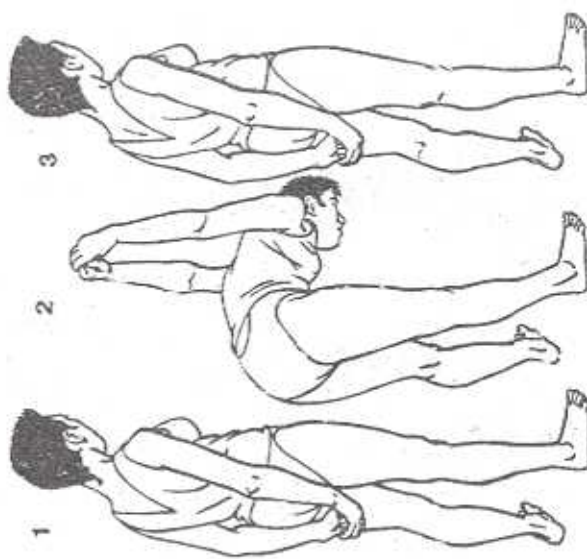


## Продолжение оздоровительных упражнений китайского самомассажа

### IV. Легкие — толстая кишка

1. Поставьте ноги на ширину плеч, сцепив за спиной большие пальцы рук. Вдохните. Выдохните, вытягивая руки назад.
2. Слегка наклонитесь вперед.
3. Вернитесь в исходное положение.



1. Поднимите руки над головой. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, повторите упражнение.
2. На выдохе легко наклонитесь вперед, коснувшись пальцев

