

# Игорь Тютюкин

## СЧАСТЛИВАЯ ЗАРЯДКА

(версия от 07.03.2019 г.)

*Простое эффективное упражнение для позвоночника, повышающее иммунитет, энергетику организма и уровень счастья*

Встать «солдатином».

Мысленно говоря «ЗДО-РО-ВЬЕ», на вдохе (через нос), медленно поднять руки вперёд, ладонями вверх.

Подняв вверх руки и пятки, прогнуться. И сомкнуть ладони над головой. Мысленно говоря (при задержке дыхания) «ДОЛ-ГО-ЛЕ-ТИ-Е, ДОЛ-ГО-ЛЕ-ТИ-Е, ДОЛ-ГО-ЛЕ-ТИ-Е».

Выдыхая (через рот) и вслух говоря «СЧА-СТЬЕ», опустить руки в стороны. Опустить пятки.

И, улыбаясь, почувствовать, ощутить... счастье.

Сделать 4 раза, поворачиваясь лицом на все стороны света.

### ЕЩЁ ОДИН (ДЕНЕЖНЫЙ) ВАРИАНТ

Встать «солдатином».

Мысленно говоря «ДЕНЬ-ГИ», на вдохе (через нос), медленно поднять руки вперёд, ладонями вверх.

Подняв вверх руки и пятки, прогнуться. Прогнуться. И сомкнуть ладони над головой. Мысленно говоря (при задержке дыхания) «ПРО-ЦВЕ-ТА-НИ-Е, ПРО-ЦВЕ-ТА-НИ-Е, ПРО-ЦВЕ-ТА-НИ-Е».

Выдыхая (через рот) и вслух говоря «СЧА-СТЬЕ», опустить руки в стороны. Опустить пятки.

И, улыбаясь, почувствовать, ощутить... счастье.

Сделать 4 раза, поворачиваясь лицом на все стороны света.

### И САМЫЙ СЧАСТЛИВЫЙ ВАРИАНТ

Встать «солдатином».

Мысленно говоря «СЧА-СТЬЕ», на вдохе (через нос), медленно поднять руки вперёд, ладонями вверх.

Подняв вверх руки и пятки, прогнуться. Прогнуться. И сомкнуть ладони над головой. Мысленно говоря (при задержке дыхания) «СЧА-СТЬЕ, СЧА-СТЬЕ, СЧА-СТЬЕ, СЧА-СТЬЕ, СЧА-СТЬЕ, СЧА-СТЬЕ, СЧА-СТЬЕ»... (держать задержку дыхания, сколько получится).

Выдыхая (через рот) и вслух говоря «СЧА-СТЬЕ», опустить руки в стороны. Опустить пятки.

И, улыбаясь, почувствовать, ощутить... счастье.

Можно сделать 4 раза, поворачиваясь лицом на все стороны света.

*(Из книги Игоря Тютюкина «ДВЕРЬ В ЗДОРОВЬЕ»)*

Тексты свежих версий всех позитивных книг Игоря Тютюкина можно бесплатно скачать с сайта автора

<http://tutukin1.narod.ru>