

Игорь Тютюкин

## **СМЕХОДЬБА И СМЕХОБЕГ**

Повышают тонус и настроение, заряжают светлой энергией.

При ходьбе или беге, создаём лёгкую улыбку на лице и большую улыбку в сердце и в глазах. И, делая вдохи через нос, выдыхаем ртом звуки «Ха».

Цикл состоит из 11-ти звуков «Ха»:

— Ха... ха... ха... ха... ха... ха... ха... ха... ха... ха... ха.

Затем, делая вдохи через нос, выдыхаем ртом звуки «Да».

Цикл состоит из 11-ти звуков «Да»:

— Да... да... да... да... да... да... да... да... да... да... да.

В процессе ходьбы или бега чередуем циклы 11-Ха и 11-Да друг с другом.

Сначала отсчёт 11-ти выдохов делаем с помощью загибания пальцев.

А потом автоматически входим в нужный ритм.

Можно ходить или бегать и под другие циклы выдохов «Ха» и «Да».

Например, под циклы 7-Ха и 7-Да, под циклы 5-Ха и 5-Да.

Или под циклы 3-Ха и 3-Да.

Какие циклы вдохов-выдохов лично вам приятны и удобны, такие себе и устанавливайте.

Темп ходьбы или бега можно регулировать длительностью выдыхаемых звуков.

Заканчивая ходьбу или бег, переходим на медленный темп, сопровождаемый продолжительными звуками «Да».

И завершаем практику спокойным долгим выдохом «Да»:

— Да-а-а-а-а-а-а-а-а-а...

Можно делать практику в домашних условиях — на месте или на беговой дорожке.

Но лучше всего заниматься СМЕХОДЬБОЙ и СМЕХОБЕГОМ на свежем воздухе.

(Из книги Игоря Тютюкина «Дверь в здоровье»)

## **СЧАСТЛИВЫЕ КНИГИ ИГОРЯ ТЮТЮКИНА**

на сайте: <http://tutukin1.narod.ru>

**1. «ЦЕЛЕБНЫЕ СТИХИ» (333 рубля)**

2. **«СВЕТЛЫЕ СТИХИ»** (222 рубля)
3. **«ВОЛШЕБНЫЕ СТИХИ»** (222 рубля)
4. **«РЕЛАКСТИХИ»** (222 рубля)
5. **«ТЕЛЕСНЫЕ СТИХИ»** (222 рубля)
6. **Аудиокнига «ТЕЛЕСНЫЕ СТИХИ»** (222 рубля)
7. **«СЧАСТЛИВЫЕ СТИХИ»** (222 рубля)
8. **«ЦЕЛЕБНЫЕ ТЕКСТЫ — САМОНАСТРОИ»** (333 рубля)
9. **«ЗАГАДКИ В СТИХАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ»** (111 рублей)
10. **«СКАЗКИ ДЛЯ младенцев ВСЕХ возрастов»** (111 рублей)
11. **«ДВЕРЬ В ЗДОРОВЬЕ»** (222 рубля)
12. **«ДВУСТИШКИ И ОПТИМИСТИШКИ»** (111 рублей)
13. **«УДАЧА И ДЕНЬГИ»** (333 рубля)

- 14. «ТЫ ВСЕГДА ТВОРЕЦ СВОЕЙ РЕАЛЬНОСТИ»** (555 рублей)
- 15. «КАК ФУНКЦИОНИРУЕТ РЕАЛЬНОСТЬ»** (333 рубля)
- 16. «ОСОЗНАНИЕ ЗЕРКАЛЬНОСТИ БЫТИЯ»** (333 рубля)
- 17. «СТУДЕНЧЕСКИЕ БАЙКИ»** (111 рублей)
- 18. «ТУРИСТИЧЕСКИЕ КАЗУСЫ»** (111 рублей)
- 19. «СОЗВЕЗДИЕ ЛУЧШИХ СТИХОВ»** (222 рубля)
- 20. «ЭТО ПЕРЛЫ»** (222 рубля)
- 21. «ВЕСЁЛЫЙ СБОРНИК ТЕАТРАЛЬНЫХ И КИНОШНЫХ БАЕК»** (111 рублей)
- 22. «САМОЕ БОЛЬШОЕ БЛАГО»** (бесплатно)
- 23. «ТУЛЬСКИЕ СТИХИ»** (бесплатно)
- 24. «ЯСНОПОЛЯНСКИЕ СТИХИ»** (бесплатно)

**25. «О ЛЬВЕ ТОЛСТОМ И О ЯСНОЙ ПОЛЯНЕ»**  
(бесплатно)

**26. «ПУТЬ К СЕРДЦУ БАЙКАЛА»** (бесплатно)

**27. «КОСМИЧЕСКИЕ СТИХИ»** (бесплатно)

**28. «МОЖНО БРОСИТЬ КУРИТЬ»** (бесплатно)

Также на сайте продаётся (за смешные для такого сокровища деньги — 333 рубля)

**«ЗОЛОТАЯ КНИГА ЮМОРА»**

**сборник остроумных миниатюр**

Редактор–составитель — Игорь Тютюкин

*Это — самая смешная книга России, Европы и мира, содержащая более 10000 коротких шуток, мини-анекдотов, забавных фраз и ещё кое-что интересное.*

---

Чтобы приобрести любую из этих электронных книг (или сразу несколько), надо сделать перевод на карточку Альфа-Банка Игоря Юрьевича Тютюкина

2200 1529 9940 7565

О переводе сообщите (указав название книги)  
на мой электронный адрес  
tutukin1 @yandex.ru

В ответном письме, после поступления денег, я  
вышлю файл с текстом книги в формате pdf.

---

**КООРДИНАТЫ ИГОРЯ ТЮТЮКИНА:**

E-MAIL: tutukin1 @yandex.ru

ИНТЕРНЕТ-САЙТ: <http://tutukin1.narod.ru>