Чек-лист: Курс Спецэффекты Вагитон Анны Инамовой

- [ ] **1.** Физическая нагрузка
  Каждое утро
- [ ] **2.** Раскрытие ГЩ
  Расслаблять ее в течение дня и при дыхании животом.
- [ ] **3.** Уддияна Бандха
  (если нет противопоказаний)
- [ ] **4.** Дыхание животом
  20 минут в день минимум
- [ ] **5.** Там-там
  Ежедневно по будильнику и по 1 минуте каждый час. Через расслабление, все внимание в промежность
- [ ] **6.** РМТД и живота
  Ежедневно по 20 минут МИНИМУМ
- [ ] **7.** Втягивание ануса (промежностью)
  Ежедневно 1000 раз в день
- [ ] **8.** Тренировка с ТЛ
  В течение 15-20 минут в день (без лишних напряжений)
- [ ] **9.** Растяжка после занятий с ТЛ
  3 подхода в трех направлениях. В течение 1 минуты
- [ ] **10.** Втягивание ануса в крестец
- [ ] **11.** Аффирмация

Многократное повторение

- [ ] **12.** Упражнение на низ живота

Качественное выполнение от 100 до 1000 КАЖДЫЙ ДЕНЬ Для освоения поперечной волны животом

- [ ] **13.** Втягивание Верха живота

Качественное и правильное выполнение 100 до 1000 КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- [ ] **14.** Светофор

Ежедневно три раза, по 3-5 минут

- [ ] **15.** Отжимание животом

(если нет противопоказаний связанных с брюшной полостью) - ежедневно по 10 минут

- [ ] **16.** Круговые энергии

Медленно вращай тазом по кругу 2- 3 минуты, каждый день.

- [ ] **17.** Качели с расслаблением

КАЖДЫЙ ДЕНЬ по 50 движений, но только после освоения отдельных втягиваний верха и низа живота в положении стоя