



Чек-лист: Курс Спецэффекты Вагитон Анны Инамовой

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

Многokратное повторение

Упражнение на низ живота

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

Втягивание Верха живота

Качественное и правильное выполнение 100 до 1000 КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Светофор

Ежедневно три раза, по 3-5 минут

Отжимание животом

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

Круговые энергии

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

Качели с расслаблением

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