1. Руки сложены у груди в положение «молящегося» или «намасте» — приветствие из йоги. Ладони давят сильно друг на друга так, чтобы ощущалось напряжение в подмышках.
2. Руки в «замок» за спиной. Покачать «замком» вверх-вниз.
3. Большим и указательным пальцем любой руки нащупываем ямки между ребрами, где они крепятся к грудине. Массируем ямки круговыми движениями, опускаясь от верхних ребер к нижним. Затем повторяем другой рукой.
4. Сжать руки в кулаки, средними фалангами растирать ребра у грудины вверх-вниз.

|  |
| --- |
| D:\Данные пользователя\Desktop\55555.png |

5. Вращать плечами.  
6. Растягиваем боковые поверхности тела: тянемся по очереди правой рукой вверх над головой и влево, так чтобы ощущалось, как растягиваются мышцы по правой стороне от бедра. То же самое левой рукой.  
7. Ребра ладоней ставим под нижние ребра и растираем.  
8. Закинув руку за голову, похлопывать подмышку.