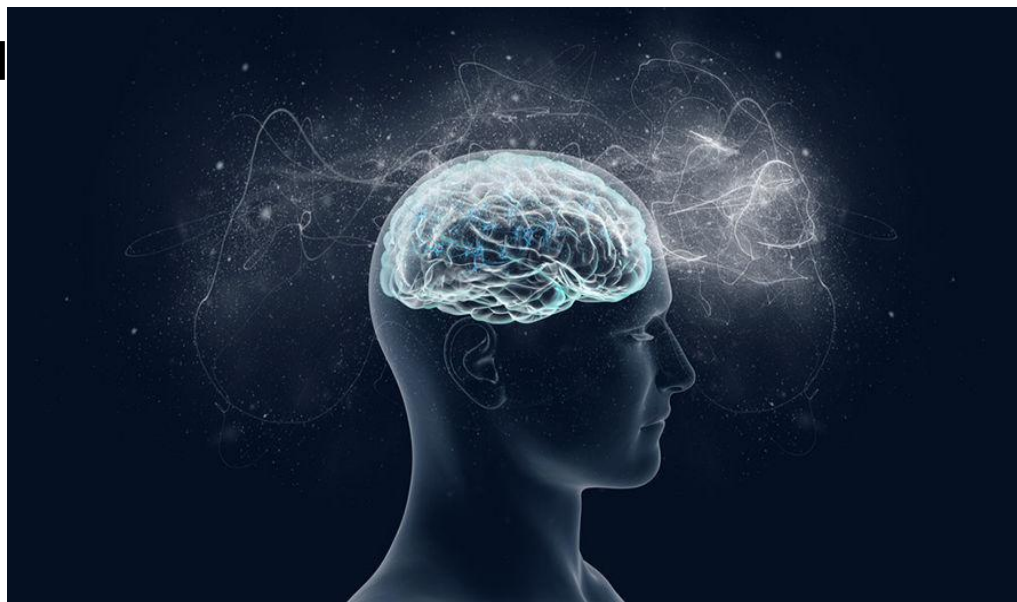
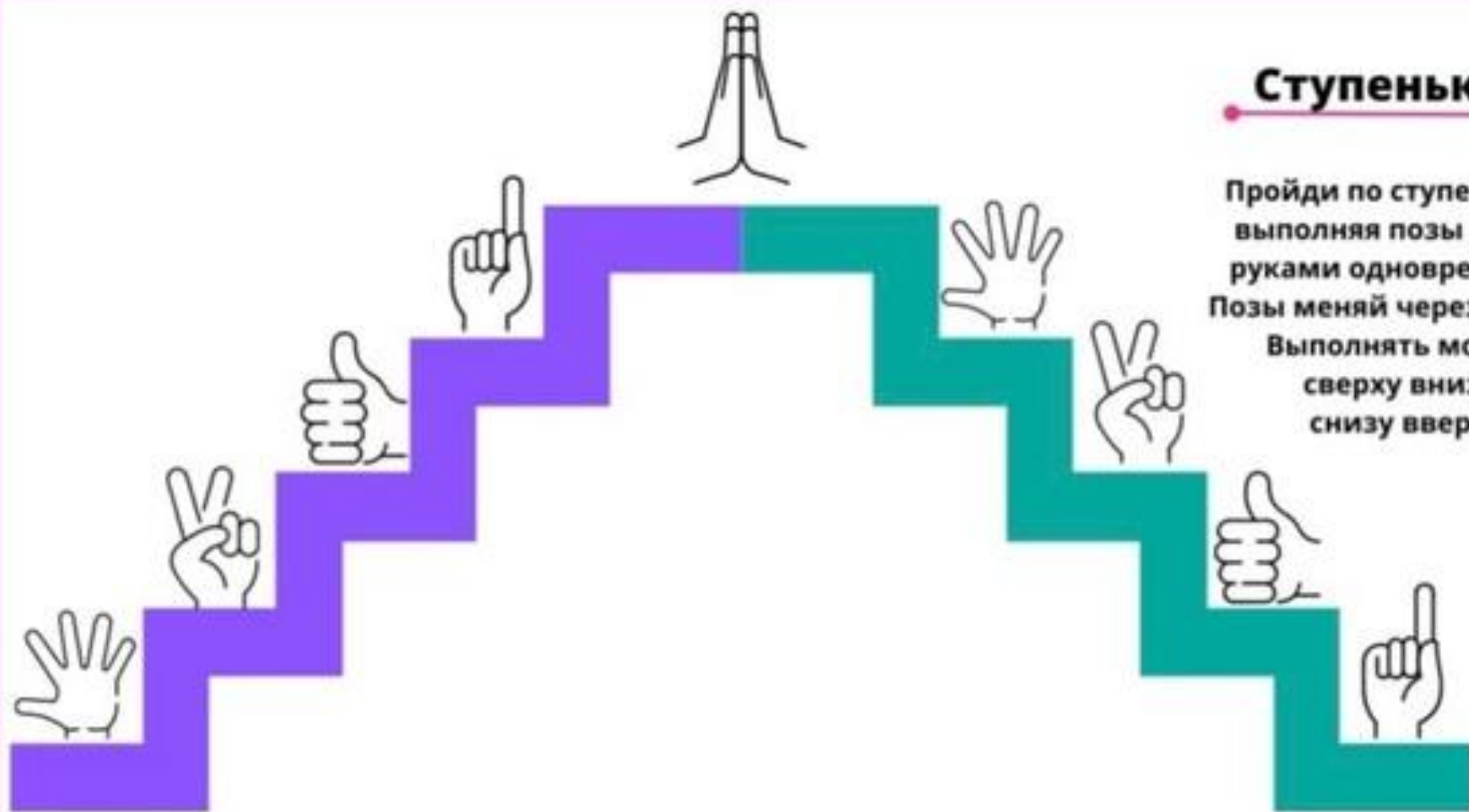


# Продолжаем путешествие в мир Майнд-фитнеса!

Давай создадим намерение  
на это занятие.

Какие цели ставишь себе на  
эту тренировку?





## Ступеньки

Пройди по ступенькам,  
выполняя позы двумя  
руками одновременно.  
Позы меняй через хлопок.  
Выполнять можно  
сверху вниз и  
снизу вверх

AadaAdDaMMAdDMAAddDdAAdadaMDaAAa  
aaDADAMM

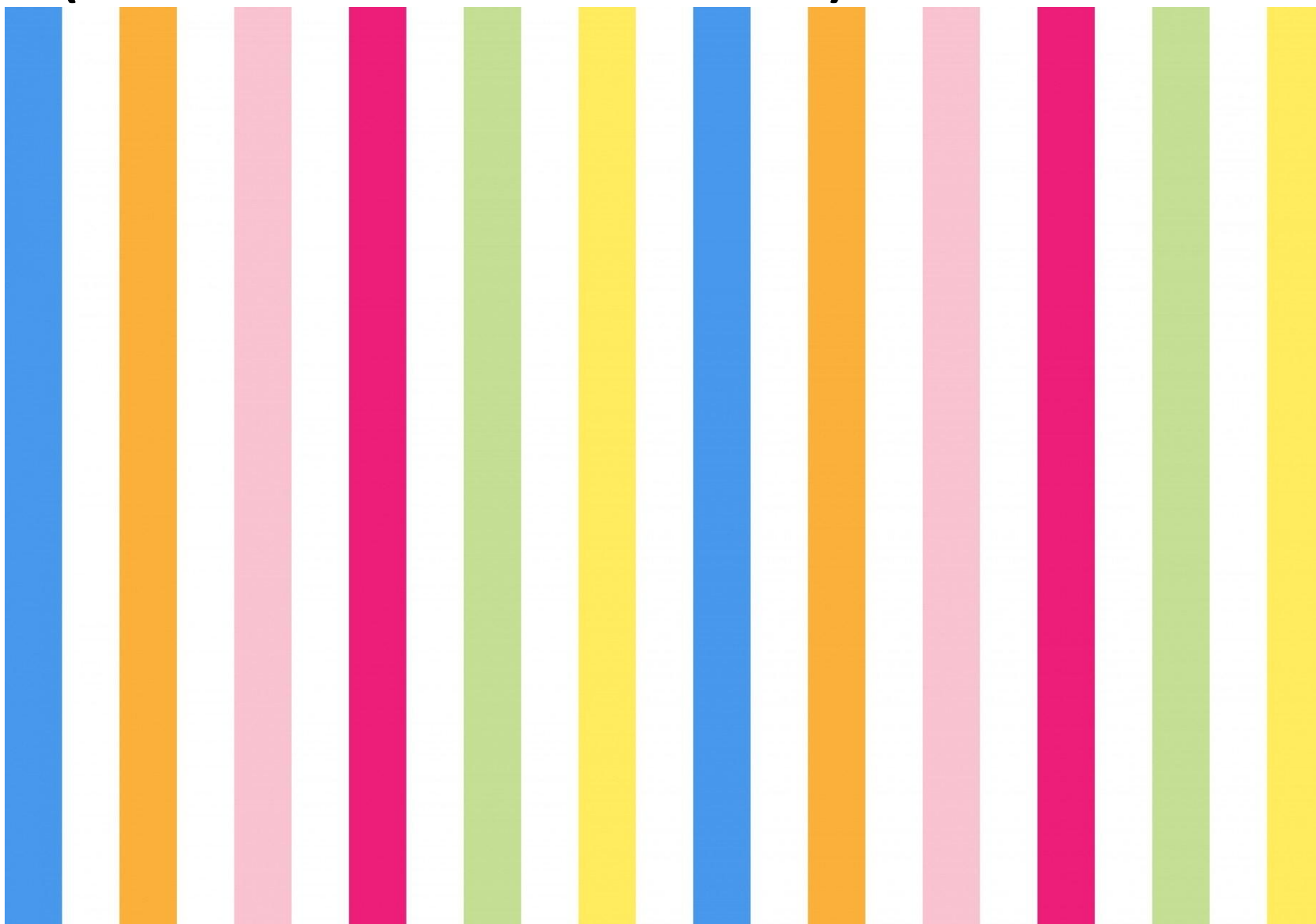
# Переворот слов

Полотенце	ецнетолоп
Завтрак	картваз
Планшет	тешналп
Футболка	аклобтуф
Настроение	еинеортсан
Блокнот	тонколб
Футболка	аклобтуф
Платок	коталп

Бл\*зн\*ц\* \*бн\*р\*ж\*л\*, чт\* \* \*х н\*йр\*н, \* вс\* \*ст\*льн\*\*  
сл\*вн\* б\* ст\*\*т др\*г н\* др\*жк\*. Хв\*ст\* \* н\*х р\*зв\*твл\*л\*сь, \*  
р\*зв\*твл\*н\*\* з\*к\*нч\*в\*л\*сь кр\*х\*тн\*м\* л\*пк\*м\*, к\*т\*р\*\*  
кр\*пк\* д\*рж\*л\*сь з\* т\*л\* с\*с\*д\*й – \* бл\*жн\*х, \* п\*д\*льш\*.  
Вр\*м\* \*т вр\*м\*н\* п\* хв\*ст\*-пр\*в\*д\* пр\*ск\*к\*в\*л\* \*скр\*,  
п\*р\*пр\*г\*в\*л\* п\* л\*пк\* в др\*г\*й н\*йр\*н, \* т\*т в\*сь всп\*х\*в\*л \*  
п\*с\*л\*л \*скр\* д\*льш\* п\* с\*бств\*нн\*м\* хв\*ст\* др\*г\*м\*. М\*кс \*  
М\*лл\* з\*в\*р\*ж\*н\* сл\*д\*л\*, к\*к \*скр\* н\*с\*тс\* п\* п\*\*т\*н\* \*т  
\*дн\*г\* п\*\*чк\*-н\*\*р\*н\* к др\*г\*м\*. Кр\*г\*м ст\*\*л\* н\*\*м\*лчн\*\*  
ж\*жж\*н\*\*, к\*к п\*д пр\*в\*д\*м\* л\*н\*\* в\*с\*к\*г\* н\*пр\*ж\*н\*\*, \* вс\*  
вр\*м\* з\*г\*р\*л\*сь м\*л\*ньк\*\* ф\*\*\*рв\*рк\*.

Близнецы обнаружили, что и их нейрон, и все остальные словно бы стоят друг на дружке. Хвосты у них разветвлялись, а разветвления заканчивались крохотными лапками, которые крепко держались за тела соседей – и ближних, и подальше. Время от времени по хвосту-проводу проскакивала искра, перепрыгивала по лапке в другой нейрон, а тот весь вспыхивал и посылал искру дальше по собственному хвосту другому. Макс и Молли заморожено следили, как искры носятся по паутине от одного пайучка-нейрона к другому. Кругом стояло неумолчное жужжание, как под проводами линии высокого напряжения, и всё время загорались маленькие фейерверки.

# Память (запомни за 60 сек)



Кка хроошо ыт, о ремо чоенон, -  
дЗьсе узерачлон, атм сзои-метно...  
В нномул яисиин, свонло ижоев,  
оХтид, и дытиш, и бщетле оон ...

аН беоскченмон, ан вльомон ртопсеро  
клБес и дживеине, хотгро и гмор ...  
суТклым сяиемнь болитое ремо,  
акК шорохо ыт в зеблюдые чонмон!



# Ф. И. Тютчев

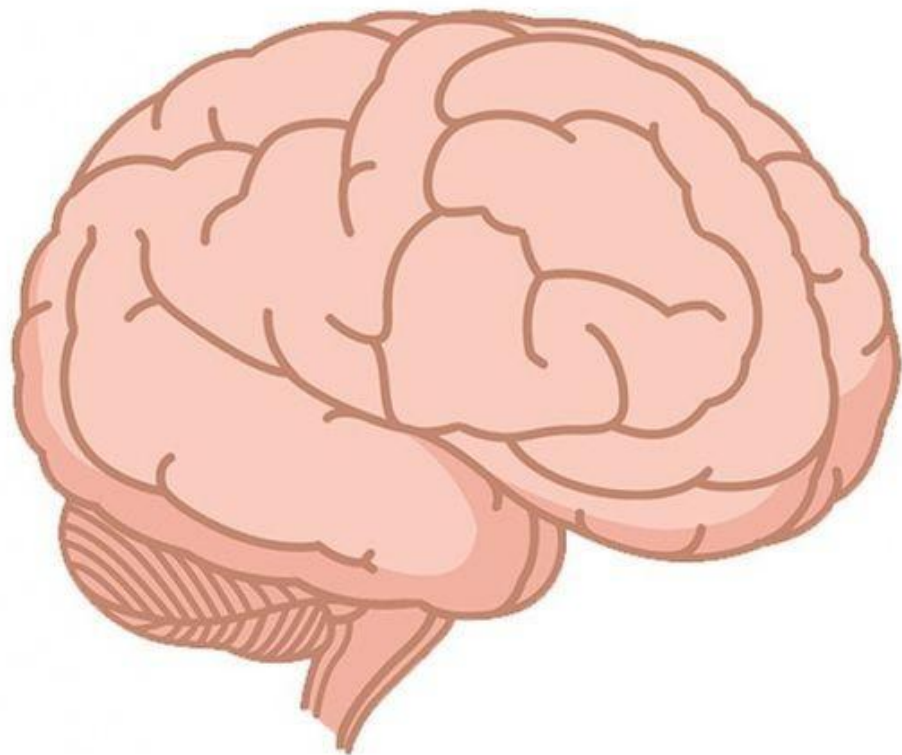
Как хорошо ты, о море ночное, -  
Здесь лучезарно, там сизо-темно ...  
В лунном сиянии, словно живое,  
Ходит, и дышит, и блещет оно ...

На бесконечном, на вольном просторе  
Блеск и движение, грохот и гром ...  
Тусклым сияньем облитое море,  
Как хорошо ты в безлюдье ночном!





**До тренировки**



**После тренировки**

