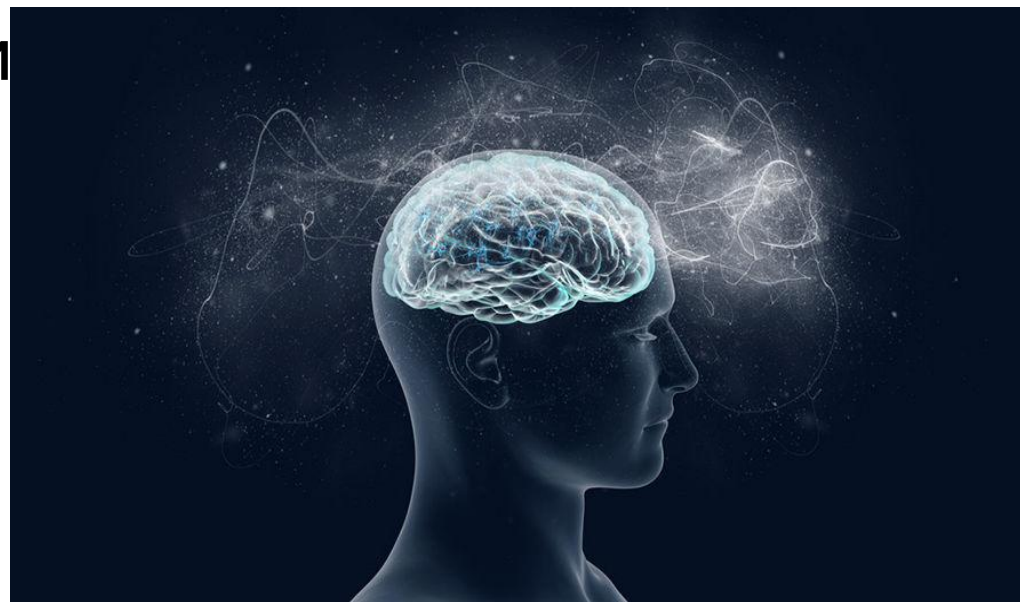
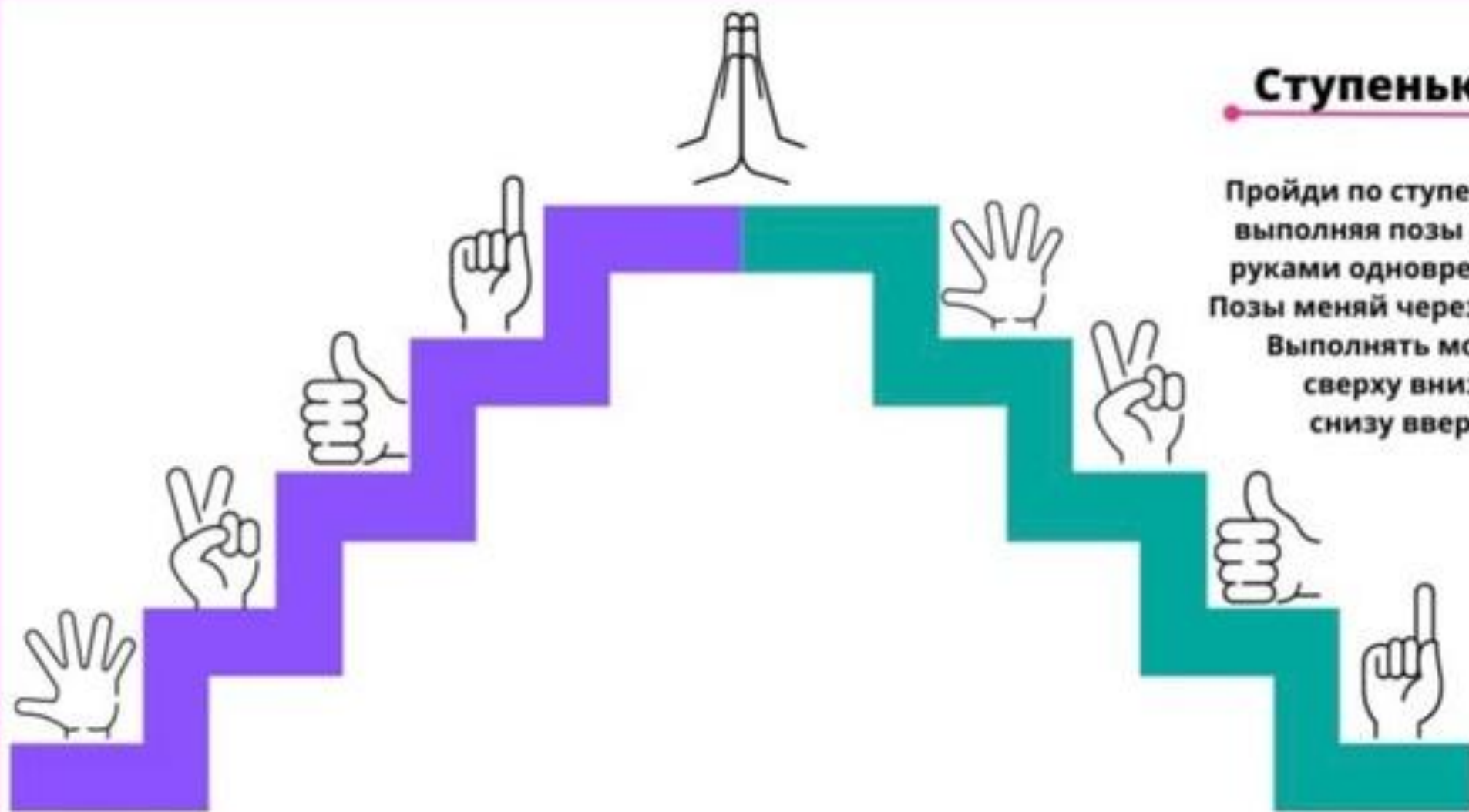


Продолжаем путешествие в мир Майнд-фитнеса!

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 ...

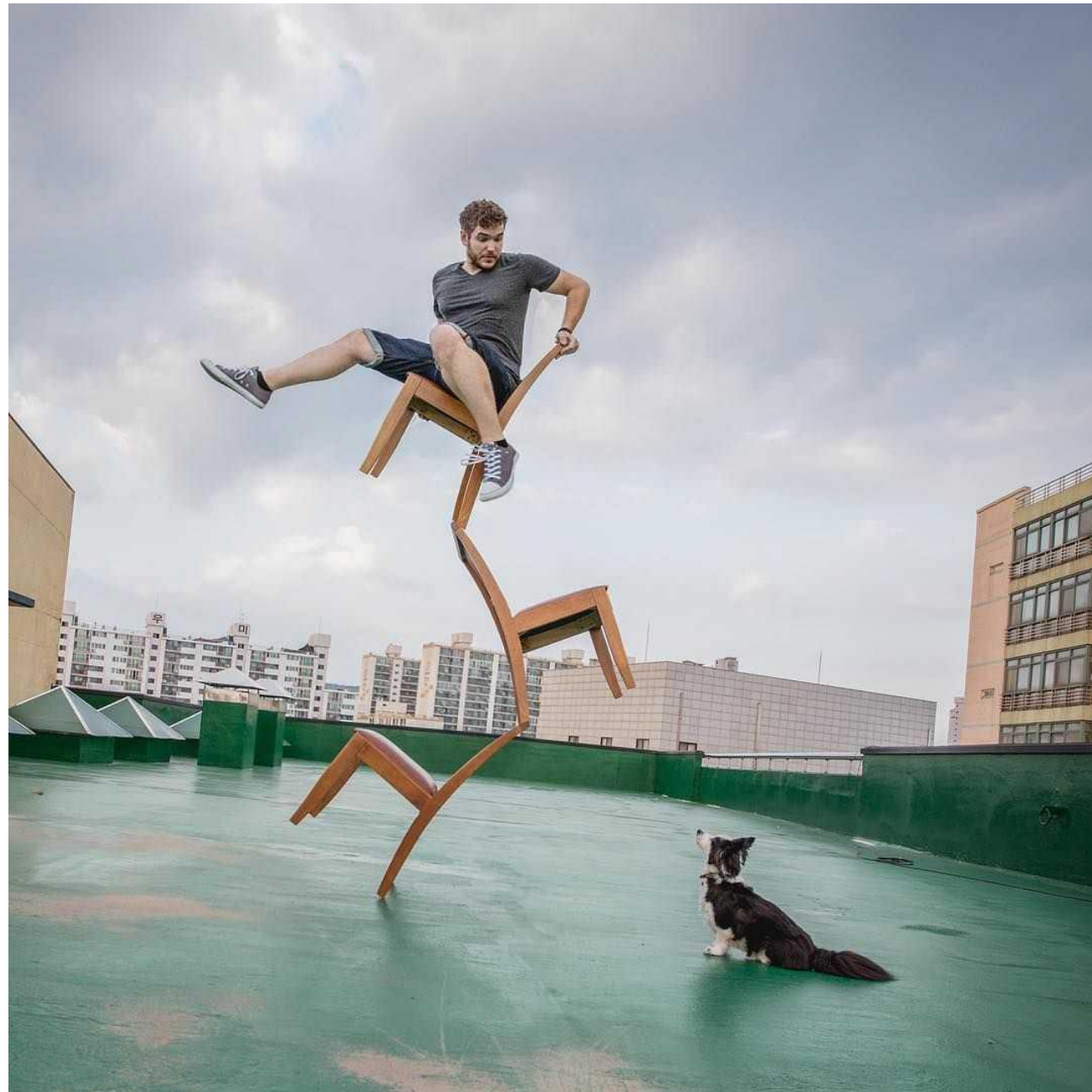
аН беоскченмон, ан вльомон ртопсеро
клБес и дживеине, хотгро и гмор ...
суТклым сяиемнь болитое ремо,
акК шорохо ыт в зеблюдые чонмон!

Ф. И. Тютчев

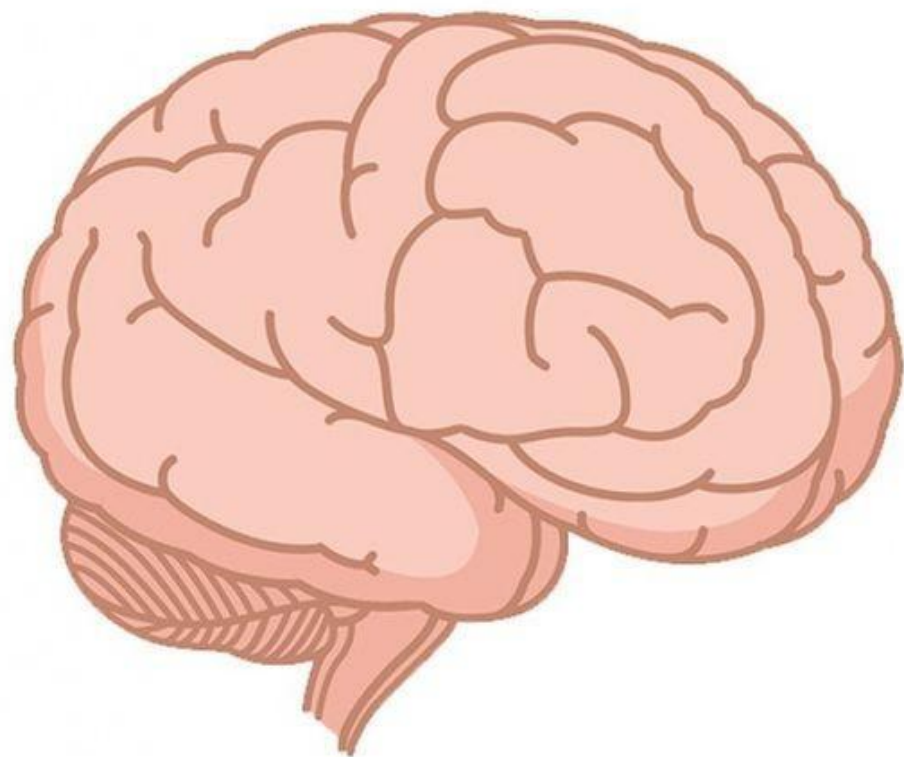
Как хорошо ты, о море ночное, -
Здесь лучезарно, там сизо-темно ...
В лунном сиянии, словно живое,
Ходит, и дышит, и блещет оно ...

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

