Übungen von tibetischen Ärzt

Versuchen Sie am Morgen, nach dem Aufwachen, die nachfolgenden Übungen!

1. *Umfasse mit den Zeigefinger und Daumen die Außenkante der jeweiligen Ohrenmuschel.*
Zeigefinger und Daumen streichen am ganzen Umfang der Ohrmuschel entlang. Zur Konzentration müssen, von Anfang an, beide Augen geschlossen sein bis zum Ende der Übung.(30 x)
Aktion: *Verhindert die Bildung von Falten im Gesicht, stärkt die Zähne, den Blutkreislauf und die Nervenfunktion des Gesichts*

. ***2****. Lege alle Finger der rechten- und linken Hand an die jeweilige Stirnseite incl. Augenbrauen. Fingerspitzen bis zu den Wangenknochen leicht streichen.(20x)*
Aktion: *Verbessert Blutkreislauf im Kopf, Kopfschmerzen und Schwindel verschwinden.*

3*.Mit dem rechten- und linken Daumen Augäpfel leicht massieren. (20 x)*
Aktion: *Verhindert alle Augenkrankheiten und beruhigt das Nervensystem.*

4. *Massiere mit den Handflächen, Nacken, Hals und die Schilddrüsen. (20x)*
Aktion*: Verbessert Stoffwechsel und Arbeit der inneren Organe.*

***5**.Die rechte- und linke Hand flach auf den Bauch auflegen und Bauchdecke kreisförmig im Uhrzeigersin massieren. Die Hände von oben nach unten bewegen. Die Hände etwas schrägstellen erleichtert die Übung (20x)*

***Aktion:** Fördert die Durchblutung des Bauches und die Darmarbeit.*

***6**.Flach auf dem Rücken legen, die Beine sind angewinkelt. Beim Einatmen den Oberkörper in Richtun Wirbelsäule drücken und beim Ausatmen den Bauch weit nach oben bewegen (20x)*
Diese Bauchatmungsart 2 bis 3 mal täglich wiederholen!

***Aktion:** Stärkung der Galle und der Blutheilung*

***7.**Flach auf dem Rücken legen, Beine sind leichtauseinandergegrätscht. Das rechte Bein bis 90° anwinkeln, das Unterbein steht waagrecht. Das rechte Knie bis an die Brust- und die Ferse bis zum Gesäß fest anzuschlagen, das linke Bein in fließender Bewegung bis in den gesteckten Zustand fest auf die Bettfläche auflegen. Mit dem linken Bein die gleiche Übung. (30x)*

***Aktion:** Stärkt Bauchmuskeln und bewirkt eine Massage der inneren Organe und Drüsen.*

***8**.Auf das Bett setzen, Beine sind 90 ° angewinkelt , den linken*

Fuß auf den Oberschenkel des rechte Beines legen, den konkaven Teil des linken Fußes massieren. (20x) Mit dem rechten Fuß die gleiche Übung(20x)

Aktion: *Verbessert den Kreislauf in den Blutgefäßen reguliert Herz-Rhythmus, behandelt Erkrankung derGelenke mit rheumatischen Beschwerden*

9.*Im Sitzen beide Hände heben und hinter den Hals verschränken, die abgewinkelten Arme weit nac hinten bewegen und dabei zurücklehnen. (10x)*

Aktion-*: Vorteilhaft für die Brust und den Hals. Es verbessert die Durchblutung der Blutgefäße des Kopfes und verbessert die Durchblutung von Liquor.*

10. *Beide Handflächen verschließen die Ohrmuscheln, die Finger beider Hände auf den Kopf auflegen.*
Mit allen Fingern gleichzeitig fest auf den Kopf trommeln, in mehreren Serien, dann mit allen Fingerspitzen der Hände, links und rechts, auf den Hals, trommeln.

Aktion-*: Diese Übung bekämpft im hinteren Teil der Hirnrinde Kopfschmerzen und reduziert die Intensität des Tinitus.*

Führen alle Übungen mit Konzentration aus. Mit der Aufmerksamkeit folgt die Energie. Die wichtigsten Punkte der Tibetischen Übungen sind Übung6. und Übung7.

Nach 2 Monaten werden Sie Veränderungen in Ihrem Gesicht und das allgemeine Wohlbefinden wird sich auch verbessert haben.

Wiesława Zagaja
Tel 0048 509550245
www. klub-victoria.pl