Dar Tybetańskich Lekarzy

Spróbujcie włączyć do swojej gimnastyki te ćwiczenia rano po przebudzeniu

1/Przytul dłonie do uszu tak aby kciuki przylegały do głowy tuż za uszami Złączonymi palcami dłoni wykonaj 30 ruchów od góry do dołu tak aby palce wskazujące
poruszały się po brzegu małżowiny usznej. Skoncentruj się i miej oczy zamknięte od początku do końca ćwiczenia .
Działanie -Zapobiega tworzeniu się zmarszczek na twarzy,wzmacnia zęby cyrkulacje krwi w okolicy skroni a także działanie nerwu twarzowego.

2/Dłoń prawej ręki połóż na czole a lewą na prawej małe, palce leżą tuż na łukami brwiowymi.
Rozsuwaj i zsuwaj dłonie w kierunku kości policzkowych i z powrotem 20 razy
Działanie -Dzięki wzmocnieniu cyrkulacji krwi w głowie znikają bóle i zawroty głowy

3/ Wierzchnia strona zgiętych kciuków masuj -20x gałki oczne
Działanie -Zapobiega wszelkim chorobom oczu uspokaja system nerwowy.

4/Obejmując szyje dłońmi obu rąk masuj na przemian tarczyce 20x
Działanie -Polepsza przemianę materii i prace organów wewnętrznych

5/Prawą dłoń ułóż pod żołądkiem a lewą na prawej. Ruchami okrężnymi zgodnie z ruchem wskazówek zegara ,wykonaj masaż brzucha w taki sposób aby przemieszczał się on z góry do dołu Ułatwia to odpowiednie lekko skośne ułożenie dłoni Powtórz 20x.
Działanie -Usprawniają się :cyrkulacja krwi w okolicach brzucha wchłanianie pożywienia i praca jelita

6/Leżąc płasko na plecach wydychając powietrze ,wciągaj jak najsilniej brzuch w kierunku kręgosłupa a na wdechu wypychaj go z całych sił w górę. Powtórz cykl 20x .Ten rodzaj oddychania brzusznego wykonuj codziennie 2-3 razy

Działanie -Przeciwdziała zastojom żółci i krwi,leczy schorzenia wątroby i traktu trawiennego wzmaga ruch limfy a osobom otyłym pomaga pozbyć się nadwagi

7/Leżąc płasko na plecach ,zegnij szybko nogę w stawie kolanowym,podciągnij ja energicznie do piersi,starając się przy tym uderzyć piętą w pośladek,a następnie wyrzuć energicznie nogę w górę i opuść na łóżko. Powtórz to samo ćwiczenie z nogą lewą .Wykonaj każda czynność po 30x.
Działanie -Wzmacnia mięsnie brzucha oraz poddaje korzystnemu masażowi organy wewnętrzne i gruczoły wydzielnicze

8/Siedząc na łóżku opuść nogi na podłogę .Lewą nogę ułóż na kolanie prawej i prawą dłonią pomasuj wklęsłą część stopy 20x.Następnie tak samo pomasuj prawą stopę
Działanie -Poprawia krążenie w dużych naczyniach krwionośnych, reguluje prace serca ,leczy choroby stawów/padagra choroby reumatyczne /

9/Siedząc ,spleć obie dłonie ,ułóż je na karku pod głową ,którą odchylaj w tył 10x
Działanie -Wpływa korzystnie na stan piersi i szyi. Poprawia krążenie w dużych naczyniach krwionośnych głowy ,poprawia cyrkulacje płynu mózgowo-rdzeniowego.

10/Przykryj uszy nadgarstkami ,palce ułóż pod głową. Wykonuj kilka serii bębnienia palcami po karku
Działanie -Pobudza tylną część kory mózgowej leczy bóle głowy i zmniejsza natężenie szumów w uszach

Ćwiczenia wykonujcie w skupieniu pamiętając, że energia podąża za uwagą. Za najważniejsze z nich Tybetańczycy uważają ćwiczenia 6 i 7

Po 2 miesiącach zobaczycie zmiany we własnej twarzy i w ogólnym samopoczuciu ciała