

## ДЕНЬ ПОЧИНАЄТЬСЯ ЗРАНКУ!



Для того, щоб правильно підготувати організм до різних фізичних та психологічних навантажень протягом дня, існує велика кількість ранкових практик. Пропоную Вам одну з найбільш ефективних – тибетську гормональну гімнастику.

Це проста ранкова гімнастика ченців одного з монастирів Тибету, яка дає змогу гармонізувати роботу всіх залоз внутрішньої секреції, а гормони, як відомо, керують діяльністю всього організму.

Цю гімнастику роблять вранці, лежачи в ліжку після пробудження. Найкраще – о шостій годині ранку. Вам буде необхідно 5 хвилин для виконання 10 вправ.

Головне – дотримуватися етапності дій, вправи робити в комплексі, а не окремо. У будь-якому випадку ця гімнастика дасть змогу вам оздоровити свій організм. Протипоказань немає, за винятком післяопераційного періоду та вагітності.

### МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ

#### Вправа 1. Пальмінг.

Лежачи в ліжку, **розтираємо руки** протягом декількох секунд, щоб вони стали гарячими. Це хороша діагностика вашого енергетичного потенціалу: якщо долоні сухі і гарячі, то в організмі все добре; якщо долоні теплі, то енергетичний потенціал знижений; якщо долоні не зігріваються і стають вологими, то в організмі є серйозні порушення.

Гарячі долоні кладемо на очні яблука. Починаємо натискати на очі в такому темпі: одна секунда – один рух. Робимо 30 рухів за 30 с. Далі тримаємо долоні на очах не менше 30 с, а якщо у вас поганий зір, то близько 2 хв. У цей час відбувається живлення очних яблук і всіх рецепторів навколо них. Зір буде поступово поліпшуватися.

**Вправа 2. Масаж вух.** Долоні притискаємо до вух (пальці іззаду на потилиці), робимо 30 притискань, темп – один рух на секунду. Якщо є больові відчуття, робіть рухи «м'якше». Так ми масажуємо біологічно активні точки

всього організму. (Розглядаючи наступні теми, ми повернемося до точкового масажу!).

**Вправа 3. Підтяжка обличчя.** Великий палець кладемо за вухо, руки стискаємо в кулачки й починаємо підтяжку обличчя від підборіддя до вух, сильно натискаючи на обличчя (30 разів). Після цієї вправи можна відчутти прилив крові до обличчя. Підтягується овал обличчя, поліпшується лімфатичний відтік.

**Вправа 4. Масаж лоба.** Кладемо праву долоню на лоб, ліву зверху й починаємо розтирати лоб руками від скроні до скроні. Можна не торкатися руками лоба, робити масаж на відстані декількох сантиметрів від обличчя. Якщо хочете розгладити зморшки на лобі, то треба торкатися шкіри. Робимо 30 таких рухів за 30 с. У такий спосіб оздоровлюються носові пазухи, а також активізується робота гіпофіза.

**Вправа 5-6. Масаж тім'я.** Ця вправа впливає на тім'яну ділянку. Ми «літаємо» руками над головою. Під шию кладемо валик або згортаємо подушку, руки сплітаємо в кільце. Права долоня знизу, ліва – зверху. Починаємо робити рухи руками від чола до потилиці в декількох сантиметрах від голови (30 разів).

Потім «зависаємо» над тім'ячком і 30 разів робимо рухи від одного вуха до іншого над головою. Ця вправа дуже корисна для тих, у кого високий або низький тиск. Тиск буде нормалізовано завдяки цій вправі. Біль у плечах минає, поліпшується рухливість плечових суглобів, «підкачуються» м'язи рук.

**Вправа 7. Масаж щитовидної залози.** Кладемо праву руку на щитовидну залозу, ліву руку кладемо зверху. Починаємо робити рух лівою рукою від щитовидної залози до пупка на відстані кількох сантиметрів від тулуба (30 рухів). Наприкінці кладемо ліву руку на праву і затримуємося в цьому стані на кілька секунд.

**Вправа 8. Масаж живота.** Повільно сповзаємо руками на живіт (права внизу, ліва зверху), робимо 30 кругових рухів руками по животу. У результаті нормалізується діяльність кишечника.

**Вправа 9. Струшування (30 с або довше).** Цю вправу краще робити на підлозі або на жорсткому ліжку. Руки та ноги піднімаємо догори, долоні і ступні ніг спрямовані паралельно підлоги. Спочатку обертаємо руки в зап'ястях, а ноги в гомілковостопних суглобах, потім робимо струшування. Суттєво покращується кровообіг у капілярах.

**Вправа 10. Розтирання стоп (30 с).** Сидячи, масажуємо стопи ніг, можна обидві разом, можна по черзі. Якщо стопи сухі, можна змастити їх будь-яким маслом, наприклад, оливковим. Якщо виявлено на стопах больові точки, приділіть їм належну увагу, особливо центру стопи. Наприкінці розітріть ноги знизу доверху.

Приємні результати від методики можна відчутти вже після першого заняття. Мозок швидше прокидається віді сну, тіло наповнюється зарядом бадьорості і сил. Відбувається рух суглобів, кров починає краще циркулювати. Беззаперечним ефектом від цієї гімнастики буде зміцнення імунітету! Але для

оздоровлення організму і для більш помітних ефектів необхідно займатися щодня протягом декількох місяців.



Гімнастичні вправи ви можете переглянути, наприклад, за таким посиланням: <https://www.youtube.com/watch?v=63zOeTLCMoI>