

ЭНЕРГОМАССАЖ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ



- ⦿ Когда-то целители считали, что в почках находятся корни всех внутренних органов и что почки - это основа жизни.
- ⦿ Впрочем, врачеватели имели в виду не просто органы почек в современном смысле, а почки с надпочечниками и половые железы, которые связаны с внутрисекреторной и регуляторной деятельностью организма.

- ◉ Во время растирания ты должен представлять, что твои почки соединяются в одну. Без этого упражнение не будет иметь эффекта.

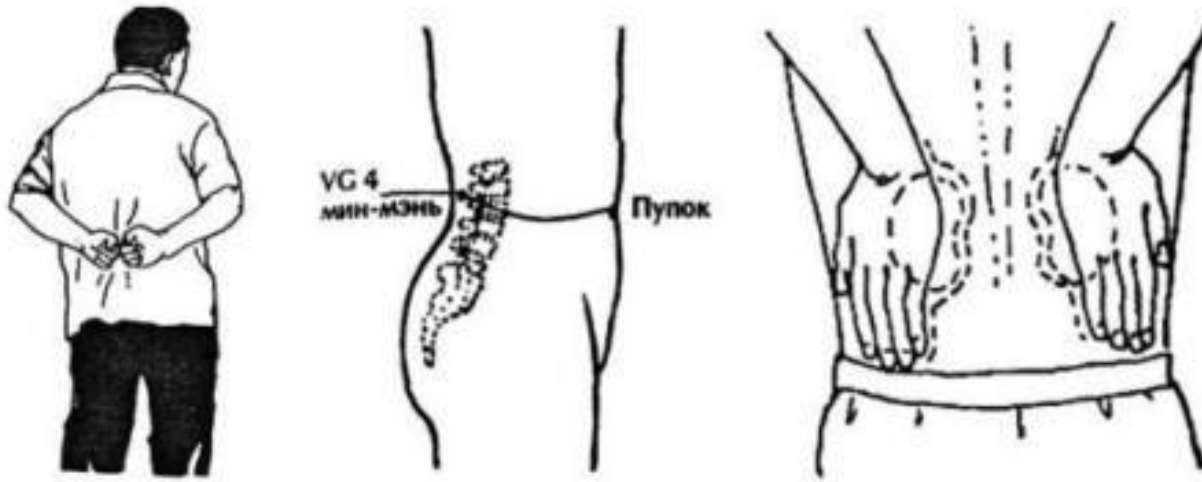
Важно помнить, что во время растирания нельзя останавливаться, даже если ты устал. Необходимо обязательно выполнить 81 движение до конца.

Почему необходимо повторить упражнение именно 81 раз?

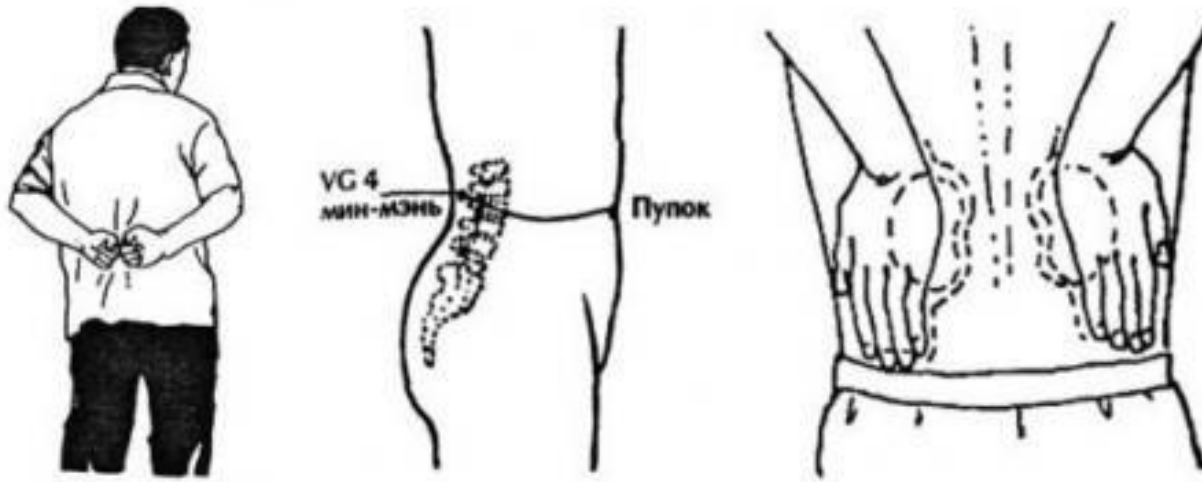
- ◉ Есть легенда, что один монах отправился на поиски истинных канонов, прошел 81 пещеру, в каждой из которых находился нечистый дух.

На самом деле эти пещеры символизируют 81 акупунктурную точку (канал мочевого пузыря самый длинный, имеет 67 точек).

- ◉ Кроме этого, в китайской медицине есть понятие «восьмидесяти одного труднопроходимого». Оно обозначает 81 трудноизлечимую болезнь



Сожми кисти рук в кулаки, не очень крепко, но и не слишком слабо, чтобы подушечки четырех пальцев оказались в центре ладони, а большой палец — поверх них. Старайся придать тыльной стороне ладони плоскую форму. Помести руки тыльными сторонами кистей напротив почек, Затем движением, направленным к позвоночнику, как бы сдвинь почки вместе, ослабь и разведи руки. Повтори упражнение 81 раз, до появления ощущения сильного тепла .



Сожми кисти рук в кулаки, не очень крепко, но и не слишком слабо, чтобы подушечки четырех пальцев оказались в центре ладони, а большой палец — поверх них. Старайся придать тыльной стороне ладони плоскую форму. Помести руки тыльными сторонами кистей напротив почек, Затем движением, направленным к позвоночнику, как бы сдвинь почки вместе, ослабь и разведи руки. Повтори упражнение 81 раз, до появления ощущения сильного тепла .



Наложите ладони горизонтально на почки, а затем совершайте круговые движения. При этом пальцы перемещаются вниз, а основание ладони - вверх. Вкручивание ладоней к центру выполняется с легким надавливанием. Цель - не позволить энергии уходить из почек вместе с кровью.



положение «полу-лотоса», тело наклонено вперед, ладони на почках. Дыхание ощущается как вязкое и текучее. Вдох - в почки, а выдох идет из одной почки в другую по общему участку опоясывающего меридиана.

Иными словами, на выдохе почки обмениваются энергией

- ⦿ Энергетический массаж-
- ⦿ --это не просто массаж , это набор определенных приёмов , позволяющих возобновить или гармонизировать поток энергии в теле человека.
- ⦿
- ⦿ Самое главное- учитесь расслабляться при выполнении упражнений, а для этого делайте глубокий выдох через рот горлом
Именно при выдохе человек отпускает дискомфорт, боль, негатив

Энергомассаж мочевого пузыря

1. Прокачиваем энергию сверху вниз (*меридиан мочевого пузыря принимает энергию сверху вниз*). Наклон назад вдох, наклон вперед выдох. Делать 36 повторений, можно больше, но не меньше



а)

ВДОХ



б)

ВЫДОХ



СТОЯТЬ 36 СЕК.

Можно делать эти упражнения несколько раз в день. Задача - зафиксировать кости и убрать давление на мочевой

ЭНЕРГОМАССАЖ ПОЧЕК !!!!!

Меридиан почек принимает энергию снизу вверх, то есть закачивает энергию земли. Основание языка скажет о состоянии почек. Красное - жар в почках, токсины идут в кровь.

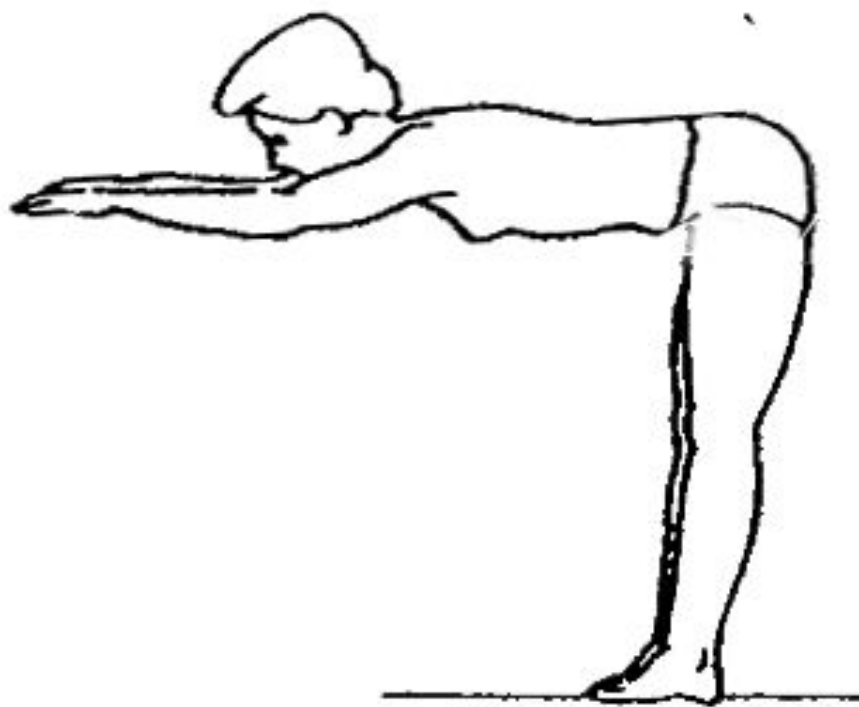
Белое, но не болит- холод в почках, почки могут опуститься

1.(а) Пробивается правая пятка.По времени у всех будет по
разному, главное чтоб вибрация дошла макушки.

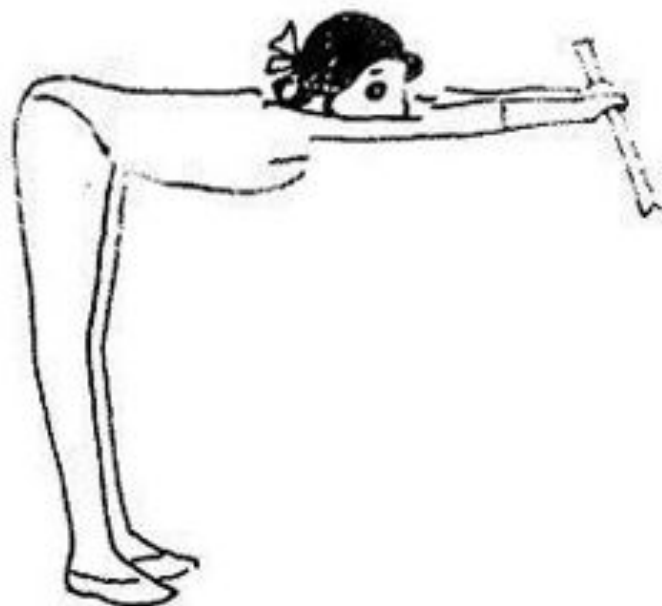


1. (б) Аналогично пробивается левая пятка.

2 (а) Вытяжение позвоночника в наклоне под прямым углом .
Спина параллельна полу, руки тянутся вперед, копчик тянем
назад. взгляд можно направить и вниз Слегка пружинить в
течении 5 минут



2 (б) Новичкам можно держаться руками за спинку стула или край стола



может немного ломать, когда энергия дойдет до почек, Потом будет легче

После завершения упражнений немного постоять с закрытыми глазами, прислушиваясь к ощущениям в себе

