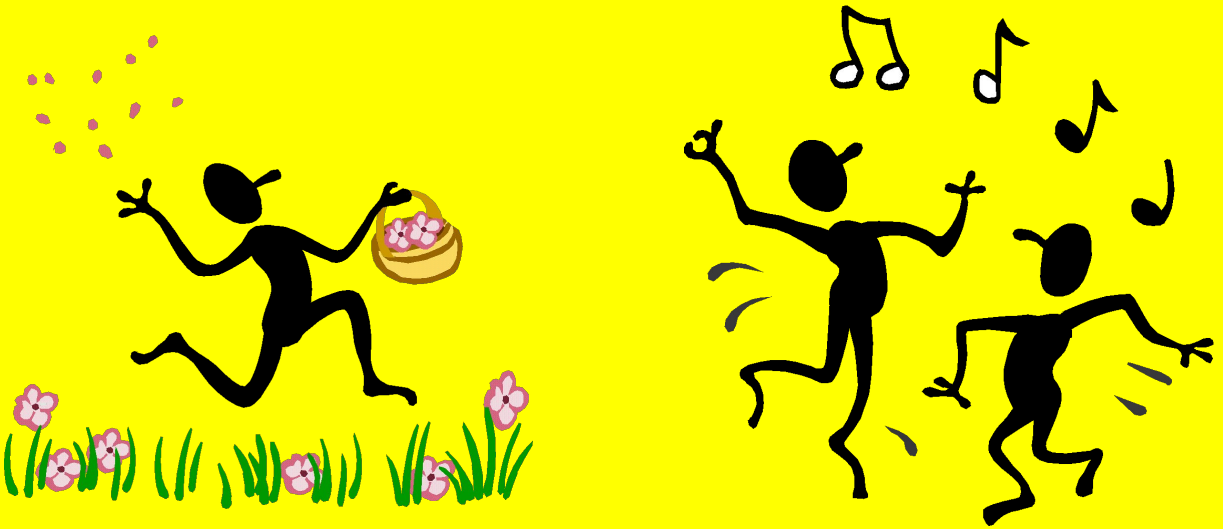
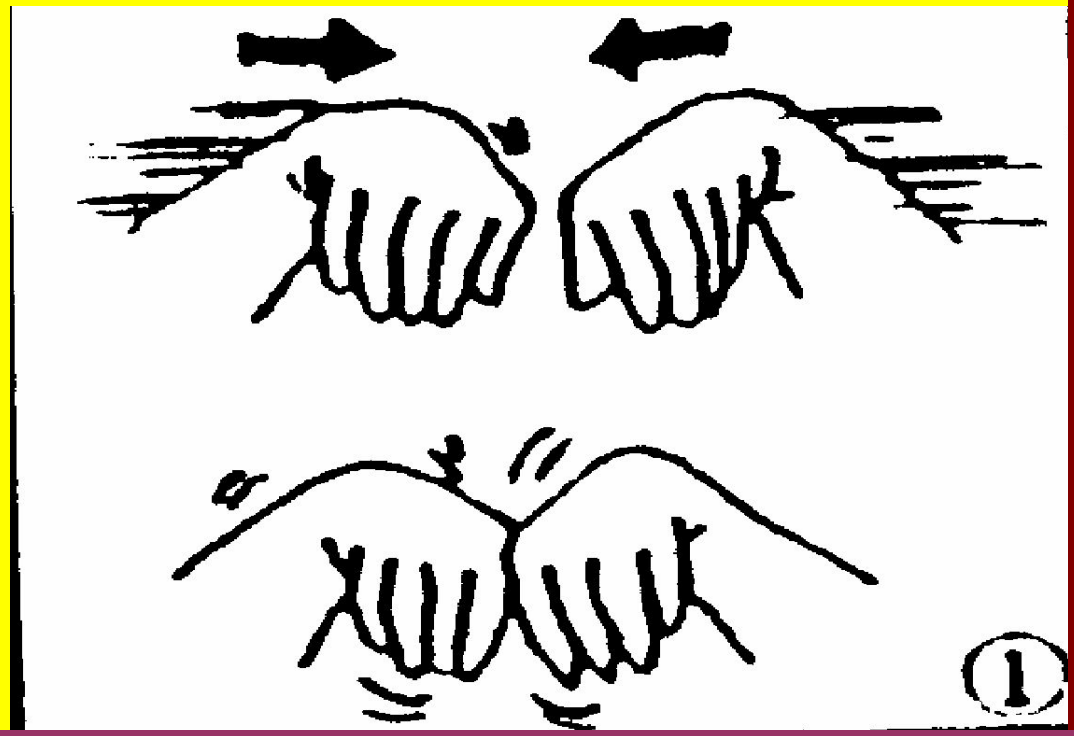
10 легких жестов рук для здоровья

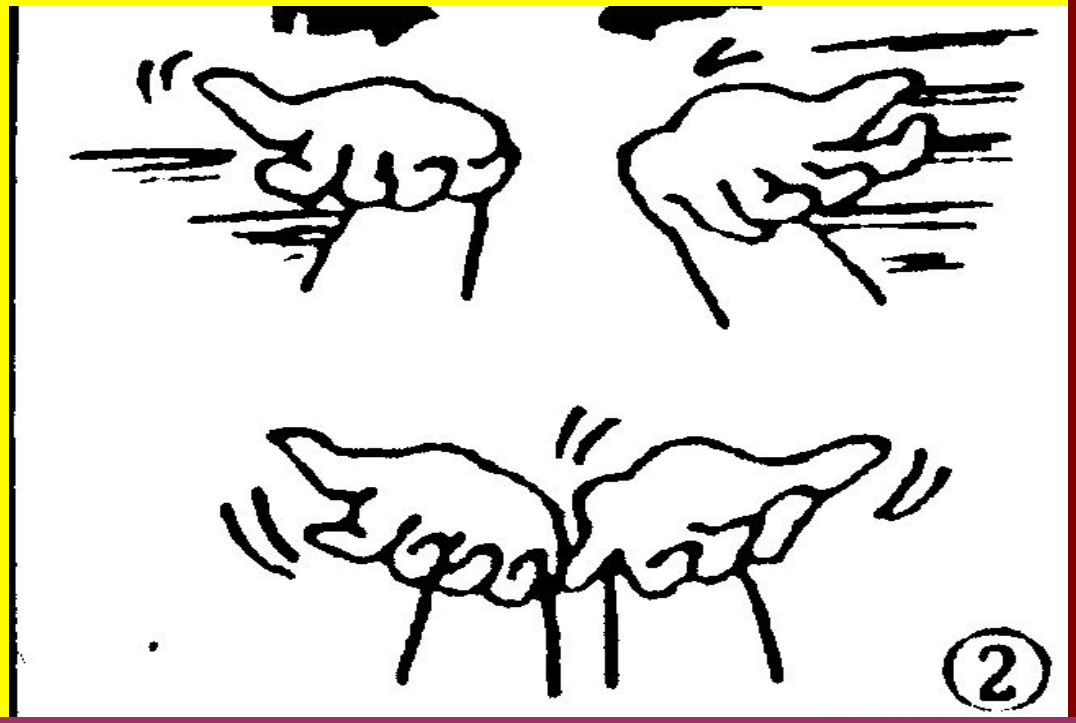


Жест 1: «Пасть тигра», горизонтальные удары, 36 раз.

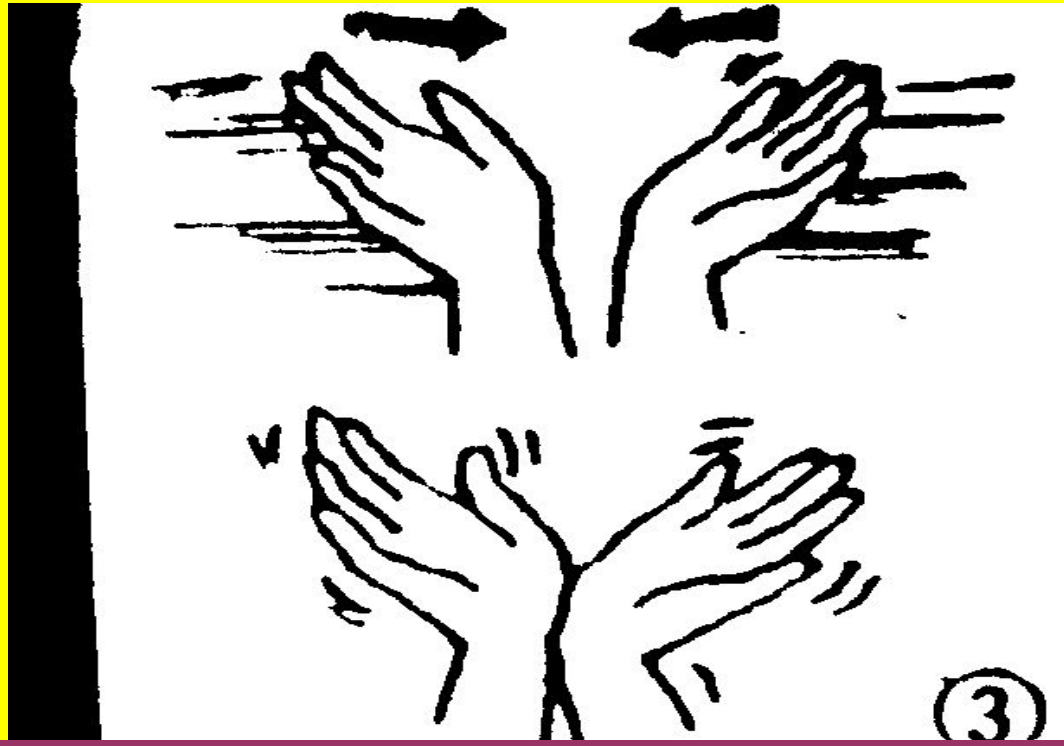
Описание: удары по каналу толстой кишки/ точка Хэгу.
Основной лечебный эффект: профилактика и лечение всех заболеваний области лица. Например, затуманенное зрение, риниты, заболевания полости рта, головные боли и профилактика простудных заболеваний.



Жест 2: удары ладонями, 36 раз.
Описание: удары по каналу толстой кишки/ точка Хоуси.
Основной лечебный эффект: заболевания области головы и шеи, расслабление группы шейных мускулов, профилактика деградации костного шипа и костей.

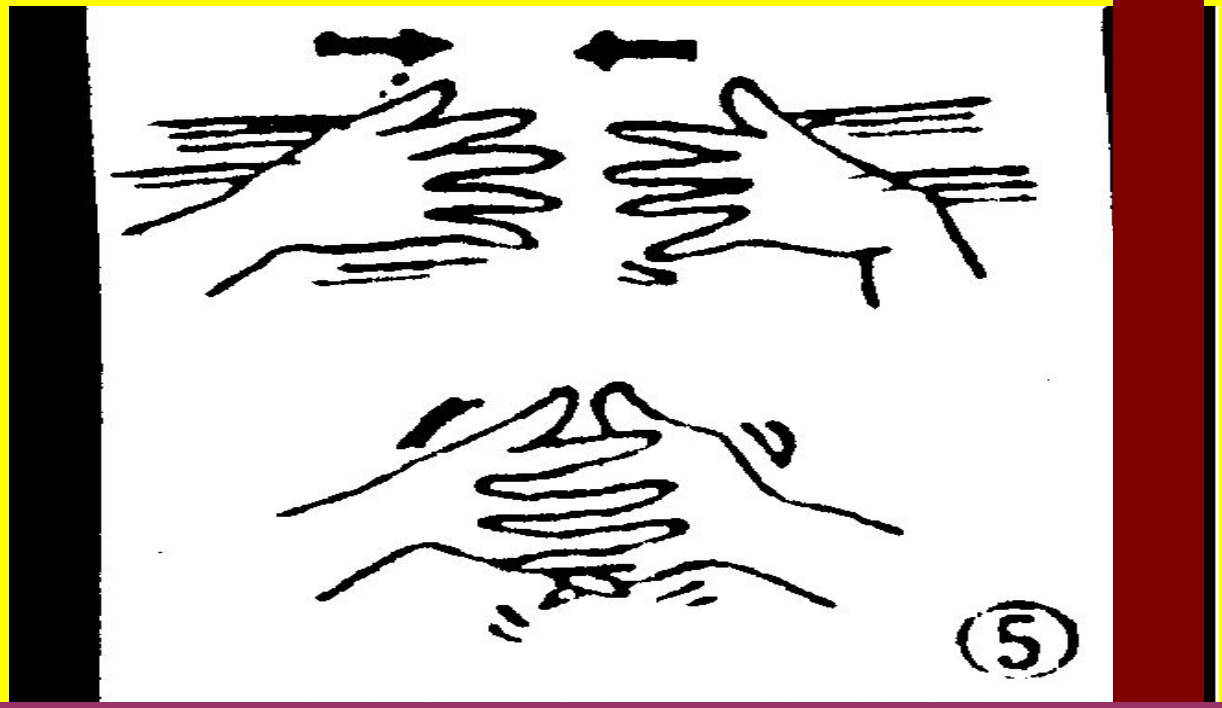


Жест 3: удар запястий друг о друга, 36 раз.
Описание: удары по каналу сердца и меридиану перикарда / точка Далин.
Основной лечебный эффект: профилактика и лечение заболеваний сердца, болей в груди, снятие ощущения удушья в груди, снятие напряжения.

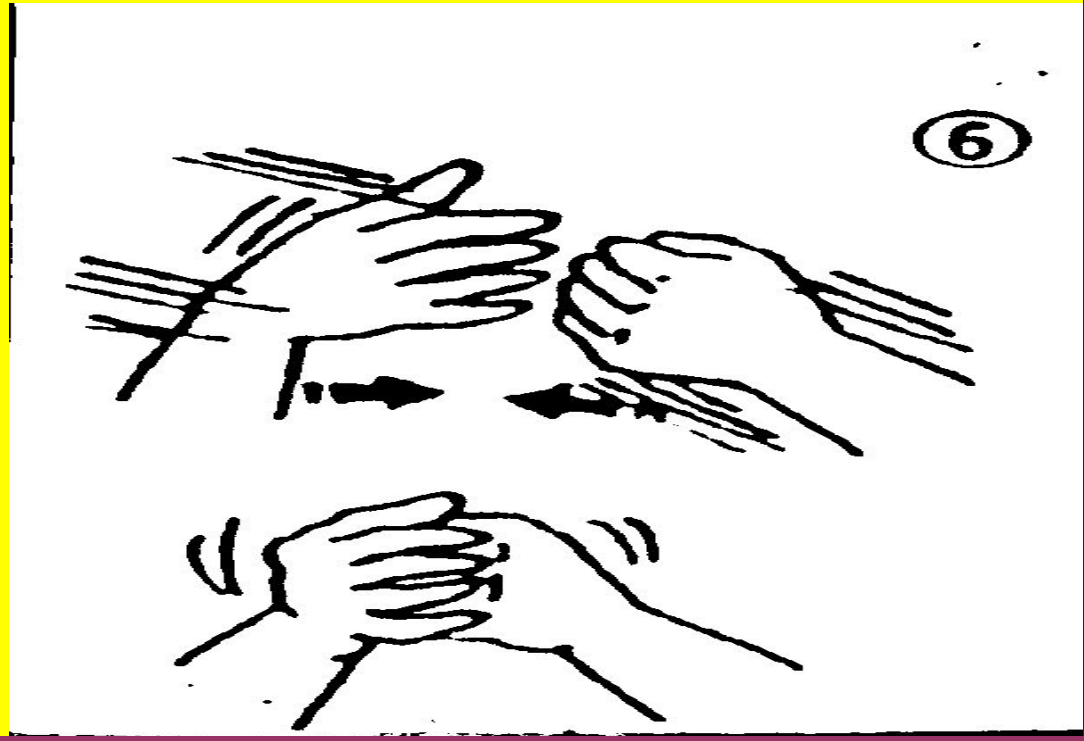


Жест 4: «Пасть тигра», перекрестные удары, 36 раз.
Описание: точка Басе.
Основной лечебный эффект: профилактика и лечение периферического кровообращения, например, онемение рук, ног и т.д. , всех болезней, связанных с нарушением периферического кровообращения.

Жест 5: Перекрестные удары 10 пальцами, 36 раз.
Описание: точка Басе.
Основной лечебный эффект: профилактика и лечение периферического кровообращения, например, онемение рук, ног и т.д. , всех болезней, связанных с нарушением периферического кровообращения.



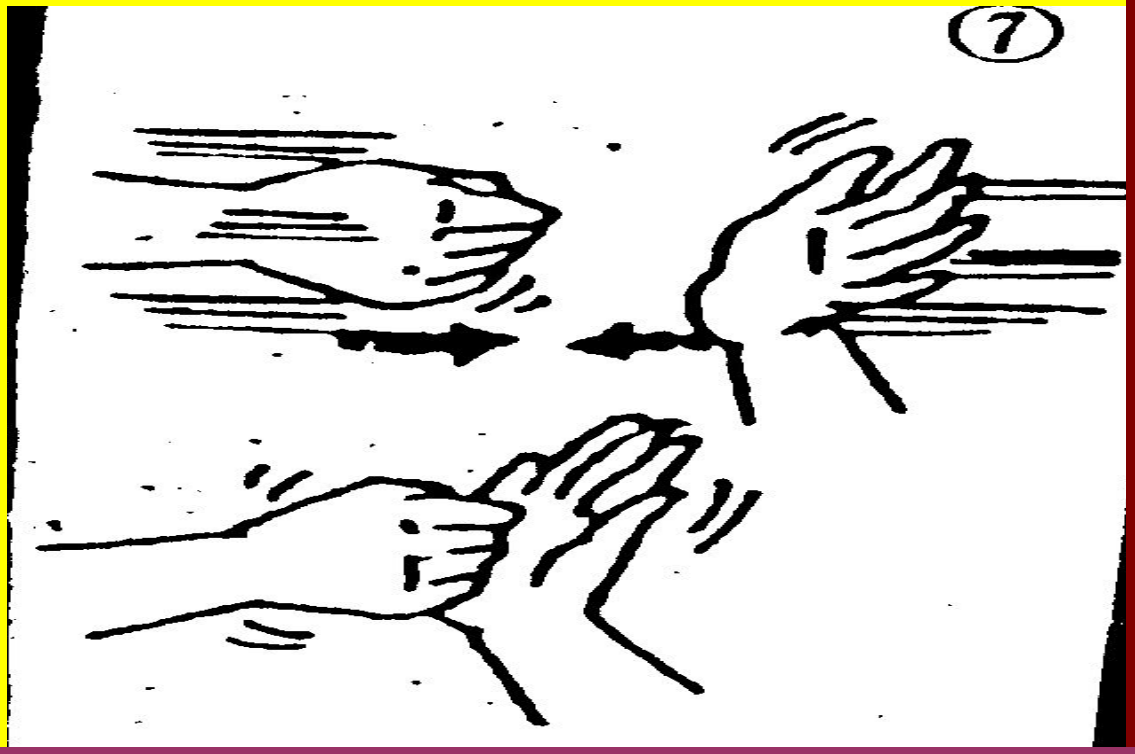
Жест 6: левая рука сжата в кулак, правая ладонь раскрыта, 36 раз.
Описание: канал сердца и меридиан перикарда / точка Лаохэ.
Основной лечебный эффект: снятие усталости и поднятие духа



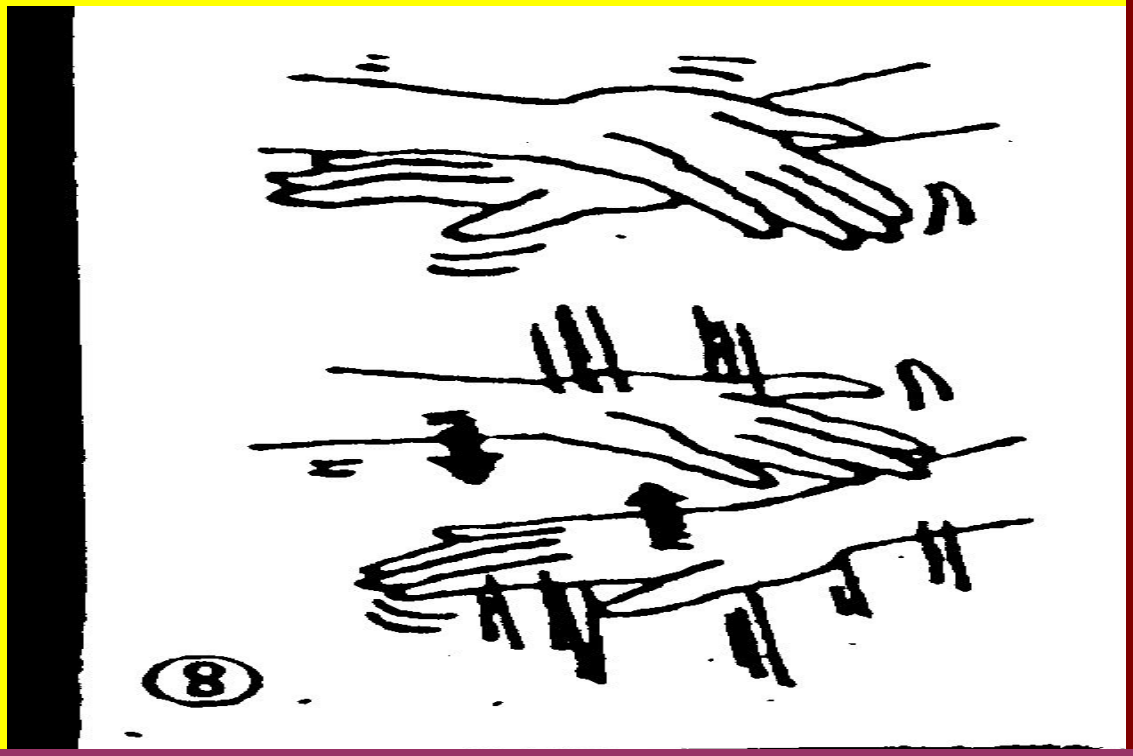
Жест 7: правая рука сжата в кулак, левая ладонь раскрыта, 36 раз.

Описание: канал сердца и меридиан перикарда / точка Лаохэ.

Основной лечебный эффект: снятие усталости и поднятие духа.

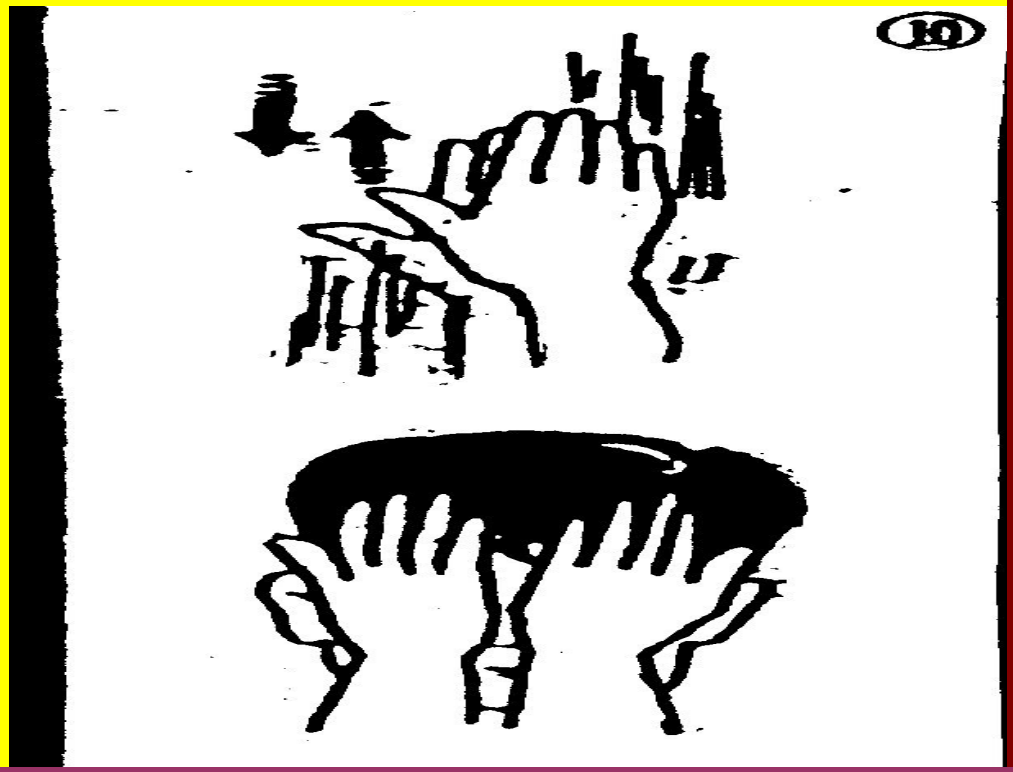
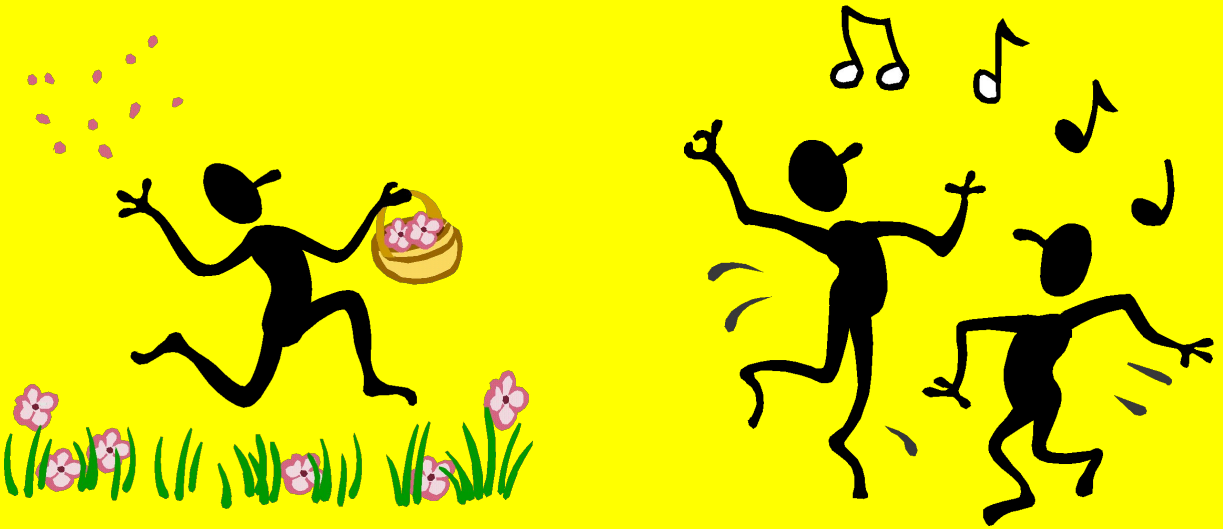


Жест 8: удары тыльной стороной ладони.
Описание: удары по меридиану Санцзи / точка Янчи
Основной лечебный эффект: регулирование функций внутренних органов, профилактика и лечение диабета.



Жест 9: Потирание ушей, 36 раз.
Описание: множество точек в мочках ушей.
Основной лечебный эффект: стимулирование кровообращения в области глаз, лица и мозга.

Жест 10: потирание ладоней друг об друга 6 раз до чувства тепла, затем прикрыть глаза, и сделать 6 круговых движений.
Описание: роль принципа цигун, регулирование циркуляции энергии Ци в области глаз.
Основной лечебный эффект: профилактика близорукости, возрастного ухудшения зрения и затуманенного зрения.



Желаем вам здоровья!