

Тибетская гормональная гимнастика

Исходное положение: лежа на спине.

1. Потирание ладоней 6-8 движений.
2. Горячие ладони на глазные яблоки, нажим и отпускание 30 раз. Всего 30 секунд. Ладони неподвижно на глазах 1-2 минуты.
3. Ладонями закрываем уши. Ритмично нажимаем и отпускаем 30 раз за 30 секунд.
4. Подтяжка овала зажатыми в кулак руками. Движения по овалу лица к подбородку и обратно к ушам. Повторить вниз и вверх - по 30 раз, всего 30 секунд.
5. Правая ладонь на лоб, левая – сверху. Движение от одного виска к другому по лбу – 30 движений туда и обратно – 30 секунд.
6. Левая ладонь сверху правой – над головой на расстоянии 4 см. 30 движений вперед-назад, ко лбу и к затылку. При повышенном давлении – акцент на движении от затылка вперед. При пониженном – спереди назад.
7. Перемещаем ладони от одного уха к другому также на расстоянии 4 см от головы.
8. Правая ладонь лежит у основания горла. Левая перемещается от основания горла до живота – на 2 см ниже пупка и обратно в ритме 1 секунда – 1 движение вниз-вверх. Сделайте 30 раз. Далее опустите обе ладони на область пупка.
9. Правая ладонь на животе, левая сверху правой. Круговые движения по животу вокруг пупка, слегка надавливая на живот – 30 по часовой стрелке и 30 – против.
10. Ноги и руки вверх. Быстро и мелко трясем кистями и стопами. От 5 до 30 секунд.
11. Сидя массаж стоп. Движения от пальцев к пятке и обратно – 30 раз. Затем надавите 30 раз на точку чуть выше центра стопы – точку долголетия. Промассируйте и другие болевые точки на стопе.
12. Сидя вытягиваем ноги вперед и массируем движениями разглаживаем каждую ногу от стопы вверх до уровня паха. 30 движений на каждой ноге. Затем круговыми движениями помассируйте колени в одну и другую стороны по 30 раз. Массируем бедра от наружной стороны вовнутрь.

