CHIŃSKIE TAOISTYCZNE ĆWICZENIA ZDROWOTNE – cz. 2

podsumowanie lekcji –

kurs Lecznicze ćwiczenia–

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchała-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

W tej lekcji poznałeś kolejną partię ćwiczeń taoistycznych. Były to:

- 12 ćwiczeń dla systemu nerwowego,
- Ćwiczenie jelenia dla kobiet,
- Ćwiczenie jelenia dla mężczyzn,
- Ćwiczenie żurawia,
- Ćwiczenie żółwia,
- Ćwiczenie splotu słonecznego.

Poniżej fragment lekcji – 12 ćwiczeń dla systemu nerwowego.

DWANAŚCIE CHIŃSKICH TAOISTYCZNYCH ĆWICZEŃ DLA SYSTEMU NERWOWEGO

Około 2000 lat temu przybył do Chin pewien Europejczyk. Studiował pilnie taoizm i buddyzm. Na podstawie swojej wieloletniej nauki oraz przemyśleń doszedł do wniosku, że wiele chorób, a w końcu starzenie się i śmierć, jest spowodowanych złym stanem układu nerwowego. Opracował więc 12 ćwiczeń, które mają wzmacniać i chronić system nerwowy przed degeneracją. Są one proste do wykonania i skuteczne.

Ćwiczenie pierwsze. Stań prosto. Dłonie połóż na klatce piersiowej, powyżej linii sutków. Uśmiechnij się, wyobrażając sobie, że jesteś skromną osobą.

Ćwiczenie drugie. Stań prosto. Wyprostowane ręce unieś równolegle do podłogi, jak lunatycy na filmach. Palce stóp wbij mocno w ziemię. Rozdziaw buzię i pustym wzrokiem rozglądaj się.
Wbijanie palców w podłogę ma głęboki sens, gdyż na ich opuszkach jest wiele receptorów łączących się z poszczególnymi narządami ciała.

Ćwiczenie trzecie. Stań prosto. Zaciśnij zęby. Splecione dłońmi ręce wyciągnij do góry, stań na palach. Potem opuść się.

Ćwiczenie czwarte. Stoisz prosto. Jedna dłoń spoczywa na czubku Twojej głowy. Druga ręka wyciągnięta do góry. Kieruj oczy raz na lewo, raz na prawo. Potem wykonuj to samo ćwiczenie, ale zmień ręce – tym razem ta dłoń spoczywa na głowie, która była w górze, a ta, która znajdowała się na głowie jest teraz w górze.

Ćwiczenie piąte. Stój prosto. Prawa ręka na górze, lewa dłoń spoczywa na głowie. Zrób wykrok (do przodu) prawą nogą zgiętą w kolanie. Udo jest więc równolegle do podłogi. Zegnij prawą rękę w łokciu i opuść do pasa. Przedramię jest równolegle do podłogi. Potem opuść też lewą rękę na wysokość pasa, podobnie jak prawą. Wykonuj ruchy, jakbyś chciał uderzyć kogoś stojącego przed sobą (cios prosty).
Następnie wykonaj ponownie to ćwiczenie, ale zmieniając ręce.

Ćwiczenie szóste. Stań prosto. Twoje ręce są zaciśnięte w pięści wzdłuż ciała. Zrób wdech. Zegnij je w łokciach i wykonaj nimi na wydechu ruch, jakbyś kogoś lub coś pchał przed sobą. Zrób to ćwiczenie 7 razy.

Ćwiczenie siódme. Wykonaj obroty głową raz w jedną stronę, potem drugą – ile razy chcesz.

Ćwiczenie ósme. Stań prosto, nogi lekko zgięte w kolanach. Pochyl się do dołu (plecy proste!) i wykonaj dłońmi taki ruch, jakbyś pchał coś do dołu. Potem wyprostuj się. To ćwiczenie wykonaj 7 razy.

Ćwiczenie dziewiąte. To ćwiczenie podobne do tego z numerem 5, z tym że w tym przypadku nie zaciskasz dłoni w pięści.

Ćwiczenie dziesiąte. Wykonaj poniższą pozycję ze zdjęcia – w jodze nazywa się to „pies z głową w dół”.

Ćwiczenie jedenaste. Usiądź w siadzie prostym. Ręce spleć na karku. Zrób skłon w przód.

Ćwiczenie dwunaste. Stań prosto, ręce miej splecione na karku. Wykonaj daleki wykrok jedną z nóg do przodu tak, jakbyś robił przysiad na niej, druga jest z tyłu. Potem zmień nogi.

Marta Pyrchała-Zarzycka

Astro Salus Education Ltd
Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE	**BLOGI**
www.astrosalus.pl	http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/
www.astrosalus.com	http://astrosalus.pl/reiki/
http://kosmetyka-fitness.pl	http://kosmetyka-fitness.pl/ona/
www.magia-zycia.com.pl	http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/
www.sukces-biznes.pl	http://sukces-biznes.pl/sukces/
www.edukacja-domowa.pl	www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci