ĆWICZENIA TYBETAŃSKIE - DZIAŁANIE

podsumowanie lekcji –

kurs Lecznicze ćwiczenia tybetańskie –

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchała-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

JAK DZIAŁAJĄ ĆWICZENIA TYBETAŃSKIE

Ryty tybetańskie pozytywnie wpływają na cały organizm. Przyjrzyjmy się bliżej temu oddziaływaniu.

WPŁYW ĆWICZEŃ TYBETAŃSKICH NA ORGANIZM

Wpływ na układ oddechowy

- oddech pogłębia się,
- płuca zwiększają pojemność,
- organizm jest bardziej dotleniony,
- wyrzucone zostaje zestarzałe powietrze z płuc,
- płuca wzmacniają się,
- człowiek uczy się prawidłowo oddychać.

Wpływ na układ krwionośny

- w wyniku wysiłku fizycznego poprawia się krążenie,
- wzmacnia się serce,
- poprawia się wydolność organizmu.

Wpływ na układ kostny

- ćwiczenia fizyczne, w tym rytuały, wzmacniają kości,
- przeciwdziałają osteoporozie.

Wpływ na układ mięśniowy

- mięśnie wzmacniają się i stają się jędrne,
- mięśnie ulegają rozciąganiu, w wyniku czego stają się bardziej elastyczne,

- dzięki powyższym oddziaływaniom, Twój układ ruchu jest mniej podatny na kontuzje,
- zmniejsza się ból mięśni.

Wpływ na układ hormonalny

- Ćwiczenia tybetańskie powodują ucisk wielu narządów, w tym niektórych gruczołów hormonalnych, dzięki czemu gospodarka hormonalna poprawia się
- W wyniku powyższego działania, choroby hormonalne mogą zostać do pewnego stopnia zniwelowane

Wpływ na skórę

- Skóra staje się bardziej jędrna, lepiej odżywiona i natleniona
- Łatwiej usuwa toksyny

Wpływ na odporność organizmu

- podczas wysiłku fizycznego dochodzi do wydzielenia się endorfin – substancji, które znoszą ból oraz pozytywnie wpływają na układ immunologiczny (odpornościowy),
- zmniejsza się podatność na infekcje.

Wpływ ogólny

- podnosi się poziom siły witalnej,
- człowiek dłużej wygląda młodo.

Wpływ ćwiczeń tybetańskich na psychikę

- polepsza się pamięć (mózg jest lepiej dotleniony i odżywiony),
- zmniejsza się uczucie bólu (podczas gimnastyki wydzielają się przeciwbólowe endorfiny),
- zwiększa się odporność na stres,
- skutki stresu są niwelowane,
- problem z bezsennością i nadmierną sennością znika,
- człowiek staje się pełen radości życia,
- znika nerwowość,
- zmniejsza się depresja,

- zwiększa się pewność siebie,
- człowiek staje się bardziej odpowiedzialny za swoje życie i zdrowie.

System energetyczny człowieka

Człowiek oprócz ciała fizycznego ma również system energetyczny. Składają się na niego:

- **Ciała energetyczne** – aura, biopole
- **Kanały energetyczne** – meridiany, nadis
- **Centra energetyczne** – czakry, czakramy

Wpływ ćwiczeń tybetańskich na system energetyczny

- Ćwiczenia tybetańskie oczyszczają aurę
- Poszerzają i energetyzują biopole
- Następuje stymulacja wszystkich czakramów
- Dzięki temu czakry oczyszczają się i polepsza się ich praca
- Czakry harmonizują się
- Ryty poprawiają też przepływ energii przez kanały energetyczne
- Zwiększają poziom energii w całym organizmie

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