

Dziesięć przykazań

gimnastyka w łóżku według lekarzy tybetańskich

1 Leżąc w łóżku, po obudzeniu się, wykonaj następujący intensywny masaż: przytul dłoń do uszu tak, aby kciuki przylegały do głowy tuż za uszami. Ściągniętymi palcami dłoni wykonaj 30 ruchów do góry w dół tak, aby palce, wskazujące poruszały się po małżowinach uszu. Skoncentruj się i trzymaj oczy zamknięte od początku do końca tego zabiegu. Działanie fizjologiczne: zapobiega się tworzeniu zmarszczek na twarzy, wzmacnia się działanie nerwu twarzewego, wzmacnia się cyrkulacja krwi w okolicach skroni oraz wzmacniają się zęby.

2 Dłoń prawej ręki połóż na czole, a lewą na prawej i poruszaj prawą w prawo, a w lewo po 20 razy tak, aby mały palec poruszał się nad brwią. Działanie fizjologiczne: wzmacnia się cyrkulacja krwi w głowie, znikają bóle i zawroty głowy.

3 Tylną stroną zgiętych kciuków masuj 15 razy gałki każdego oka. Działanie fizjologiczne: zapobiega się wszelkim chorobom oczu, uspokajany jest system nerwowy.

4 Obejmując dłońmi obu rąk na przemian masuj tarczycę 20 razy. Działanie fizjologiczne: polepsza się przemianę materii i pracę organów wewnętrznych.

5 Wykonaj masaż brzucha, prawą dłoń połóż na brzuchu, lewą na prawej i wykonaj masaż ruchami okrężnymi w kierunku ruchu wskazówek zegara 20 razy, w taki sposób aby brzuch przemieszczał się z góry na dół. Osiąga się to odpowiednio ustawionymi dłońmi. Działanie fizjologiczne: polepsza się cyrkulacja krwi w okolicach brzucha, wzmacnia się wchłanianie pożywienia i praca jelit.

6 Leżąc na plecach wciągnij jak najsilniej brzuch do kręgosłupa, a następnie wypchaj

go 20 razy. Ten zabieg należy przeprowadzić 2-3 razy w ciągu dnia. Działanie fizjologiczne: usuwane są zjawiska zastoju żółci i krwi, wzmacnia się ruch limfy. Osobom otyłym pomaga pozbyć się nadwagi. Leczone są schorzenia wątroby i traktu trawiennego.

7 Leżąc na plecach, zginaj raptownie najpierw prawą, potem lewą nogę w stawie kolanowym i podciągaj ją energicznie do piersi, starając się jednocześnie uderzyć piętą w pośladek, a następnie raptownie wyprostuj nogę i opuść. Wykonaj zabieg każdą nogą po 30 razy. Działanie fizjologiczne: dokonywany jest nie tylko masaż organów wewnętrznych, lecz również gruczołów wydzielania wewnętrznego, wzmacnia się mięśnie brzucha.

UWAGA! Zabiegowi 6 i 7 Tybetańczycy przypisywali bardzo duże znaczenie.

8 Siedząc na łóżku opuść nogi na podłogę. Lewą nogę połóż na kolano prawej i prawą dłonią masuj wklęsłą część stopy 20 razy. Następnie tak samo pomasuj prawą stopę. Działanie fizjologiczne: zostaje uregulowana praca serca, leczone są choroby stawów (podagra, choroby reumatyczne).

9 Siedząc zrób zamek z obojga rąk, połóż je na kark przy głowie odchylonej w tył 10 razy. Działanie fizjologiczne: wzmacnia się krwionośność głowy, wzmacnia się ruch cieczy rdzeniowo-mózgowej. Wywiera korzystny wpływ na stan piersi i szyi.

10 Siedząc przyłóż ściśle dłonie do uszu i bębnij końcami palców obu rąk kolejno wielokrotnie po karku. Działanie fizjologiczne: obniża szum w uszach, leczy bóle głowy, pobudza tylną część kory mózgowej, zapobiega głuchocie.

UWAGI OGÓLNE: Przedstawione w wykazach od 1 do 10 zabiegi usuwają zastoje krwi, wzmagają procesy fizjologiczne i pracę gruczołów wydzielania wewnętrznego.