

DZIESIĘĆ ĆWICZEŃ DŁONI

Ćwiczenia pobudzają ważne punkty znajdujące się na dłoniach poprzez uderzanie naciskanie, ugniatanie, dotykane itp. W ten sposób dłonie wytwarzają ciepło (chi), które wpływa na lepszą cyrkulację krwi w naszym ciele. Korzystamy z wytworzonej energii poprzez dotykane rozgrzanymi dłońmi różnych części głowy i twarzy oraz wielokrotne głaskanie tych części ciała, które są słabe lub bolą. Wykonanie tych ćwiczeń zajmuje około 2-3 minut. Wykonuj je tak często jak możesz i wkrótce zauważysz płynące z nich korzyści.

Ćwiczenie nr 1: Unieś obie dłonie, obróć tak, aby ich wnętrza skierowane było do podłogi, kciuki zegnij, skieruj w dół. Uderzaj dłońmi o siebie 36 razy.

Wpływ: problemy w obrębie twarzy, np. bóle zębów, zatok, bóle głowy, zamazane widzenie; może także zapobiegać przeziębieniom.



Ćwiczenie nr 2: Unieś obie dłonie, obróć tak, aby ich wnętrza skierowane było do sufitu. Uderzaj dłońmi o siebie 36 razy.

Wpływ: dotkliwe bóle głowy, relaksacja mięśni karku, zapobieganie osteoporozie.



Ćwiczenie nr 3: Ustaw ręce tak, aby obie dłonie skierowane były do siebie. Uderzaj o siebie nadgarstkami 36 razy.

Wpływ: pozbycie się stresu, rozluźnienie klatki piersiowej i serca, uspokojenie się, lepszy sen.



Ćwiczenie nr 4: Ustaw ręce tak, aby obie dłonie skierowane były do dołu. Włóż jedną w dłoń w drugą częścią pomiędzy kciukiem i pozostałymi palcami (dłonie ułożone w gębę tygrysa). Uderzaj o siebie 36 razy.

Wpływ:



Ćwiczenie nr 5: Otwórz obie dłonie i rozszerz palce. Spleć palce obu dłoni i uderzaj częścią u nasady palców 36 razy.

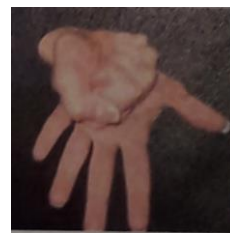
Wpływ: krążenie krwi, zdrętwiałe i zimne kończyny



Ćwiczenie nr 6: Zwiń lewą dłoń w pięść i uderzaj w prawą dłoń otwartą i skierowaną do góry. Uderzaj o siebie 36 razy.

Ćwiczenie nr 7: Zwiń prawą dłoń w pięść i uderzaj w lewą dłoń otwartą i skierowaną do góry. Uderzaj o siebie 36 razy.

Wpływ: łagodzenie zmęczenia i zwiększenie energii



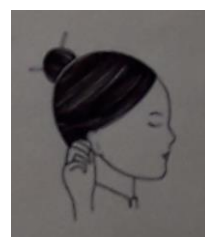
Ćwiczenie nr 8: odwróć prawą dłoń wnętrzem do góry a lewą wnętrzem do dołu. Uderzaj dłońmi o siebie 36 razy.

Wpływ: poprawa funkcjonowania wewnętrznych organów, polecana także dla osób z cukrzycą



Ćwiczenie nr 9: naciskaj małżowinę uszną palcami obu rąk, od góry do dołu, 36 razy.

Wpływ: poprawa krążenia krwi w oczach, na twarzy i w mózgu



Ćwiczenie nr 10: pocieraj mocno wnętrze dłoni aż poczujesz ciepło.

Przykryj oczy dłońmi i ruszaj oczami 6 razy. Powtórz 3 razy.

Wpływ: poprawa wzroku

