

«***Тибетская гимнастика при пробуждении»***



**Упражнение 1. Растираем руки.**

Лежа на постели  растереть руки в течение нескольких секунд, пока они не станут горячими. Заодно продиагностируете своё биополе на настоящий момент. Если ладони сухие и горячие,  то с энергетикой всё хорошо в организме. Если ладони теплые, то биополе снижено. Если ладони не согреваются и становятся влажными, то это говорит о серьезных сбоях в организме. В любом случае делайте эту гимнастику, так как она позволит вам избавиться от всех сбоев и заболеваний.

**Упражнение 2. Пальминг.**

Горячие ладони кладем на глазные яблоки. Начинаем надавливать на глаза в следующем темпе: одна секунда- одно движение. Таким образом сделайте 30 движений за 30 секунд. Затем  оставьте ладони на глазах и держите еще не менее тридцати секунд, а если у вас плохое зрение, то  лучше около двух минут. В это время идет питание глазного яблока и всех рецепторов вокруг. Постепенно улучшится зрение. Будет восстанавливаться кроме зрения и натуральный цвет волос.

**Упражнение 3. Прокачиваем уши.**

Это упражнение показано на рисунке вверху. Надавливаем руками на уши, при этом пальцы сзади на затылке, ладони прижимаем к ушам и делаем  30 движений в темпе 1 движение в секунду. В течение некоторого времени  могут начать проявляться  симптомы хронических заболеваний, которые у вас есть, особенно если они связаны с ушами. Не прекращайте упражнения, просто делайте их «помягче», если есть болевые ощущения. Через некоторое время проходит хроническое воспаление уха. Также улучшится слух. Практически в течение шести месяцев могут пройти все хронические заболевания. Для излечения от серьезных заболеваний может потребоваться  более длительное время:  год или два.

**Упражнение 4. Подтяжка лица.**

Следующее упражнение: большой палец кладем за ухо, руки сжимаем в кулачки  и начинаем подтяжку лица от подбородка к ушам, сильно надавливая на лицо. Делаем также 30 раз. После этого упражнения вы можете почувствовать прилив крови к лицу и даже немного вспотеть. Подтягивается овал лица, улучшается лимфатический отток.

**Упражнение 5. Массаж лба.**

Дальше кладем правую ладошку на лоб, левую сверху и начинаем потирающие движения от виска к виску. Можно не касаться руками лба,  делать на расстоянии несколько сантиметров от лица. Но если вы хотите разгладить морщины на лбу, то надо касаться кожи. Делаем также за 30 секунд 30 движений. Это упражнение оздоравливает.

все носовые пазухи, а также активизирует  работу гипофиза.

**Упражнение 6. Массаж темени.**

Это упражнение воздействует на теменную область. Мы «летаем» ручками над головой. Под шею кладём валик или сворачиваем подушку, руки сплетаем в кольцо. Правая рука снизу, левая рука ложится сверху. Начинаем делать движение в нескольких сантиметров от головы от лба к затылку. Делаем 30 раз. Затем «зависаем» над темечком и делаем движения от одного уха к другому. Также 30 раз. Это упражнение очень хорошо для тех, у кого высокое или низкое давление. Давление будет приходить в норму. При этом упражнении улучшается подвижность плечевых суставов,  а также подкачиваются мышцы рук. Проходят боли в плечах, и если вы раньше не могли поднимать руки вверх, то через некоторое время вы сможете легко это сделать.



**Упражнение 7. Массаж щитовидной железы.**

Следующее упражнение: кладём правую руку на щитовидку, левую руку кладем сверху. Начинаем делать движение левой рукой  от щитовидной железы до пупка  на расстоянии  несколько  сантиметров от туловища. Так  делаем 30 движений. В конце кладем левую руку на правую и задерживаемся в этом состоянии на несколько секунд.

**Упражнение 8. Массаж живота.**

Затем медленно сползаем руками  на живот, следующее упражнение: делаем круговые движения руками по животу. Руки сложены также: правая внизу, девая сверху. Делаем  30 раз.  При этом проходит хронические запоры, нормализуется деятельность кишечника.

**Упражнение 9. Встряхивание.**

Следующее упражнение лучше делать на полу, если у вас не достаточно жесткая кровать. Я описывала такое упражнение в  статье [«Упражнение для капилляров»](http://www.prodolgoletie.ru/?p=1292). Руки и ноги поднимаем вверх, ладони и ступни направлены параллельно полу. Сначала вращаем руки в запястьях, а ноги в голеностопных суставах, затем делаем встряхивание. При этом у нас улучшается кровообращение в капиллярах. Также очищаются  мелкие энергетические каналы. Считаем до 30 (если есть возможность, то делаем дольше).

**Упражнение 10. Растирание стоп.**

Следующее упражнение: садимся и начинаем делать массаж стоп. Можно делать их одновременно, можно по очереди сначала одну стопу, затем другую.  Если стопы сухие, то смажьте их каким- либо маслом, например, оливковым. При обнаружении на стопах болевых точек, уделите им повышенное внимание. Особенно акцентируйтесь на центре стопы (смотрите рисунок). В конце разотрите ноги снизу доверху. Делаем 30 секунд или дольше.

Вот и весь комплекс!

Итак, еще раз: **тибетская гормональная  гимнастика** позволяет гармонизировать работу всех желез внутренней секреции. А гормоны у нас руководят деятельностью всего организма. Это как хороший дирижер в оркестре!

Вы сможете восстановить свое здоровье  с помощью этой гимнастики за период от полугода до нескольких лет, в зависимости от тяжести имеющихся у вас заболеваний, при условии, что вы будете  делать эту зарядку постоянно. При этом вы постоянно  будете чувствовать себя энергично, и добавите себе как минимум 25 лет жизни.

Через некоторое время вы будете просто не в состоянии обойтись без этой простой гимнастики. Делать зарядку лучше всего до шести утра, но если у вас не получается, то делайте  ее в течение дня.