



10 przykazań gimnastyki w łóżku według lekarzy tybetańskich

1. Leżąc w łóżku, po obudzeniu się, wykonaj następujący intensywny masaż: przytul dłonie 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 twarzowego, wzmacnia się cyrkulacja krwi w okolicy 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, uspakajany 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, 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 w dużych naczyniach krwionośnych głowy, wzmacnia się ruch cieczy rdzeniowo – mózgowej. Wywiera się 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 przykazaniach od 1 do 10 zabiegi usuwają zastoje krwi, wzmagają procesy fizjologiczne i pracę wydzielania wewnętrznego.