

## **ЧУДОДЕЙСТВЕННАЯ ТИБЕТСКАЯ ГОРМОНАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.**

Это просто поразительно, но за 6 месяцев практически все хронические болезни уйдут! Это эффективнейшая, но удивительно простая, занимающая всего 4-5 минут, гимнастика, которая широко практикуется монахами на протяжении сотен лет в одном из монастырей Тибета. С ее помощью ваши железы будут работать идеально, а ведь уже давно известно, что все процессы старения организма регулируются гормонами.

Данная гимнастика была опубликована в свое время в «Комсомольской правде» инженером из Советского Союза, который в Тибете принимал участие в строительстве электростанции. Монахи подарили инженеру эту гормональную гимнастику за то, что он проявил инициативу в проведении электричества в их селение. При этом ему было сказано: "Денег у нас нет, чтобы отблагодарить тебя. Однако мы дадим тебе нечто такое, ценность которого ты осознаешь через 20 лет".

И действительно, ее регулярное выполнение поможет избавиться от многих хронических болезней и прибавить себе 25-30 лет активной здоровой жизни.

За 6 месяцев практически все хронические болезни уйдут.

На тяжёлые болезни (бронхиальная астма, например) требуется более длительное время- 1-1,5 года.

Техника выполнения.

Гимнастика очень проста в исполнении и доступна в любом возрасте.

В идеале рекомендуется делать гимнастику до 6 утра. Но в любом случае - сразу после пробуждения и выполнять их регулярно каждый день.

Гимнастику надо выполнять лёжа, сразу после того как проснулись, и желательно выполнять её не на мягкой постели, а на относительно жёстком основании, лучше всего на полу на ковре или на полу на жёстком матрасе (можно и прямо в постели, если матрас достаточно жесткий и не проваливается).

В процессе выполнения гимнастики через некоторое время могут возникнуть те или иные болевые синдромы в разных "критических" местах вашего тела. Пугаться не стоит: это будут уходить хронические болезни. Примерно через 6 месяцев ежедневных упражнений вас покинут практически все или все хронические болезни, в зависимости от состояния вашего организма на момент начала упражнений. Немаловажное значение имеет ваше внутреннее состояние: отношение к людям и миру, а также вашей жизненной позиции. У того, кто оптимистично настроен и верит сильнее, и результаты наступят значительно быстрее.

Но в любом случае практически через полтора года выполнения упражнений все хронические болезни покинут вас точно, главное — это неуклонная воля ежедневного выполнения.

### **Упражнение №1.**

*Исходное положение* – лёжа на спине. Поднять руки над собой, сложив ладонями навстречу, друг к

другу.

Выполнить 6 – 10 коротких растираний надавливанием подушечек ладоней друг об друга. Заодно при этом проводите диагностику своего организма – если между ладонями после растирания сухо и горячо, то это говорит, что с организмом все в порядке. Если тепло и вы не можете разогреть нижнюю часть ладошек до горячности, это указывает на то, что ваше биополе снижено в два раза. Если вообще нет никакого тепла и ладошки даже влажные, то это указывает на то, что у вас развиваются серьёзные сосудистые проблемы. И эти гормональные упражнения как раз направлены, в том числе, и для лечения сосудистых заболеваний. Какие бы ладони не были после диагностики, нужно продолжать гимнастику.

### **Упражнение №2.**

*Исходное положение* – лёжа на спине, горячие места ладошек, подушечки кладем на закрытые глаза (глазные яблоки).

Не отрывая рук, слегка выполняем надавливание на глаза. Одно надавливание и отпускание надавливания – один цикл, одна секунда, всего надо выполнить 30 надавливаний. Всего затрачивается на упражнение примерно 30 секунд. При этом нужно обязательно считать до 30. Если у вас проблемы есть с глазами, то оставляете ладони на глазах, не отрываясь, в слегка нажатом состоянии еще на 1-2 минуты. Данное упражнение улучшает и восстанавливает зрение. В этот момент идёт энергетическое питание глазного яблока и всех рецепторов. Зрение будет улучшаться постепенно. Выше упомянутый инженер, в возрасте 84 года, не пользуется очками. Кроме того, в настоящее время у него практически нет седых волос, хотя в возрасте 58 лет, когда он получил в дар эту гимнастику, он был полностью седым.

### **Упражнение №3.**

*Исходное положение* – лёжа на спине, ладошки переносим на свои ушки.

Начинаем ритмично надавливать, не отрывая ладони, на уши. Надавливаем 30 раз, 30 движений – 30 секунд, при этом так же считаем.

### **Упражнение №4.**

*Исходное положение* – лёжа на спине, располагаем руки пред лицом, складываем-зажимаем не полностью четыре пальца в кулачки, а большие пальцы в свободном состоянии оттопырены вверх. Далее большие пальцы располагаем за ушами, снизу уха, остальные пальцы в кулачке сжаты, пальцами касаемся своего лица.

Плавно касаясь пальцами своего лица, опускаем свои руки до подбородка, не отрывая при этом пальцы от лица. После этого сжатыми пальцами начинаем плавную подтяжку кожи лица от подбородка до ушей, не отрывая пальцы от лица. Подтягиваем плавно кожу лица, перемещая руки от подбородка по одной линии до ушей. Большие пальцы доходят до исходного положения за ушами

(руки вниз от ушей до подбородка и руки вверх от подбородка до ушей по одной линии — один цикл, всего выполнить 30 циклов).

#### **Упражнение №5.**

*Исходное положение* – лёжа на спине, кладём правую ладонь на лоб, а левую сверху прижимаем к правой.

Выполняем перемещение ладоней, касаясь лба, от виска к виску (от левого к правому, от правого к левому – один цикл, всего выполнить 30 циклов), т. е. всего 30 секунд, 30 циклов движений.

#### **Упражнение №6.**

*Исходное положение* – лёжа на спине, правую ладонь располагаем над макушкой головы, на расстоянии 4-5 см от головы, левую ладонь сверху прижимаем к правой руке.

Выполняем полет рук над головой – аркой рук. (Полет-перемещение рук от лба до затылка и от затылка до лба – один цикл, всего 30 циклов), т. е. всего 30 секунд, 30 циклов движений.

#### **Упражнение №7.**

**Исходное положение** – лёжа на спине, правую ладонь располагаем над макушкой головы, на расстоянии 4-5 см от головы, левую ладонь сверху прижимаем к правой руке.

Выполняем полет рук над головой аркой рук (полет-перемещение рук от левого уха к правому, от правого к левому уху – один цикл, всего 30 циклов), т. е. всего 30 секунд, 30 циклов движений.

#### **Упражнение №8.**

*Исходное положение* – лёжа на спине, кладём правую ладонь на щитовидку, левую ладонь сверху прижимаем к правой руке.

Выполняем перемещение левой руки по воздуху вдоль тела от щитовидки до пупка и обратно к правой руке – один цикл, всего 30 циклов, 30 перемещений левой руки к пупку и обратно. На тридцатый раз обе руки, прижатые друг к другу, прижимая к телу, сползают на живот.

#### **Упражнение №9.**

*Исходное положение* – лёжа на спине, кладём правую ладонь на живот, левую ладонь сверху прижимаем к правой руке.

Выполняем круговые движения по часовой стрелке по животу, слегка надавливая ладонями на живот.

Один оборот один цикл, всего 30 циклов, 30 оборотов, 30 секунд.

### **Упражнение №10.**

*Исходное положение* – лёжа на спине, руки поднимаем кверху.

Выполняем 5-6 круговых движений кистями рук по часовой стрелке и 5-6 круговых движений против часовой стрелки. Далее, не опуская рук, надо слегка и мелко потрясти кистями рук в течение 4-5 секунд.

### **Упражнение №11.**

*Исходное положение* – лёжа на спине, ноги поднимаем кверху.

Выполняем 5-6 круговых движений голеностопными суставами по часовой стрелке и 5-6 круговых движений против часовой стрелки. Далее, не опуская ног, слегка и мелко потрясти голеностопными суставами в течение 4-5 секунд.

### **Упражнение №12.**

*Исходное положение* – сидя на полу.

Выполняем растирание стоп, можно по отдельности, можно и одновременно двумя руками — как будет удобнее. Если стопы будут сухие, то можно смазать стопы растительным маслом, предпочтительнее оливковым. Если при растирании стоп почувствуете боль, то лучше это место тщательно помассировать.

### **Упражнение №13.**

*Исходное положение* – сидя на полу.

Выполняем плавное лёгкое массирование-растирание-поглаживание голеней ног движением рук с внешней стороны снизу вверх. Затем по часовой стрелке легко массируем колени. После этого выполняем лёгкое массирование-растирание-поглаживание бёдер движением с внешней стороны вовнутрь.

После завершения упражнений организм полностью пробужден, в теле ощущаются не только повышение сил и общего тонуса, но также какая-то юная, как в детстве, радость жизни и энергичная готовность к новому дню.

После гимнастики очень хорошо выпить стакан тепло-горячей воды: это поможет активнее запустить вашу лимфатическую систему и омоет стенки пищеварительного тракта.

Не забудьте поблагодарить Высшее за Дар Милости, который вы получили в виде этой гимнастики!