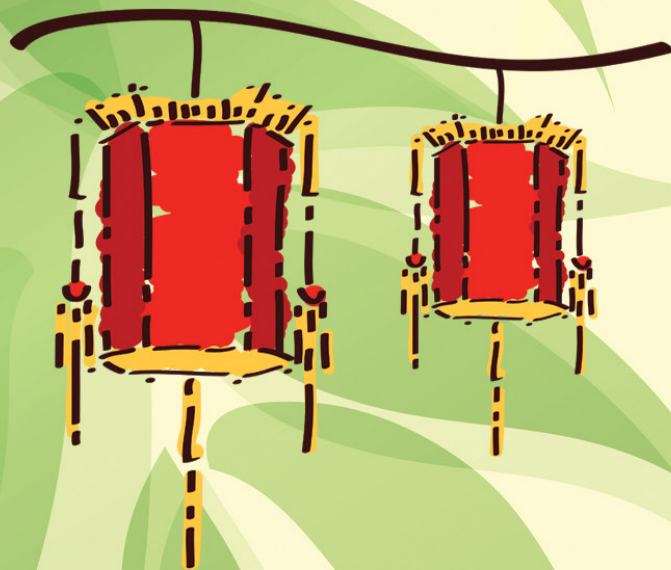


Специальный доклад



**«ЭЛИКСИР
МОЛОДОСТИ»
КИТАЙСКИХ
ИМПЕРАТОРОВ**

**Пять Быстрых Способов
Для Красоты И Здоровья
Ваших Рук В Любом Возрасте**

© Издательство Неоглори

Все права защищены

www.neoglory.ru

E-mail: support@neoglory.ru

Бесплатный телефон по России: 8-800-500-09-58

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ДОКЛАД

В этом специальном докладе мы поделимся с вами секретом китайских императоров, благодаря которому вы сможете иметь здоровые и красивые руки в любом возрасте. Мы расскажем о пяти простых и легких в применении способах правильного ухода за руками, которые принесут здоровье и энергию в вашу жизнь. Потому что благодаря им вы будете становиться красивее и моложе с каждым годом.

В современном Китае появляется все больше исследований о том, как поддерживали здоровье китайские императоры. **Чем же вызван такой интерес к «делам давно минувших дней»?**

Дело в том, что некоторые китайские императоры не просто отличались долголетием (для Китая долголетие явление само по себе привычное), но и сохраняли очень высокую активность и молодо выглядели до самой

«ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ»
КИТАЙСКИХ ИМПЕРАТОРОВ

глубокой старости. Например, император Цин Лун правил страной 60 лет и активно вникал в государственные дела до последних дней жизни. Английский путешественник Маккарти, который увидел Цин Луна, когда тому было далеко за 80 писал, что на вид императору никогда не дашь больше 60 лет, а также его поразила энергичность совсем немолодого императора.

Исследователи установили, что секрет такого активного долголетия императора Цин Луна объяснялся его серьезным отношением к своему здоровью и следованию определенным пра-



Император Цин Лун

вилам его укрепления. В основе подхода императора к поддержанию своего здоровья был трактат *«Важные указания для поддержания долголетия»*, которым он руководствовался всю свою жизнь.

Этот трактат включал в себя **16 простых способов поддержания здоровья** и предписывал выполнять их ежедневно.

В нашем докладе мы рассмотрим современную версию одного из этих способов, который посвящен уходу за руками.

Надеюсь, что не открою большой секрет, когда скажу, что после 35-40 лет в нашем организме начинаются **естественные процессы старения**. И только в наших силах их замедлить.

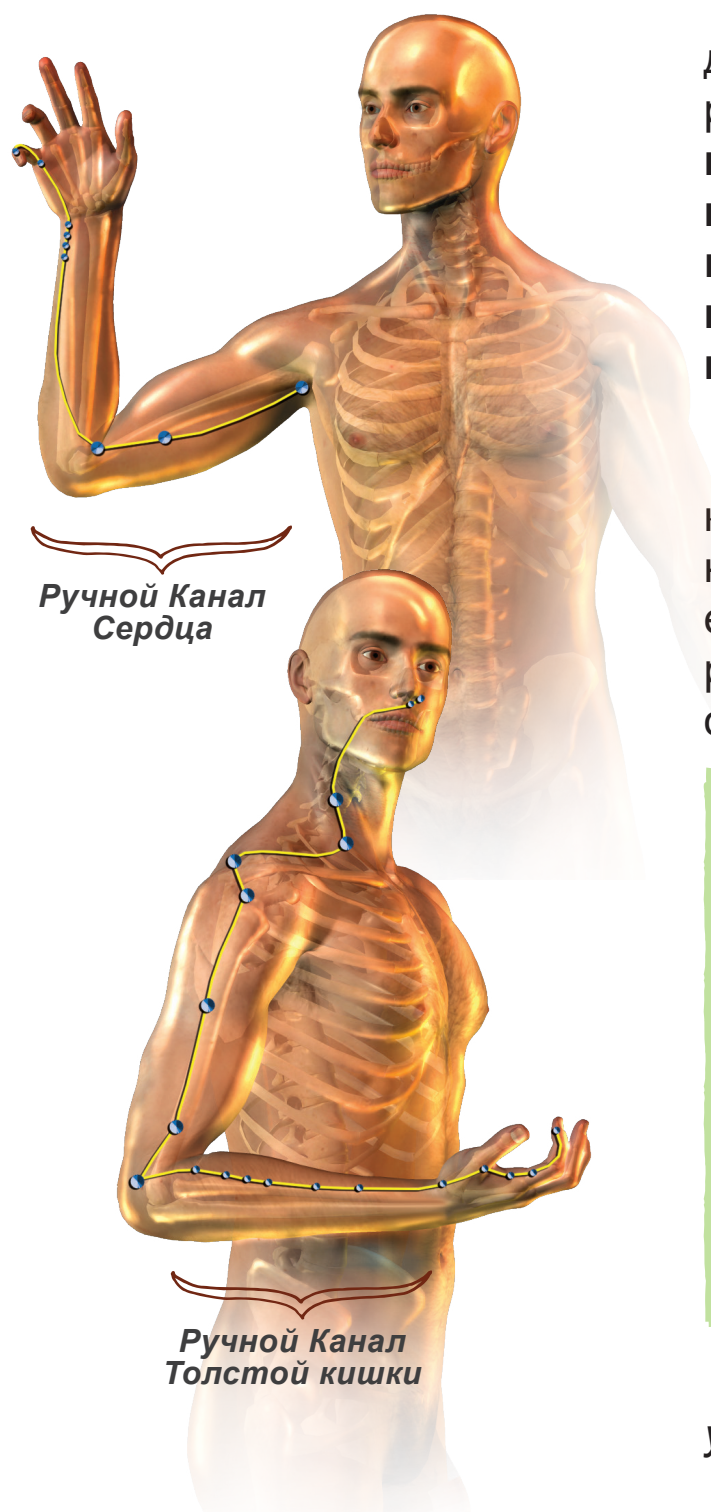
Если первую половину жизни мы эксплуатируем возможности своего организма и используем накопленные в молодости энергетические ресурсы, то с наступлением *среднего возраста и до глубокой старости* нашему организму необходима **дополнительная поддержка**.

Хотя китайская мудрость и говорит, что старость тела начинается в ногах, опытные врачи и мастера цигун знают, что еще *задолго до этого напряжение начинает зарождаться в кистях рук и распространяется по всему нашему телу*.

Как следствие – уменьшается циркуляция крови и разрушению подвергаются многие жизненно важные органы.

Ведь проблемы с суставами рук (особенно в области плечевого пояса) быстро приводят к *снижению двигательной функции*, а учитывая тесную связь верхнеплечевого пояса с шейным отделом позвоночника, наш *мозг начнет недополучать кислород*, переносимый кровью, что приводит к совсем серьезным проблемам. К тому же, сильный плечевой сустав стабилизирует мышцы спины и груди, что означает поддержку позвоночника и эффективную работу дыхательной системы.

Согласно традиционной китайской медицине, вдоль линии рук проходят важнейшие меридианы – легких, толстого и тон-

Ручной Канал
СердцаРучной Канал
Толстой кишки

дить эффективную работу меридианов, препятствует возникновению заболеваний в перечисленных органах, дает возможность энергии ци и крови беспрепятственно течь по активным каналам.

Пять способов ухода за руками, которые представлены ниже – это самый простой и естественный способ регулировать состояние собственного организма.

Их регулярное выполнение позволит сохранить Ваши руки здоровыми и подвижными до глубокой старости.

Они направлены на сохранение и увеличение подвижности суставов рук, предотвращение их деформации и раннего старения.

Они способствуют лечению уже имеющихся заболеваний рук:

кого кишечника, сердца и перикарда.

Это значит, что восстановление оптимальной двигательной функции рук позволяет нала-

- артритов,
- артрозов,
- плечелопаточных переартритов,
- запястного тоннельного синдрома...

И, конечно, эти упражнения помогут женщинам улучшить внешний облик своих рук – *подтянуть кожу, бороться с целлюлитом...*



1. РАСТИРАНИЕ ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ И ПЛЕЧ

Ладонь одной руки расположите у основания шеи с разноименной стороны. Плотно прижимая ладонь к массируемой области,



энергично разотрите движениями сверху вниз и вперед назад шею, воротниковую зону, плечо.

Поменяйте положения рук и аналогичным способом помассируйте другую сторону тела.



При выполнении массажа прикладывайте достаточные усилия, так чтобы кожа в областях растирания хорошенько разогрелась.

Данное упражнение помогает *восстановить кровоток и циркуляцию ци, снять блоки и зажимы, напряженность и болевые ощущения. Массаж полезен при головных болях напряжения, остеохондрозе, тугоподвижности шеи.*

2. ПРОЩИПЫВАНИЕ РУК

Сначала следует расслабить пальцы – добиться прилива крови и энергии в данную область рук. Для этого сосредоточьте свое внимание на кончиках пальцев и

выполните простое движение – медленно и плавно соединяйте подушечки пальцев вместе.

Для большей концентрации внимания можете закрыть глаза.

Когда почувствуете расслабление пальчиков, скрестите руки перед грудью, расположив большие пальцы в подмышечной впадине, в одной из важных точек канала сердца – точки *цзи-цюань*, а средние на области точки *цзянь-чжень* у основания руки.



Здесь не потребуется точное местонахождение точек. И начните достаточно сильно продавливать руки, но не переусердствуйте, то есть старайтесь не доставлять себе неприятных болевых ощущений. Массируйте руки до приятного согревающего и расслабляющего эффекта. Время массажа не ограничено.

Затем поочередно таким же способом, то есть прощипыванием помассируйте предплечья обеих рук, правое – левой рукой, левое – правой.



Воздействуйте на предплечья до тех пор, пока не согреется кожа в данной области.

Учитывайте, что кисти не могут обхватить всю руку, особенно в области плеч, продавите руки поочередно так, чтобы задействовать все стороны руки – заднюю, переднюю, внутреннюю и внешнюю.

Другими словами хорошо помассируйте обе руки так, чтобы каждая её часть разогрелась и расслабилась.

Данное упражнение обладает ярко выраженным оздоровительным и косметическим эффектом, омолаживая кожу за счет прочищения энергетических каналов, усиления кровообращения, притока крови в область рук.

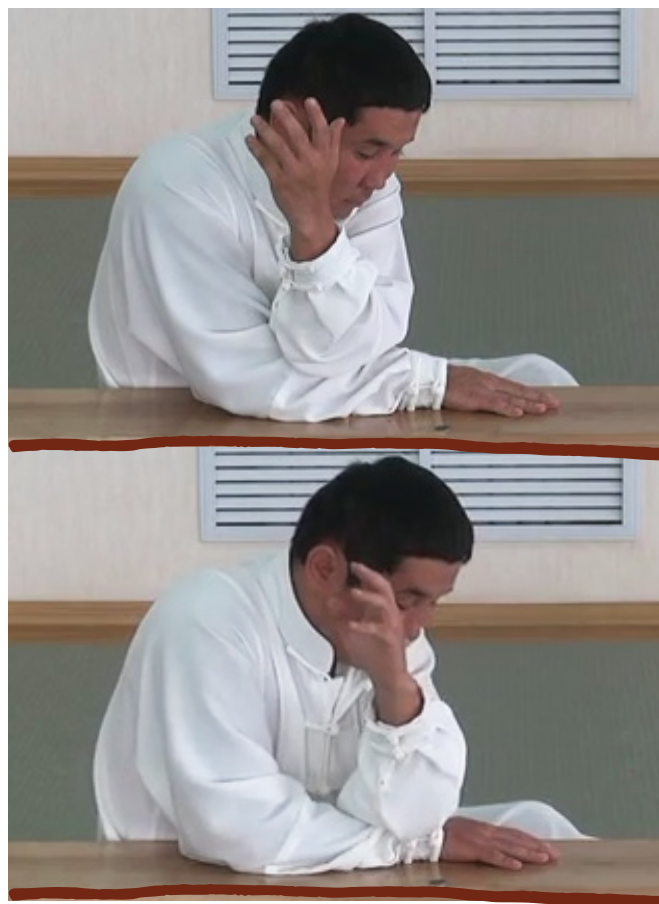
Оно также очень полезно для здоровья, красоты и молодости кистей рук, потому что, как правило, из-за блоков и зажимов в верхней части рук в нижнюю может плохо поступать кровь и энергия, недостаток питания, провоцирующий старение кожи и атрофированность суставов.

И не стоит забывать, что вдоль линии рук проходят каналы ци соответствующие таким важнейшим органам как сердце, легкие, перикард, тонкий и толстый кишечник, тройной обогреватель (три области в передней части тела, *группирующие жизненно важные для нашей красоты и долголетия органы*).

3. ПРОДАВЛИВАНИЕ ЛОКТЕМ ПРЕДПЛЕЧИЙ, КИСТЕЙ РУК И ПАЛЬЦЕВ

В домашних условиях данное и два последующих упражнения лучше всего практиковать сидя за столом.

Сначала выполним продавливание локтем предплечья правой руки, расположите правую руку перпендикулярно перед собой, тыльной стороной ладони вверх, левым локтем круговыми движениями промассируйте предплечье, двигаясь от локтя к точке *вай-гуань*, расположенной на 2 цуня выше лучезапястной складки, то есть на 3 сомкнутых вместе пальцев в области средних фаланг.



Дойдя до точки *вай-гуань* задержитесь в данной области и хорошо продавите её несколько раз, затем продолжайте движение к правой кисти.

Потом продавите область основания пальцев правой руки



несколько раз каждое, начиная с мизинца. Таким же образом продавите кончики пальцев.

Теперь разверните правую руку ладонью вверх и снова выполните продавливание предплечья, двигаясь от локтя к точке *нэй-гуань*, являющейся зеркальным отражением точки *вай-гуань* и тоже расположенной на 2 цуня выше лучезапястной складки (3 сомкнутых вместе пальца). Задержитесь на точке *нэй-гуань* и несколько раз сильно продавите ее кончиком локтя.



Продолжайте движение к кисти и хорошо продавите ладонь правой руки, особенно область точки *лао-гун* – важнейшей точки канала Перикарда, расположенной в центре ладони. Затем аналогично продавите кончики пальцев, несколько раз каждый, начиная с мизинца.



Поменяйте положение рук и повторите прием, продавливая предплечье, точки *вай-гуань* и *нэй-гуань*, основания пальцев с обеих сторон.



Учитывая, что воздействие локтем гораздо сильнее воздействия пальцами, регулируйте силу нажима, чтобы не возникло сильных болевых ощущений.

Это уникальное упражнение, способствующее стимуляции кровообращения и циркуляции энергии, его регулярное выполнение помогает эффективно воздействовать на множество акупунктурных точек, обладающих мощным целительным и омолаживающим эффектом.

Оно особенно полезно тем людям, чья работа связана с длительным фиксированным положением рук, страдающим малоподвижностью кистей и пальцев, полезно при болях, атрофированности суставов, выполнение упражнения несколько раз в течение дня поможет избавиться от усталости рук, восстановить двигательную активность кистей и пальцев.



«ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ» КИТАЙСКИХ ИМПЕРАТОРОВ



4. ЗАЩИПЫВАНИЕ И ВКРУЧИВАНИЕ ПАЛЬЦЕВ

Сначала большим и указательным пальцами одной руки хорошо продавите боковые стороны каждого пальца другой руки. Движения должны быть равномерными. Повторите прием несколько раз. Затем несколько раз помассируйте каждый палец этой же руки вкручивающими движениями от основания до кончика.



Потом поочередно, зажимая каждый палец этой же руки между указательным и средним пальцами другой, энергичными движениями ведите нажим от основания до кончика. Повторите несколько раз.

Наконец, щелчками пробейте кончики пальцев с внешней и с внутренней стороны поочередно.

дите нажим и, наконец, пробейте щелчками.



Аналогичным способом помассируйте пальцы другой руки – продавите, по вкручивайте, ве-

По своему эффекту данное упражнение не имеет аналогов, настолько оно многогранно: **активизация важнейших акупунктурных точек** (а их огромное количество в области пальцев), **избавление всего тела от нервного напряжения, от болей в суставах, онемения, бессилия пальцев, ощущения холода, омоложение и восстановление гибкости и подвижности, стимуляция важнейших энергетических каналов, эффективная работоспособность внутренних органов, активизация работы мозга, улучшение настроения** – вот лишь неполный список положительного воздействия данного упражнения при регулярном его использовании.

5. СУХОЕ УМЫВАНИЕ РУК

Расположите одну руку ладонью вниз, а другую пальцами вперед на любой поверхности. Пальцами и основанием ладони второй руки, движение от себя, быстро растирайте кисть первой руки, уделяя особое внимание точкам между пальцами, так как это очень важные точки нашего

тела, связанные с работой всех внутренних органов.



Выполняйте сухое омывание рук в течении нескольких минут. Аналогичным способом помассируйте другую руку. Далее хорошо разотрите ладони друг о друга до появления ощущения тепла.

Затем в течении нескольким минут разотрите поочередно каждую кисть, двигаясь как бы по спирали от запястья до кончиков пальцев.



Данное упражнение не менее уникально чем предыдущее, его регулярное выполнение поможет вам стимулировать движение ци по каналам, повысить работоспособность внутренних органов и оздоровить их, улучшить кровообращение, что скажется на внешнем облике ваших рук и улучшит состояние кожи, поможет бороться с онемением рук, тугоподвижностью пальцев.

Если ваша сфера деятельности связана с работой руками, то практика будет способствовать избавлению их от усталости.

Еще в древности китайские врачи уделяли особое внимание здоровью рук, предлагаемый вам самомассаж – *лучший способ сохранить молодость рук, гибкость пальцев, их подвижность и силу*, кроме того, вы не просто оздоровите весь организм, но и продлите годы своей жизни, ведь долголетие напрямую зависит от здоровья внутренних органов, активные каналы которых проходят вдоль рук.

А самое главное – способы, о которых мы рассказали в этом докладе, доступны всем, просты в освоении и эффект от их применения вы почувствуете очень быстро.

*Если вам понравились эти упражнения, то еще больше вам понравится наш эксклюзивный пошаговый видеотренинг для домашнего обучения **«Секреты Молодости И Долголетия. Как Получить Мгновенный Эффект От Китайского Самомассажа»**.*

Потому что упражнения «быстрого» самомассажа из нашей новой программы обладают не только оздоровительным, но и



ярко выраженным косметическим эффектом, омолаживая кожу за счет очищения энергетических каналов, усиления кровообращения, притока крови как в основные области тела, так и на периферию.

Их регулярное выполнение устранит застой ци и крови в каждой из пяти основных частей тела, улучшит отток лимфы, поможет избавиться от мышечного напряжения и боли в суставах,

поможет ускорить эвакуацию шлаков и токсинов и вернуть работоспособность внутренним органам за счет улучшения циркуляции ци и крови, приведет в порядок функции всех жизненно важных органов...

Более подробно с этим комплексом упражнений быстрого самомассажа для пяти основных частей тела вы можете ознакомиться на нашем сайте по ссылке:

www.lp.neoglory.ru/secrets/