

ЯН СИНЬ – ЗАБОТА О СЕРДЦЕ

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ
И УПРАЖНЕНИЯ ДАОИНЬ



УПРАЖНЕНИЕ «ОТКРЫТИЕ ТОЧКИ ЛАО-ГУН»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

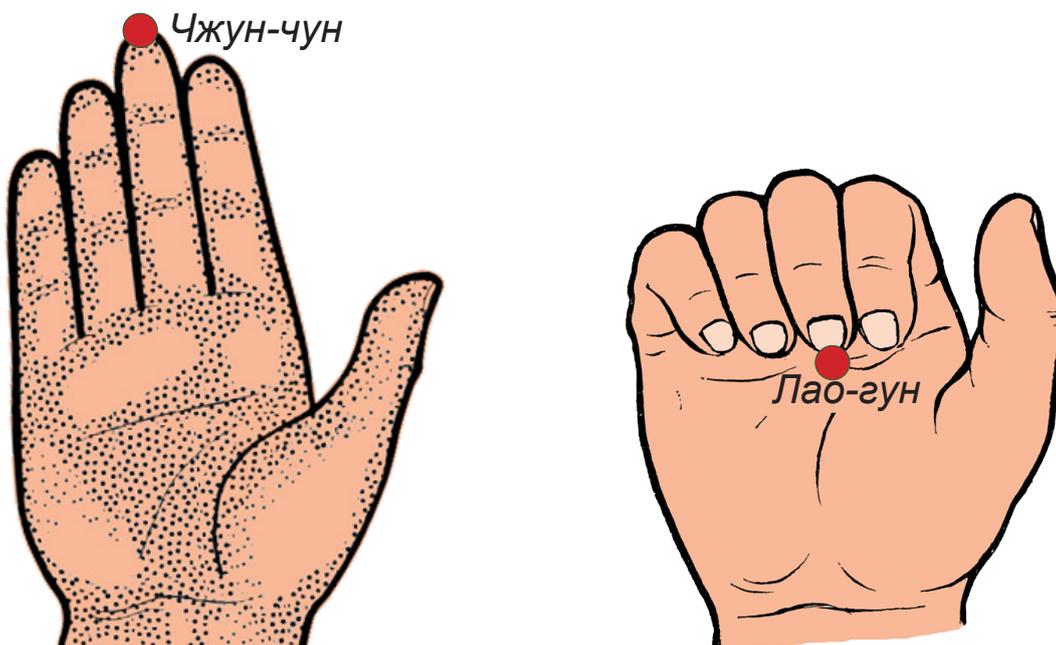
Цель этого упражнения – вывести жидкость, скопившуюся в сердечной сумке, которая давит на сердце и затрудняет его работу, что позволит сердцу оптимально функционировать, и вывести из организма жидкость вместе с другими отходами.

Сердце – мотор организма. Скопившаяся вокруг него жидкость затрудняет работу мотора. Выполняя упражнение «Открытие точки Лао-гун», мы решаем эту проблему.

В упражнении «**Открытие точки Лао-гун**» мы задействуем две активные точки канала Перикарда: *Лао-гун* и *Чжун-чун*. Найти их очень просто.

Точка Чжун-чун находится над ногтевым ложем (на подушечке) среднего пальца.

Точка Лао-гун находится на ладони между второй и третьей пястными костями. Если сжать руку в кулак, то точка будет расположена под кончиком среднего пальца.



Исходное положение

Расположите ноги чуть шире ширины плеч. Стопы параллельны. Руки вдоль тела. Взгляд направлен вперед. (фото 1)



Фото 1

На вдохе подтяните анус, втяните живот и поднимите пальцы ног вверх. Одновременно поднимите прямые руки перед собой до уровня плеч ладонями вверх. (фото 2)



Фото 2



Фото 3

На выдохе расслабьте живот и анус, захватите пальцами ног пол и согните ноги в коленях до положения легкого полу-приседа. Одновременно разверните кисти ладонями вниз, сожмите кисти в кулак и опустите их перед собой на уровень бедер как показано на фото. Когда сжимаете кисть в кулак, сконцентрируйте внимание на силе давления средним пальцем в точке Чжун-чун на область точки Лао-гун. Сила давления должна быть такой, чтобы в области точки Лао-гун вы ощущали легкую ломоту. (фото 3)



Фото 4

Выпрямите ноги в коленях, разожмите кисти и примите исходное положение. (фото 4)



Рекомендуемое количество повторений 8 или 16 раз.

Это упражнение поможет вам очистить канал перикарда и избавиться от многих неприятных симптомов – чувства сдавленности в груди, затрудненного дыхания, бессилия в руках и ногах, ломоты в плечах, нестабильного сердечного ритма. Оно является великолепной профилактикой коронарной болезни сердца, что подтверждено клиническими исследованиями в научно-исследовательских центрах Китая. Эффект от упражнения вы почувствуете практически сразу.