



ЯН СИНЬ – ЗАБОТА О СЕРДЦЕ

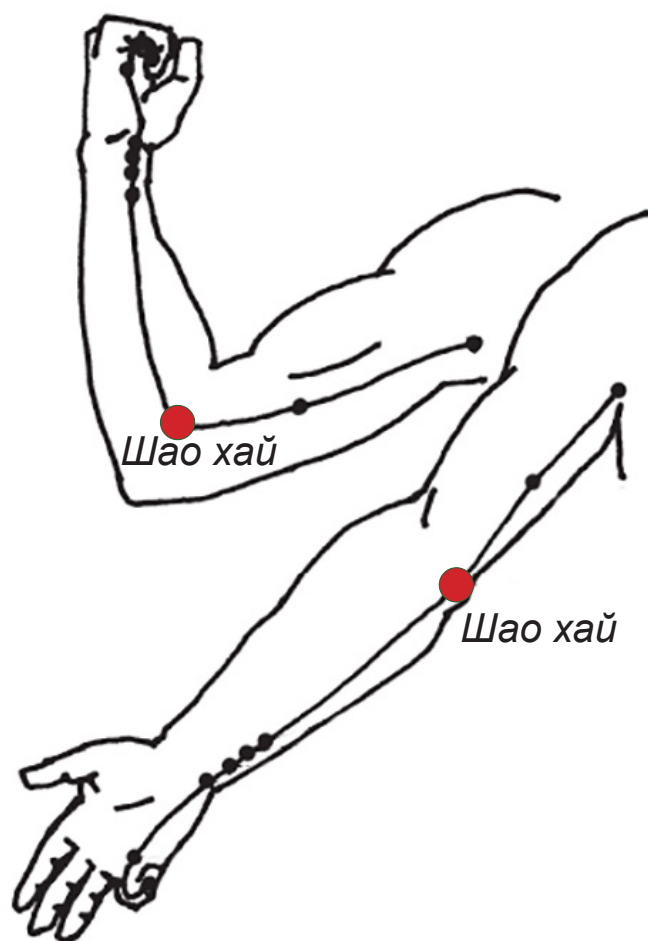
ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ
И УПРАЖНЕНИЯ ДАОИНЬ



«МАССАЖ ТОЧКИ ШАО ХАЙ КАНАЛА СЕРДЦА»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Точка Шао хай расположена на внутреннем конце локтевой складки при согнутой в локтевом суставе руке. Найти ее очень легко.



Исходное положение

Упражнение выполняется в положении сидя. В исходном положении спина прямая. Ноги на ширине плеч. Стопы параллельны. Левая рука согнута в локте и расположена у основания правого бедра. Большой палец правой руки поместите на точку Шао хай в области левого локтя. Другие четыре пальца правой руки расположите на внешней стороне левого предплечья. Взгляд направлен вперед, можно слегка прикрыть глаза. (фото 1)

*Фото 1*

На вдохе подтяните анус, втяните живот и поднимите пальцы ног вверх. Одновременно расслабьте правую руку. (*фото 2*)

*Фото 2*

*Фото 3*

На выдохе расслабьте живот и анус, захватите пальцами ног пол. Одновременно большим пальцем правой руки выполните круговое надавливающее движение точки Шао хай по часовой стрелке.(фото 3)

Рекомендуемое количество повторений 8 раз по часовой стрелке и 8 раз против часовой стрелки на каждую руку.

*Фото 4*

После выполнения упражнения опустите руки на колени и сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов в этом положении. (фото 4)



Это простое упражнение поможет вам очистить канал Сердца и избавиться от многих неприятных симптомов – ночной потливости, беспокойства, трудностей с засыпанием, которые связаны с синдромом «разгармонизация сердца и почек». Оно является великолепной профилактикой стенокардии, коронарной недостаточности, инфаркта миокарда.