

## **Семь восточных правил здоровья**

**Правило 1.** Чаще расчесывать волосы. Согните пальцы и используйте их, как расческу. Расчесывайте волосы ото лба к затылку. Выполните около 100 таких движений. Движения должны быть медленными и мягкими. Это упражнение стимулирует и массирует и массирует энергетические точки головы, снимает боль, улучшает зрение, снижает кровяное давление. Результат будет лучше, если делать упражнение по утрам.

**Правило 2.** Чаще растирать лицо. Разогрейте ладони, чтобы они стали теплыми, поднесите их к лицу - так, чтобы средние пальцы касались боковин носа. Мягко растирайте кожу лица, двигаясь вверх ко лбу, затем в стороны, переходя на щеки. Выполняйте 30 таких движений, предпочтительно по утрам. Упражнение освежает голову и снижает кровяное давление. Помогает против морщин.

**Правило 3.** Чаще упражнять глаза. Медленно поворачивайте глазные яблоки слева направо (14 раз), потом справа налево (14 раз). Плотнo закройте глаза и резко их откройте.

**Правило 4.** Чаще простукивать уши. Закройте уши ладонями и 12 раз постучите тремя средними пальцами каждой руки по затылку. Затем, прижимая указательный палец к среднему, пощелкайте им по затылку с характерным звуком. Сделайте также 12 раз. Делайте это по утрам или когда чувствуете

усталость. Упражнение помогает при звоне в ушах, головокружении и заболеваниях ушей. Улучшает слух и память.

**Правило 5.** Чаще выдыхать застойный воздух. Задержите дыхание и раздуйте грудь и живот. Когда почувствуете, что грудь и живот наполнен воздухом до предела, приподнимите голову и, открыв рот, медленно выдыхайте застоявшийся воздух. Повторите упражнение 5-7 раз.

**Правило 6.** Чаще массировать живот. Разотрите ладони, чтобы они стали теплыми, поместите их на пупок (мужчины левую руку поверх правой, а женщины правую поверх левой). Растирайте живот расширяющимися круговыми движениями по часовой стрелке (36 кругов), потом в обратную сторону, постепенно уменьшая радиус (тоже 36 кругов). Это упражнение улучшает перистальтику кишечника, способствует дыханию, предотвращает застой пищи в желудочно-кишечном тракте, улучшает пищеварение, предупреждает и вылечивает желудочно-кишечные расстройства.

**Правило 7.** Чаще растирайте кожу. Предварительно разогрев ладони растиранием, поглаживайте и растирайте кожу по телу в такой последовательности: с точки байхуэй на макушке головы, затем лицо, плечи, руки (сначала левую, потом правую), грудь, живот, грудную клетку с обеих сторон. Затем переходите на боковые стороны поясницы и, наконец, на ноги (сначала левую, затем правую).

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение г. Керчи РК «Детский  
сад комбинированного вида №53  
«Звоночек»



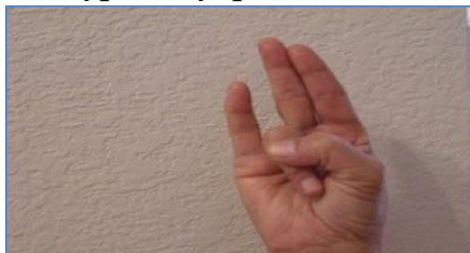
Составитель:  
Печайко О.В. - инструктор по  
физической культуре



## **Мудры для здоровья**

В мире, полном стрессов, йога для пальцев может значительно улучшить Ваше настроение и нервное состояние.

### **Сурья Мудра**



Это поза для потери веса. Она может серьезно улучшить состояние пищеварительной системы и стимулирует метаболизм. Вы начнете терять лишний вес уже через несколько дней.

### **Притви Мудра**



Поза силы. Она поможет Вам укрепить здоровье, обезопасит от инфекций и обструкций.

### **Ваайу Мудра**



Это поза спокойствия. Она облегчает транспортировку кислорода по телу, ослабляет агрессивность и гиперактивность, успокаивает нервы.

### **Шунья Мудра**



Медитация в такой позе рук утоляет боль. Особенно она спасает от головокружений

### **Гьян Мудра**



Поза мудрости. Увеличивает концентрацию и улучшает память.

### **Барун Мудра**



Эта поза лечит артрит, обезвоживание, гормональные расстройства.

### **Аакаш Мудра**



Это поза просветления, идеально подходящая тем, кто хочет избавиться от лишних мыслей.

**Практикуйте эти несложные медитативные практики по минуте каждый день и будете счастливее, спокойнее и здоровее.**