

Два простых даосских упражнения для здоровья

Все знают, насколько полезна обычная ходьба, а вот о ходьбе на коленях мало кто слышал. К сожалению, эта исключительно ценная даосская практика не так широко распространена у нас. Ходить на коленях рекомендуется всем, это упражнение без противопоказаний! Даже те, у кого болят коленные суставы, могут испробовать на себе эффективную китайскую технику. Оказывается, колени болят очень часто из-за **атрофии мышц** спины, ног, позвоночника — другими словами, боль возникает у людей, ведущих малоподвижный образ жизни!

Другое упражнение, рекомендуемое восточной медициной — «Золотой петух, стоящий на одной ноге». Регулярное его выполнение приводит в норму функцию всех систем организма.

Ходьба на коленях

Даосская ходьба на коленях помогает справиться с болезнями почек и печени, и не только. Она положительно сказывается на работе всех органов и систем. **Дело в том, что на коленных подушечках находятся точки, которые полезно стимулировать при сбоях в работе внутренних органов. Китайская медицина признает это упражнение панацеей от всех болезней!**

Действительно, такой способ ходьбы перед другими физическими нагрузками имеет ряд преимуществ. Просто бриллиант среди плевел! **Этой тренировке нужно уделять всего 15-20 минут в день**, при этом результат будет ощутимым. Впечатляющая доступность!

Выполняй упражнение на полу, подкладывая под колени мягкое одеяло. Передвигайся медленно, опираясь только на коленные чашечки! Если ты чувствуешь боль в коленном суставе при такой нагрузке, а это вполне возможно поначалу, попробуй учиться ходить на коленях на кровати. Когда мышцы ног достаточно окрепнут, боль пройдет!

Выполняя это упражнение ежедневно, можно очень быстро **похудеть в ногах!** Удивительно, но такая практика поможет даже **улучшить зрение**: в области коленных сухожилий находятся точки, которые **отвечают за исправную работу печени, почек и глаз.**

Рекомендуется ходить на коленях с закрытыми глазами — эффект будет еще мощнее! Также можно выполнять комплекс «Золотой Петух», укрепляющий все системы организма.



Упражнение «Золотой петух стоит на одной ноге»

Для восстановления гармонии тебе понадобится всего одно простое упражнение, которое называется «Золотой петух стоит на одной ноге». Его выполнение не составит особого труда. Тебе необходимо просто закрыть глаза, расслабить руки и опустить их вдоль тела, затем приподнять одну ногу и стоять в этом положении несколько минут.

Важнейшим условием правильного выполнения данного упражнения является то, что глаза нельзя открывать. Глаза не будут помогать тебе удерживать равновесие, и в таком случае мозг начнет сам восстанавливать баланс внутренних органов, чтобы удержать общее равновесие тела.

Еще одним из преимуществ данного упражнения является то, что, пытаясь **удержать равновесие** на одной ноге, ты будешь воздействовать на каналы шести важнейших внутренних органов, которые проходят по подошвам стоп и это будет позитивно воздействовать на эти внутренние органы.

Это упражнение помогает при

1. заболеваниях щитовидной железы (особенно если проблемы вызваны нарушением работы гипофиза и гипоталамуса);
2. сахарном диабете;
3. подагре;
4. радикулите;
5. остеохондрозе;
6. болезни Меньера (проявляется приступами головокружения, шумом в одном ухе, потерей слуха и нарушением равновесия);
7. при атрофии мозжечка.

Помимо этого, упражнение укрепляет иммунитет, восстанавливает не только физическое, но и эмоциональное равновесие, повышает уверенность в себе.



Если вы решили начать делать упражнение «Золотой петух стоит на одной ноге», начинайте с нескольких минут для каждой ноги и постепенно увеличивайте время стояния. В этом упражнении нет ничего сложного, и его можно выполнять каждое утро после пробуждения. Проверьте на себе это древнее китайское упражнение, и почувствуете улучшение своего состояния очень скоро! Желаем долгих лет жизни и крепкого здоровья.