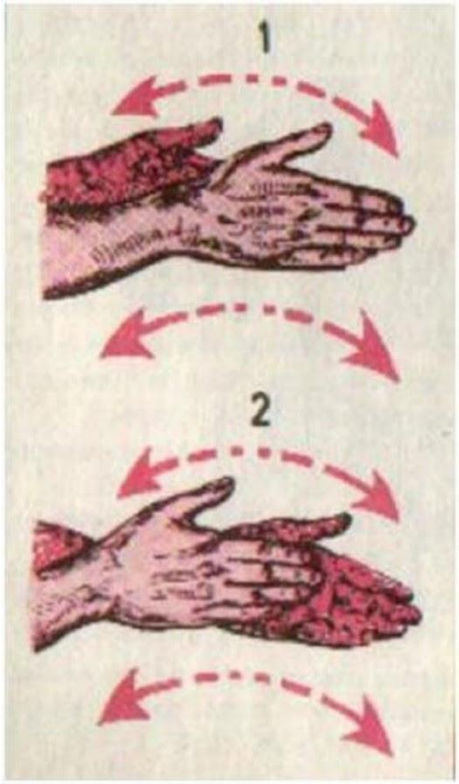
„Nu crede pe nimeni pe cuvant. Experimenteaza pe cont propriu.”

Gimnastica hormonală a fost practicată de călugării din mânăstiri tibetane. Ea durează doar 5 minute pe zi și e foarte simplu de făcut. Acest tip de gimnastică are rolul de a menține toate glandele endocrine tinere, la vârsta de 25-30 de ani.

Sunt niște exerciții care se fac dimineața în pat, de dorit înainte de ora 6:00.

1. Frecăm palmele

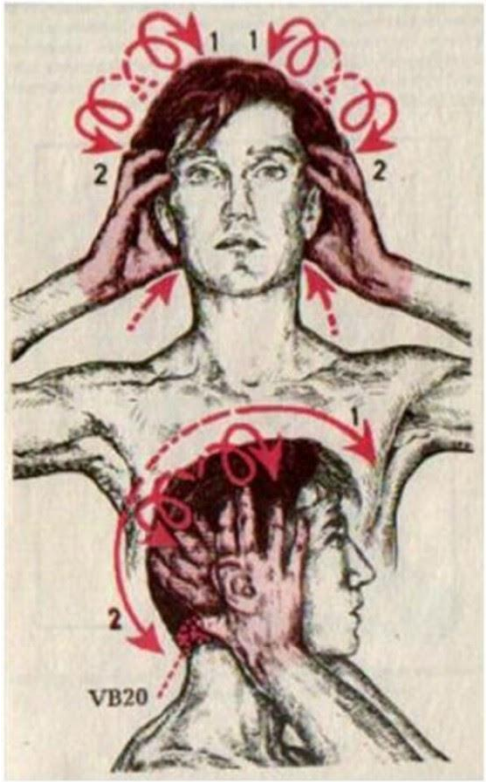


Freacă palmele timp de câteva secunde până vor deveni fierbinți. Senzația după acest exercițiu poate spune multe: dacă palmele sunt uscate și fierbinți atunci organismul funcționează cum trebuie; dacă sunt calde, posibil că nu este totul maxim funcțional; dacă palmele se încălzesc, dar devin umede, înseamnă că e vorba de niște dereglări serioase în organism. În orice caz, exercițiul va fi de ajutor sănătății tale.

2. Palmingul

Palmele fierbinți pune-le pe globii oculari, apasă ușor câte o secundă de 30 de ori. Ultima dată, ține palmele pe ochi timp de 30 de secunde, iar dacă ai o vedere slabă, până la 2 minute. Acest exercițiu te poate ajuta să-ți îmbunătățești vederea.

3. Pompăm urechile

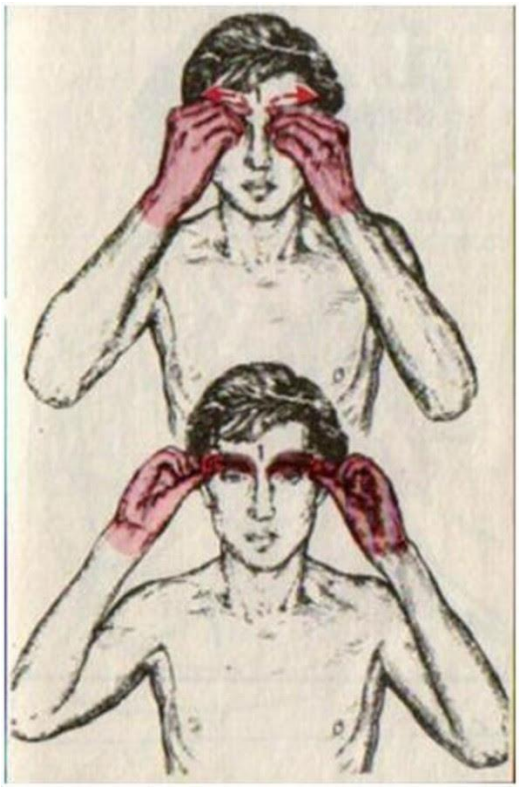


Degetele fiind situate la ceafă, apăsăm cu palmele peste urechi timp de câte o secundă de 30 de ori. Acest exercițiu ar putea scoate la iveală una dintre bolile cronice ale organismului.

4. Liftingul facial

Strângem în pumn mâna, degetele mari le punem după ureche și începem liftingul de la barbă spre urechi, apăsând cu putere pe față. Repetăm de 30 de ori. Această procedură reduce ridurile și corectează ovalul facial.

5. Masajul frunții



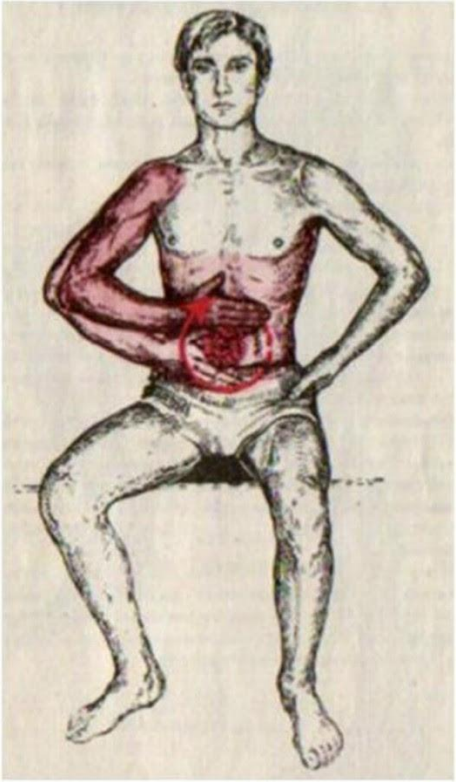
Cu ajutorul degetelor și a palmelor masăm prin frecare zona frunții de la tâmplă la tâmplă. Ca și în celelalte cazuri, realizăm 30 de mișcări timp de 30 de secunde. Exercițiul

respectiv însănătoșește sinusurile nazale și activează hipofiza.

6. Masajul glandei teroide

Poziționăm mâna dreaptă pe glandă, iar stânga deasupra. Începem să deplasăm mâna stângă pe suprafața corpului în jos până la brâu. Repetăm de 30 de ori. La final punem mâna stângă peste cea dreaptă și stăm așa câteva secunde.

7. Masajul abdomenului

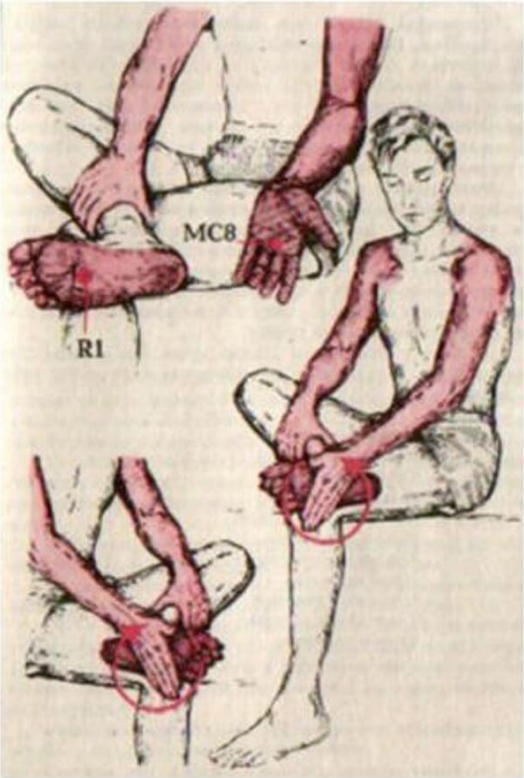


În continuarea exercițiului de mai sus ducem mâinile spre abdomen și facem cu ambele mișcări circulare pe suprafața burții. Iarăși facem 30 de repetări. Aceste mișcări sunt benefice pentru o digestie normală.

8. Scuturăm corpul

Acest exercițiu va trebui să-l execuți la podea, dacă nu ai un pat suficient de tare. Stând în picioare, ridicăm mâinile în sus, așa încât palmele să fie paralele cu podul. Mai întâi rotim de la încheieturi mâinile, după care picioarele, pe rând și ulterior scuturăm bine tot corpul timp de 30 de secunde sau poate și mai mult. Acest exercițiu îmbunătățește circulația sangvină.

9. Masajul tălpilor



Ne așezăm pe pat și începem să masăm tălpile. Putem folosi un ulei pentru masaj sau și mai bine de măsline. Dacă simți anumite puncte dureroase, ar fi bine să le acorzi mai multă atenție. La final, freacă intens talpa de jos în sus. Facem mișcările timp de cel puțin 30 de secunde.