

TÝBETÝN GENÇLÝK PINARI 5 HAREKET

Yapýnýz ve fiziksel durumunuz ne olursa olsun gençlik, sađlýk ve canlýlyk kazanmak için her gün kýsa bir süre de olsa bu egzer uygulamayabilirsiniz. Bu hareketleri gerçekleştirirken yavaş ve derin soluklar almak yeterli.

Soluk alýp vermenin bu hareketlerin yararları arasında doğrudan bağlantısı var.

Peter Kelder'in yazdığı "Tibet'in Gençlik Pınarı" (orijinal adı: Ancient Secret of the Fountain of Youth) adlı kitapta yer alan, emekli bir İngiliz subayı tarafından Batý'ya aktarılan beş Tibet egzersizinin çok büyük yararları var. Dünyada ilgiyle okunan kitapta sağlık için gerekli fiziksel hareketlerin yani sıra beslenme sırları da var.

Başlangıçta her hareketin 3 kez yapılması tavsiye ediliyor. Daha sonra her hafta tekrar sayısını 2 kez arttırarak 21 tekrara ulaşmaya kadar arttırmaya devam edin.Yani 2.hafta her hareketi 5 kez,3. hafta 7 kez, 4. hafta 9 kez ve bu şekilde arttırmaya devam edin 10 hafta sonra her hareketi 21 kere yapabilir duruma geleceksiniz.

Bu 5 hareketi tamamladıktan sonra ılık yada serin suyla duş almanız tavsiye ediliyor. Ama asla soğuk suyla yıkanmayınız.

Birinci hareket:

Faydaları : Dolabımı geliptirerek varisli damarlar, osteoporoz ve bas ağrılarına iyi geliyor. Her gün yapmak tüm bedeni gençleştirir bir süreci başlatabilir.

Uygulanışı : Kollarınızı iki yana açarak avuç içleriniz yere bakacak şekilde saat yönünde dönün.

Ýkinci hareket:

Faydaları : Tiroit bezi, böbreküstü bezleri, böbrekler, sindirim organları ve prostat ile rahmi de içine alacak şekilde cinsel organları ve bezler üzerinde onarıcı bir etkisi var. Arterit, osteoporoz, düzensiz regller, menopoz semptomları, sindirim ve bağırsak sorunları, sırt ağrısı, bacak ve boyunlardaki sertliğe iyi geliyor.

Uygulanışı :

- 1-Sırtüstü yatarak ellerinizi vücudunuzun yanına koyun.
- 2-Çenenizi göðsünüze doğru yaklaştırsın
- 3-Bacaklarınızı yere dik olacak şekilde kaldırırken dizlerinizin dik olmasına gayret edin

Üçüncü hareket:

Faydaları : İkinci gibi üçüncü de tiroit bezlerini, böbreküstü bezleri, böbrekleri, sindirim sistemi organlarını ve prostat ile rahmi cinsel organları gençleştiriyor. Menopozu girmiş ve düzensiz veya tembel regl dönemleri geçirme eğilimindeki kadınlar için özellikle iyi.

Uygulanışı :

- 1-Vücudunuzu dik tutarak dizlerinizin üzerinde durun.Ellerinizi kalçalarınızın altına dayayın
- 2-Çenenizi göðsünüze yaklaştırsın.
- 3-Başınızı yavaşça mümkün olduğu kadar geriye doğru eğerken,sırtınızı arkaya doğru esnetin.

Dördüncü hareket:

Faydaları : Tiroit bezi, sindirim sistemi, prostat ile rahmi de içine alacak şekilde cinsel organları ve bezleri dolabım ve lenfatik akış üzerinde canlılık veren bir etkisi var. Karın bölgesini, uylukları, kolları ve omuzları güçlendirir. eğer sinüs tıkanıklığınızın hareketin burun deliklerinizi açtığını da fark edebilirsiniz.

Uygulanışı :

- 1-Bacaklarınızı ileriye doğru uzatarak yere oturun.Ayaklarınızı hafifçe aralık olsun ve ellerinizi yere koyun
- 2-Çenenizi göðsünüze doğru eđin.
- 3-Başınızı mümkün olduğunca arkaya doğru eğin.
- 4-Kollarınızı düz tutarak ayak tabanlarınızı ve ellerinizi yere basarken dizlerinizi kırsın ve gövdenizi yere paralel olacak şekilde havaya kaldırın.Adalelerinizi bir süre kasın ve ardından gevşeyin.

Bepinci hareket:

Faydalarý : bađýpýklýk sistemi üzerinde olumlu etkisi olan dolapým ve lenfatik akýbýn geliptirilmesine yardýmcý olur. Derin soluk vermeyi, enerji ve canlýlýđý uyarýr. Diđer hareketlerde olduđu gibi özellikle menopoz ve düzensiz regl dönemleri semptomlarýný hafifletiyor.

Uygulanýpý :

1-Kollarýnýz dik ve bedeniniz apađý sarkmýp halde (kobra yýlaný) þeklinde durun. Avuçlarýnýzý yere koyun. Baþýnýzý yumuþakça mümkün olduđu kadar geriye yatýrýn.

2-Ayaklarýnýzý ve ellerinizi oynatmadan,kalçanýzý yukarıya kaldýrýn ve vücudunuzla ters v þekli meydana getirin.Çenenizi göđü dođru yaklaþtırýn.

Tibet'in Gençlik Ýksiri

Ayrıntýlý bilgi için týklayýn