

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 gerçekleřtirirken yavař ve derin soluklar almak yeterli.

Soluk alýp vermenin bu hareketlerin yararlarý arasýnda dođrudan bađlantýsý var.

Peter Kelder'in yazdýđý "Tibet'in Gençlik Pýnarý" (orijinal adý: Ancient Secret of the Fountain of Youth) adlý kitapta yer alan, emekli bir Ýngiliz subayý tarafýndan Batýya aktarýlan beř Tibet egzersizinin çok büyük yararlarý var. Dünyada ilgiyle okunan kitapta sađlýk için gerekli fiziksel hareketlerin yani sýra beslenme sýrlarý da var.

Bařlangýçta her hareketin 3 kez yapýlmasý tavsiye ediliyor. Daha sonra her hafta tekrar sayýsýný 2 ÷er arttırarak 21 tekrara ulařýncaya kadar arttırmaya devam edin.Yani 2.hafta her hareketi 5 kez,3. hafta 7 kez, 4. hafta 9 kez ve bu þekilde arttırmaya devam edin 10 hafta sonra her hareketi 21 kere yapabilir duruma geleceksiniz.

Bu 5 hareketi tamamladıktan sonra ýlyk yada serin suyla duř almanız tavsiye ediliyor. Ama asla sođuk suyla yýkanmayýnýz.

Birinci hareket:

Faydalarý : Dolabýmý geliřtirerek varisli damarlar, osteoporoz ve bas ađrýlarýna iyi geliyor. Her gün yapmak tüm bedeni gençleřtirir bir süreci bařlatabilir.

Uygulanýþý : Kollarýnýzý iki yana açarak avuç içleriniz yere bakacak þekilde saat yönünde dönün.

Ýkinci hareket:

Faydalarý : Tiroit bezi, böbreküstü bezleri, böbrekler, sindirim organlarý ve prostat ile rahmi de içine alacak þekilde cinsel organlarý ve bezler üzerinde onarýcý bir etkisi var. Arterit, osteoporoz, düzensiz regller, menopoz semptomlarý, sindirim ve bađýrsak sorunlarý, sýrt ađrýsý, bacak ve boyunlardaki sertliđe iyi geliyor.

Uygulanýþý :

- 1-Sýrtüstü yatarak ellerinizi vücudunuzun yanýna koyun.
- 2-Çenenizi göđsünüze dođru yaklařtırýn
- 3-Bacaklarýnýzý yere dik olacak þekilde kaldýrırken dizlerinizin dik olmasýna gayret edin

Üçüncü hareket:

Faydalarý : Ýkinci gibi üçüncü de tiroit bezlerini, böbreküstü bezleri, böbrekleri, sindirim sistemi organlarýný ve prostat ile rahmi cinsel organlarý gençleřtiriyor. Menopozu girmiş ve düzensiz veya tembel regl dönemleri geçirme eđilimindeki kadýnlar için özellikle iyi.

Uygulanýþý :

- 1-Vücudunuzu dik tutarak dizlerinizin üzerinde durun.Ellerinizi kalçalarýnýzýn altýna dayayýn
- 2-Çenenizi göđsünüze yaklařtırýn.
- 3-Bařýnýzý yavařça mümkün olduđu kadar geriye dođru eđerken,sýrtýnýzý arkaya dođru esnetin.

Dördüncü hareket:

Faydalarý : Tiroit bezi, sindirim sistemi, prostat ile rahmi de içine alacak þekilde cinsel organlarý ve bezleri dolabým ve lenfatik akýþ üzerinde canlýlyk veren bir etkisi var. Karýn bölgesini, uyluklarý, kollarý ve omuzlarý güçlendirir. eđer sinüs týkanýklýđýnýz hareketin burun deliklerinizi açtýđýnýz da fark edebilirsiniz.

Uygulanýþý :

- 1-Bacaklarýnýzý ileriye dođru uzatarak yere oturun.Ayaklarýnýz hafifçe aralýk olsun ve ellerinizi yere koyun
- 2-Çenenizi göđsünüze dođru eđin.
- 3-Bařýnýzý mümkün olduđunca arkaya dođru eđin.
- 4-Kollarýnýzý düz tutarak ayak tabanlarýnýz ve ellerinizi yere basarken dizlerinizi kýrýn ve gövdenizi yere paralel olacak þekilde havaya kaldýrýn.Adalelerinizi bir süre kasýn ve ardýndan gevþeyin.

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) beklinde durun. Avuçlarýnýzý yere koyun. Bađýnýzý yumuþa mümkün olduđu kadar geriye yatýrýn.
2-Ayaklarýnýzý ve ellerinizi oynatmadan,kalçanýzý yukarıya kaldýrýn ve vücudunuzla ters v bekli meydana getirin.Çenenizi göđü dođru yaklaþtýrýn.

Tibet'in Gençlik Ýksiri

Ayrýntýlý bilgi için týklayýn