



***Цигун - массаж
точек и активных зон***

Утреннее Пробуждение

Цигун- массаж при пробуждении

Проснулись?

Пробуждение – истинное чудо, когда мы возвращаемся как будто из небытия.

Поэтому улыбнитесь и вознесите молитву Творцу.

Пусть Божественная Энергия и Божественный Свет придут и наполнят Вас.

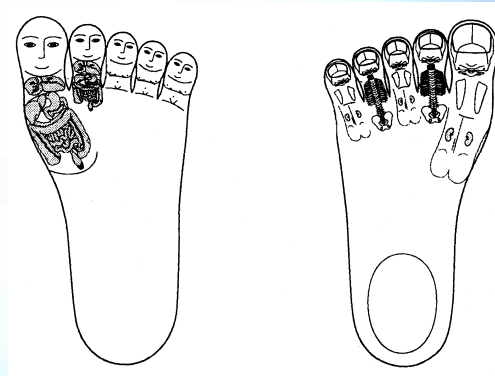
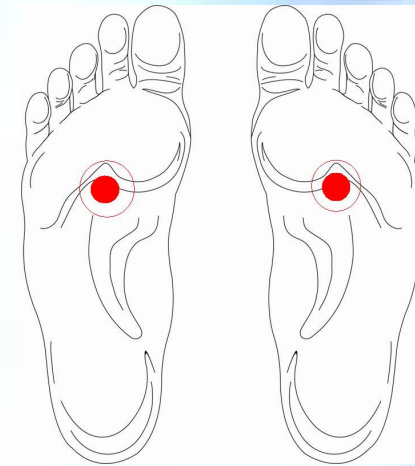
Цигун- массаж при пробуждении

Юньцюань – одну о другую

Точки Юньцюань активизируют меридиан почек, а значит – и тонус всей жизненной энергии.

Массаж стоп – это и массаж всех активных зон, что расположены на стопах.

Движение ног активизирует кровообращение в них.



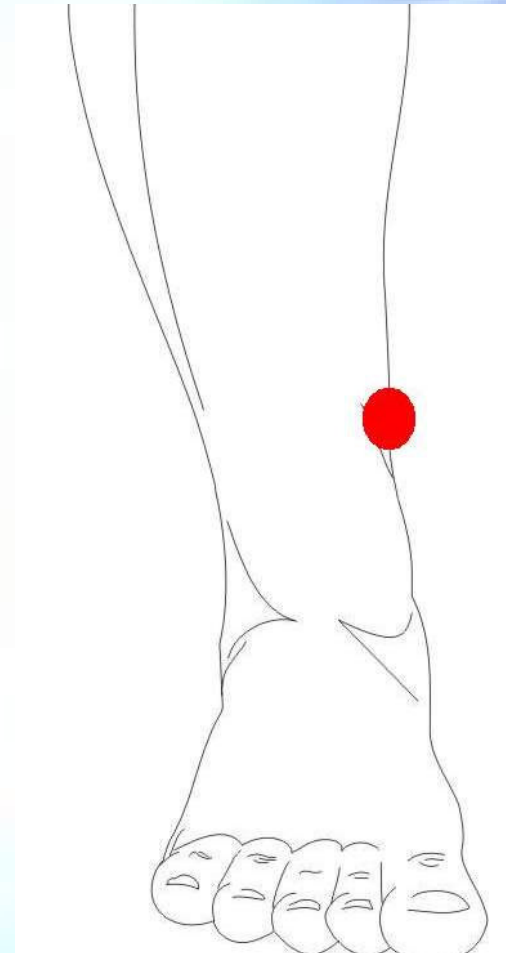
Цигун- массаж при пробуждении

**Саниньцзяо –
пяткой
или с помощью
юньцюань**

*Массаж саниньцзяо активизирует
эндокринные железы и систему
пищеварения.*

*Работа голеностопного сустава
положительно влияет на
селезёнку.*

*Движение ног активизирует
кровообращение в них.*



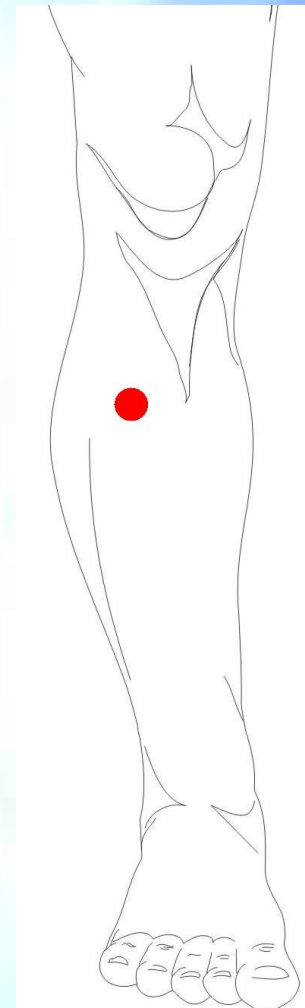
Цигун- массаж при пробуждении

*Цзусанли –
пяткой или с
помощью юньцюань*

*Массаж цзусанли улучшает
иммунитет, пищеварение и
центральную нервную систему.*

*Параллельно массируется стопа и
точки юньцюань.*

*Улучшается общий тонус,
прибавляется сил.*



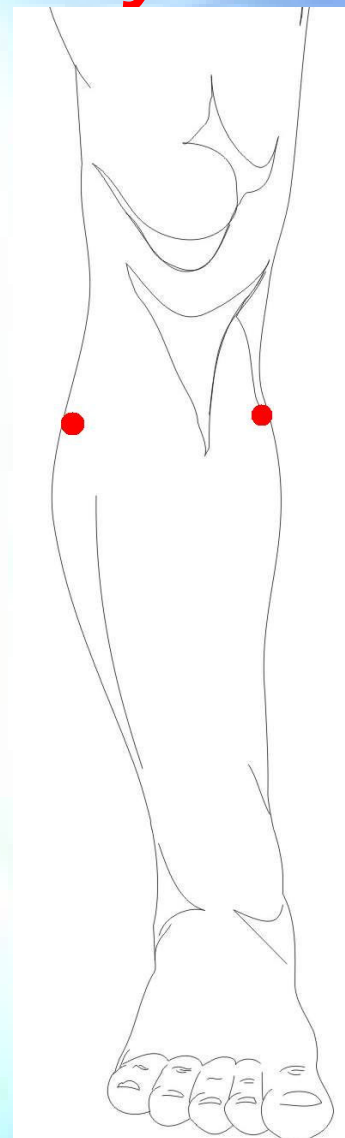
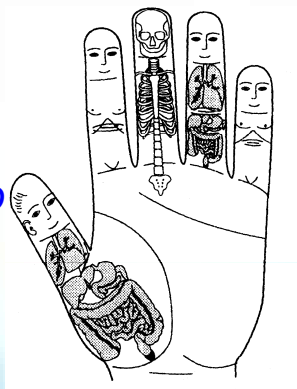
Цигун- массаж при пробуждении

*Иньлинцюань и
янлинцюань –
лаогунами или
основаниями
ладоней*

*Массаж этих точек улучшает баланс
инь-ян в организме.*

*Улучшается кровообращение в
коленных суставах.*

*Попутно активизируются точки
лаогунов и ладони, где также много
активных зон.*



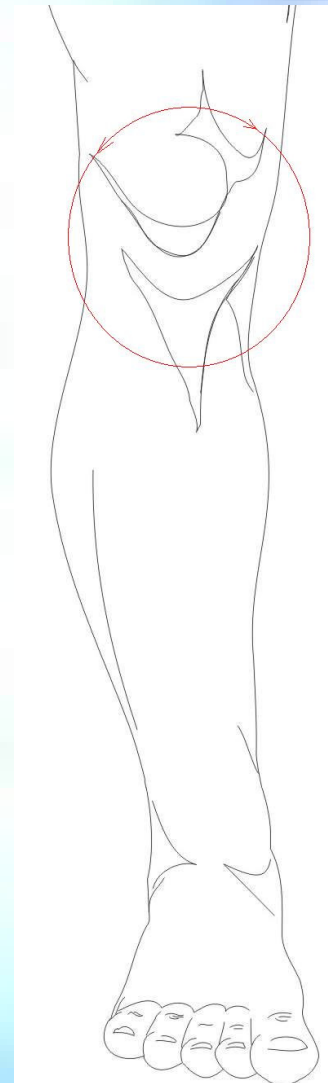
Цигун- массаж при пробуждении

Коленные суставы лаогунами

Массаж делается во всех возможных направлениях.

Ещё более и более улучшается кровообращение в коленных суставах – это улучшит и циркуляцию энергии во всём теле.

Попутно активизируются точки лаогун и ладони, где также много активных зон.



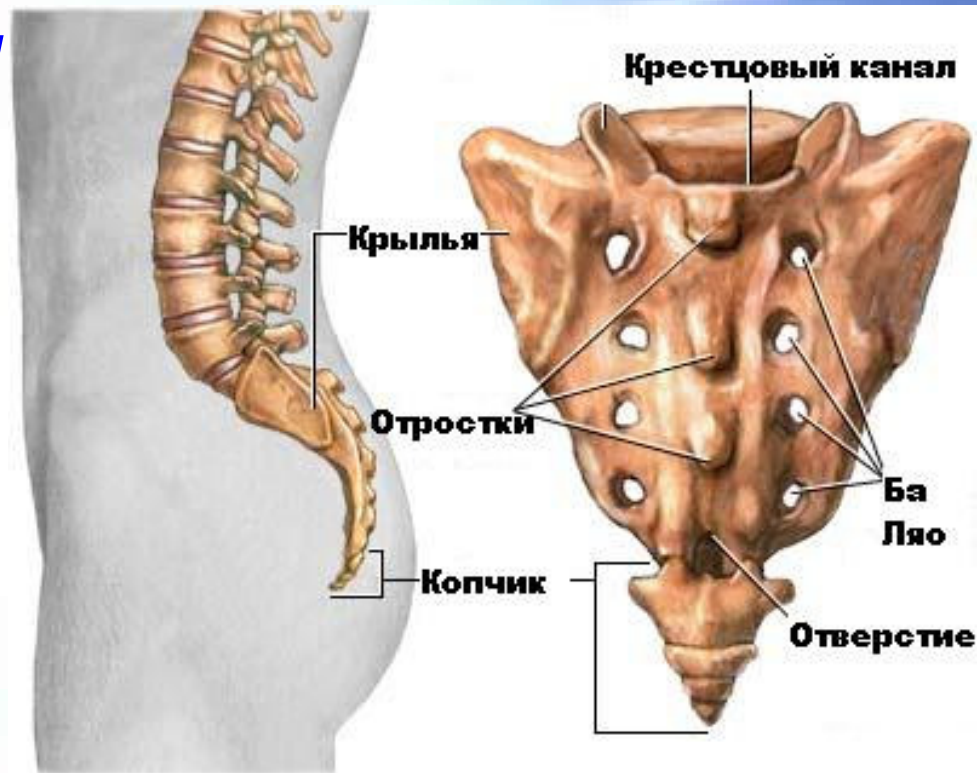
Цигун- массаж при пробуждении

Крестец костяшками рук Ягодицы

Массаж крестца улучшает состояние всех органов малого таза. Точки Баляо также регулируют работу многих органов.

Улучшается состояние половых органов, ответственных за жизненную эссенцию, из которой вырабатывается энергия.

Массаж ягодичных мышц, связанных с органами малого таза, подкрепляет результат.



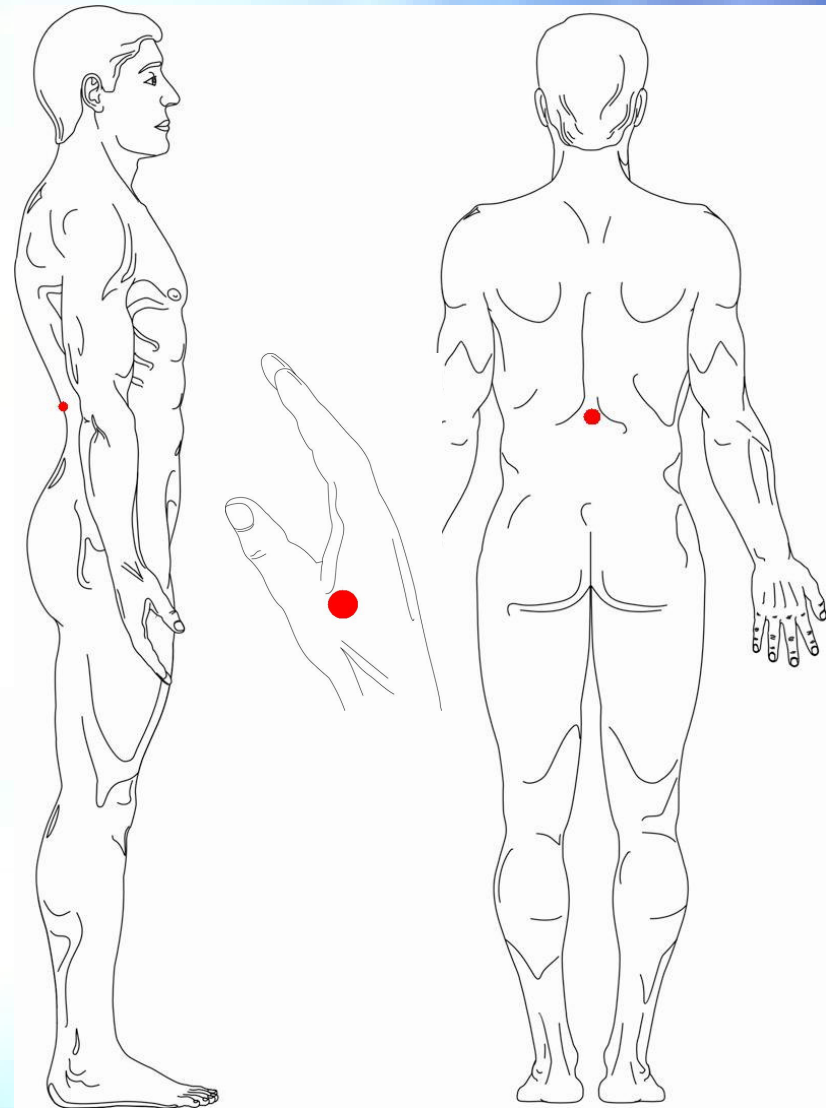
Цигун- массаж при пробуждении

Минмэнь точками хэгу

Массаж минмэнь улучшает состояние поясничного отдела позвоночника, работу почек и надпочечников, регулирует общий уровень энергии в организме.

Улучшается энергия и кровообращение всей нижней части тела – спины и ног.

Попутно активизируются точки хэгу – они дают тепло, тонус сосудов и мозга, улучшают работу толстого кишечника.



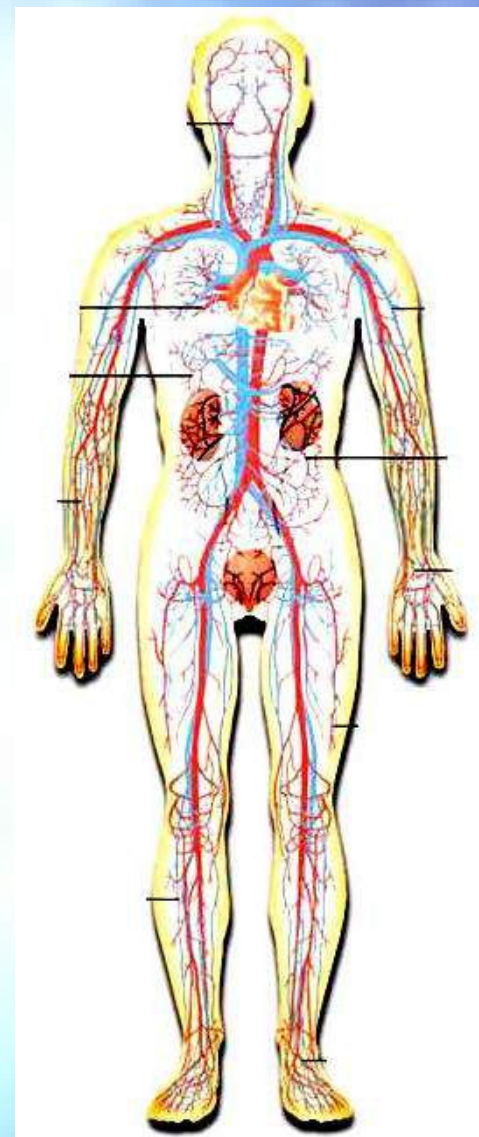
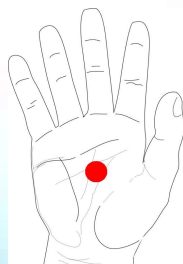
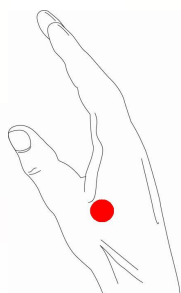
Цигун- массаж при пробуждении

Почки лаогунами или хэгу

Активизируется меридиан почек –
один из главных хранителей
энергии.

Это улучшает кроветворение,
состояние костей и зубов,
сосудистый тонус и многое
другое.

Попутно активизируются точки хэгу
и лаогун.



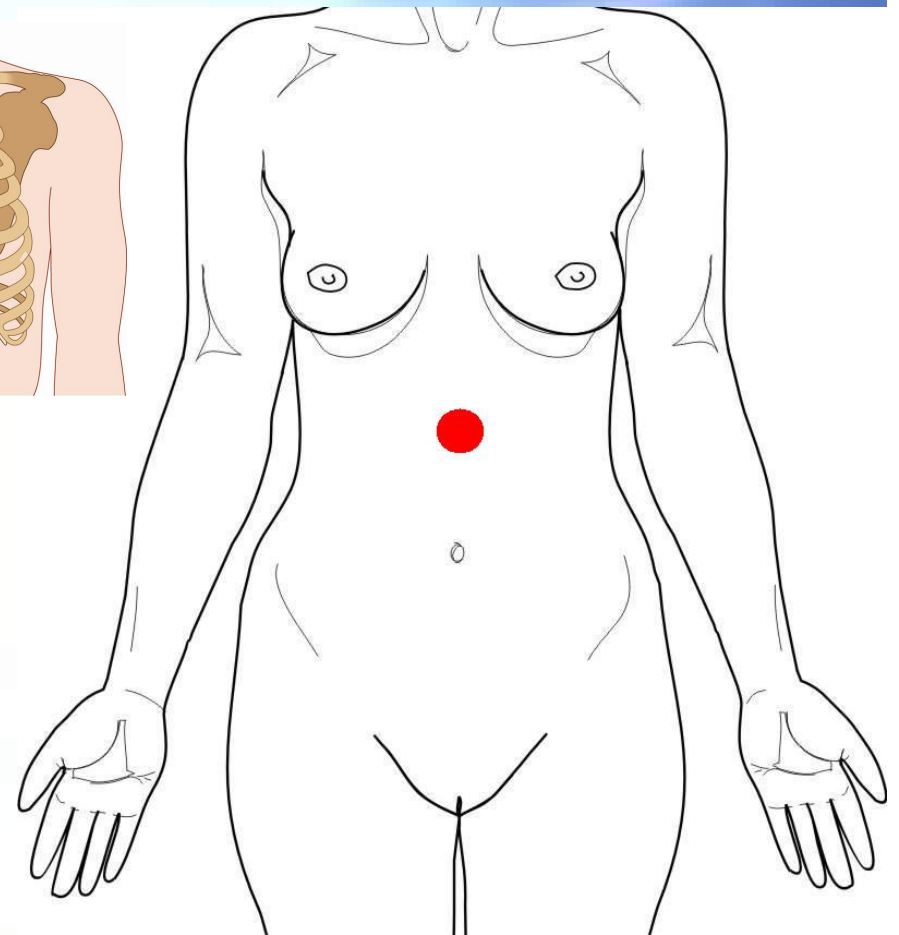
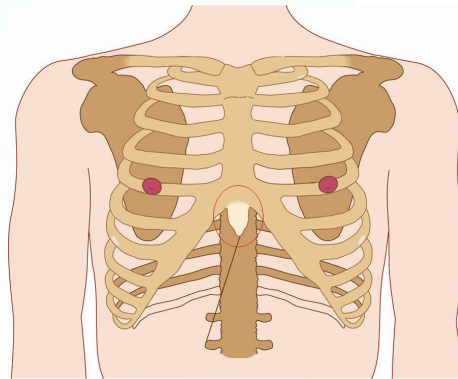
Цигун- массаж при пробуждении

Чжунвань
лаогунами
каждой рукой
в свою сторону

Чжунвань регулирует пищеварение и обмен энергий через область суанму.

Также улучшает эмоциональное равновесие.

Улучшает иммунитет, так как множество иммунных клеток находятся в животе.



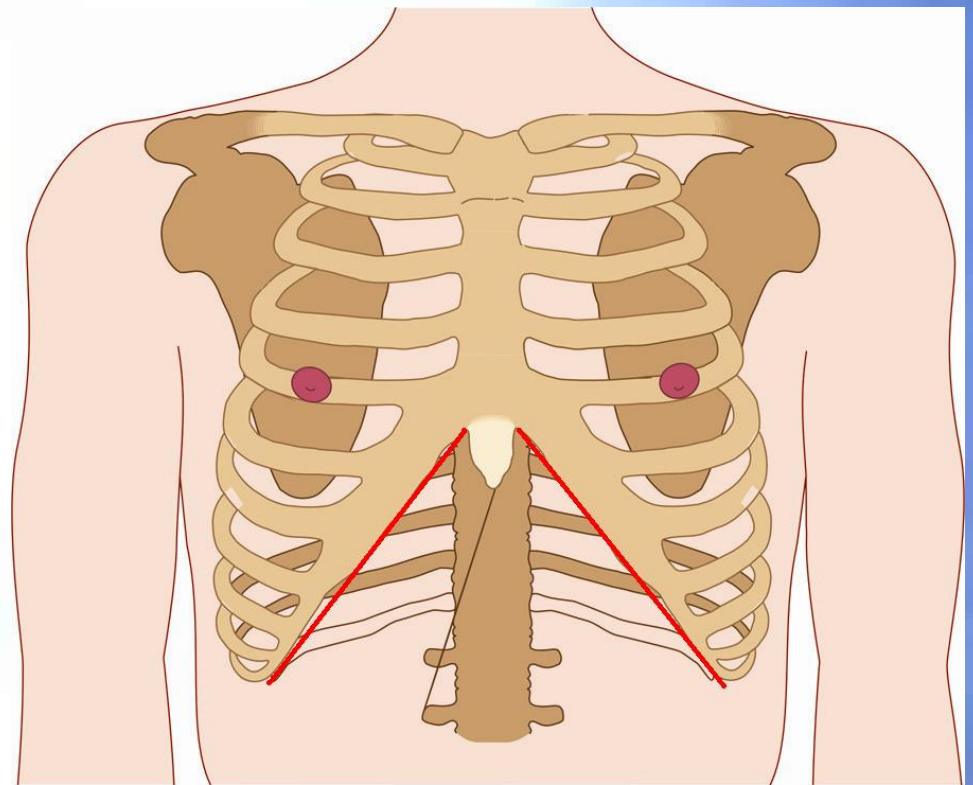
Цигун- массаж при пробуждении

Рёберные дуги лаогунами и всей ладонью

Массаж рёберных дуг активизирует некоторые внутренние органы – лёгкие, печень, желудок и другие.

Активизируются поверхности ладоней и точки лаогун.

Массаж рёберных дуг положительно влияет на тонус диафрагмы, что помогает диафрагмальному дыханию.



Цигун- массаж при пробуждении

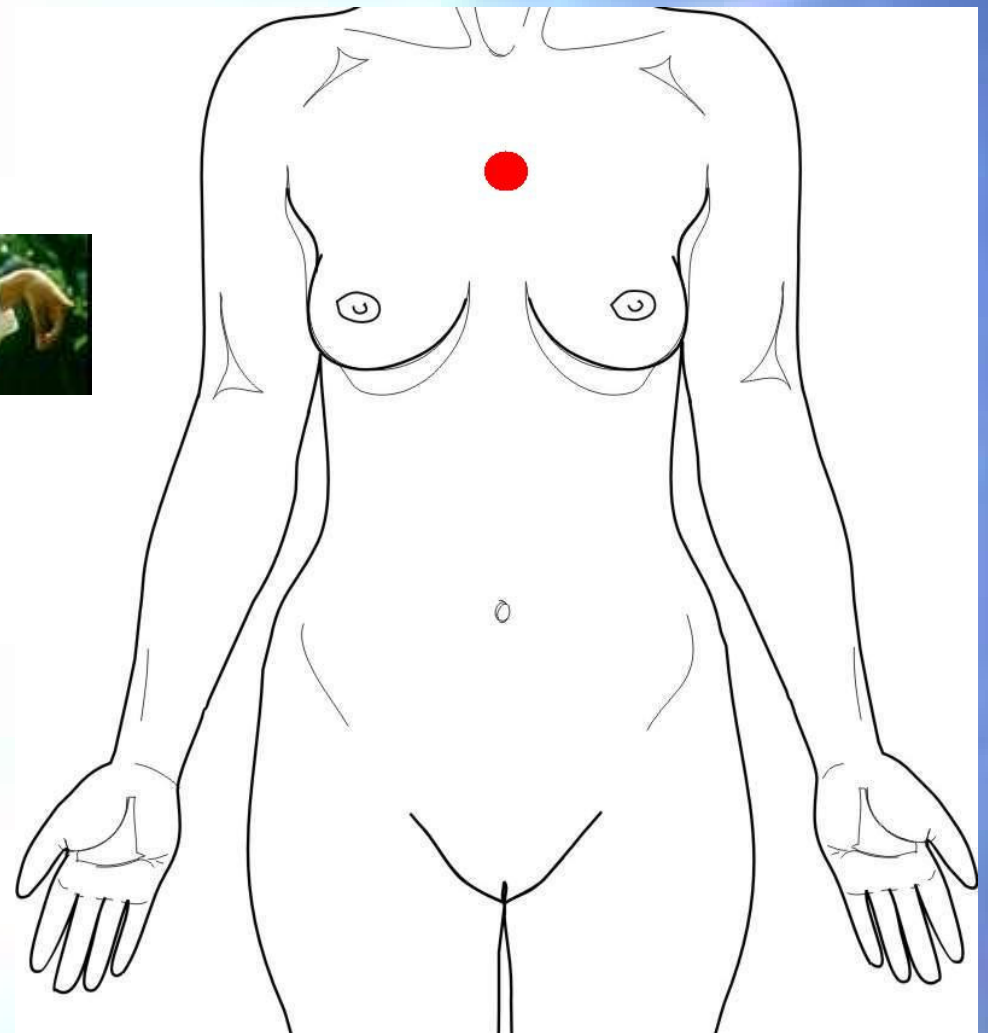
Таньчжун кончиками пальцев («клювами»)



Работа клювами вокруг точки таньчжун улучшает иммунитет, так как стимулирует тимус.

Улучшается работа органов грудной клетки: сердца и лёгких.

Мягко стимулируется поверхность грудины, а это, согласно китайским воззрениям, может улучшить состояние костного мозга.



Цигун- массаж при пробуждении

Линии боков точками хэгу

Массах точками хэгу от точки дабао вниз до подвздошных костей улучшает работу лёгких и органов брюшной полости – это улучшает иммунитет.

Воздействие происходит также на меридиан желчного пузыря, что активизирует его работу, а также даёт бодрость и решительность.

Улучшается кровообращение в межрёберных мышцах – это способствует более полноценному дыханию.



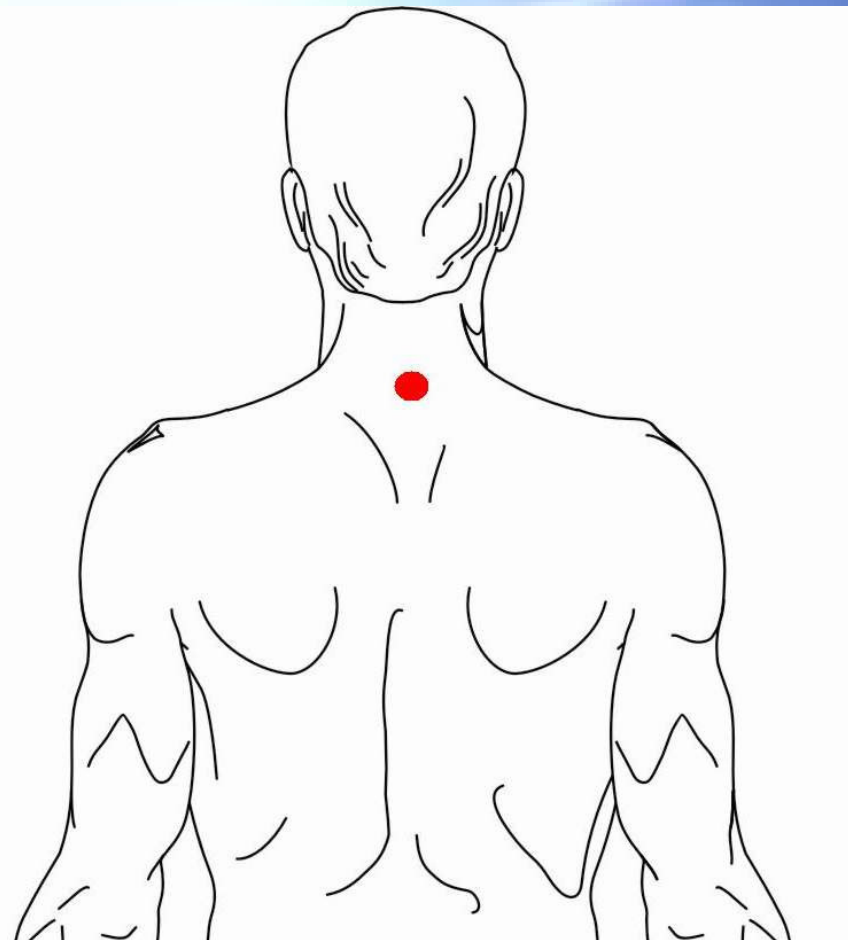
Цигун- массаж при пробуждении

Дачжуй и шея

Массаж дачжуй улучшает кровообращение и состояние энергии головы и головного мозга, даёт прилив энергии и тепла рукам, улучшает состояние шейного отдела позвоночника.

Массаж шеи, в частности, трапецевидных мышц, усиливает все эффекты точки дачжуй плюс улучшает состояние глаз, ушей и зубов.

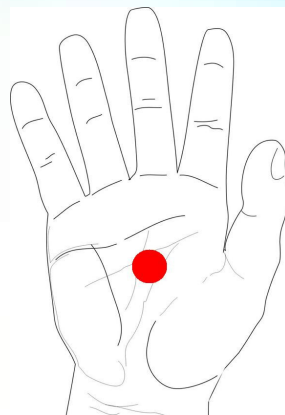
Массаж зоны вокруг точки дачжуй улучшает работу лёгких.



Цигун- массаж при пробуждении

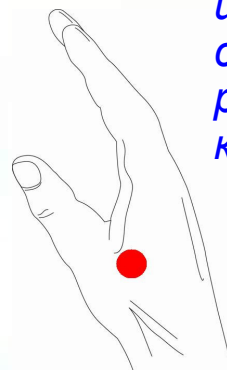
Лаогуны

Активизируют головной мозг, сердце и энергию в целом.



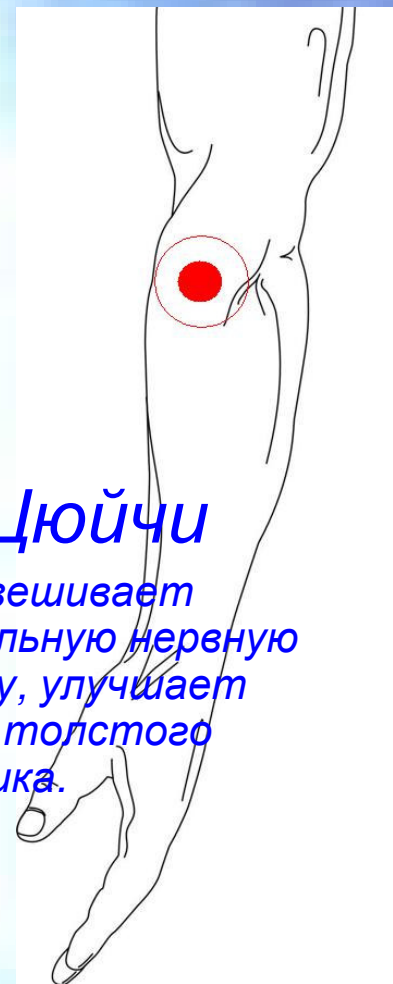
Хэгу

Тонизируют кровеносные сосуды, улучшают кровообращение и уровень внутреннего тепла, а также работу толстого кишечника.



Цюйчи

Уравновешивает центральную нервную систему, улучшает работу толстого кишечника.



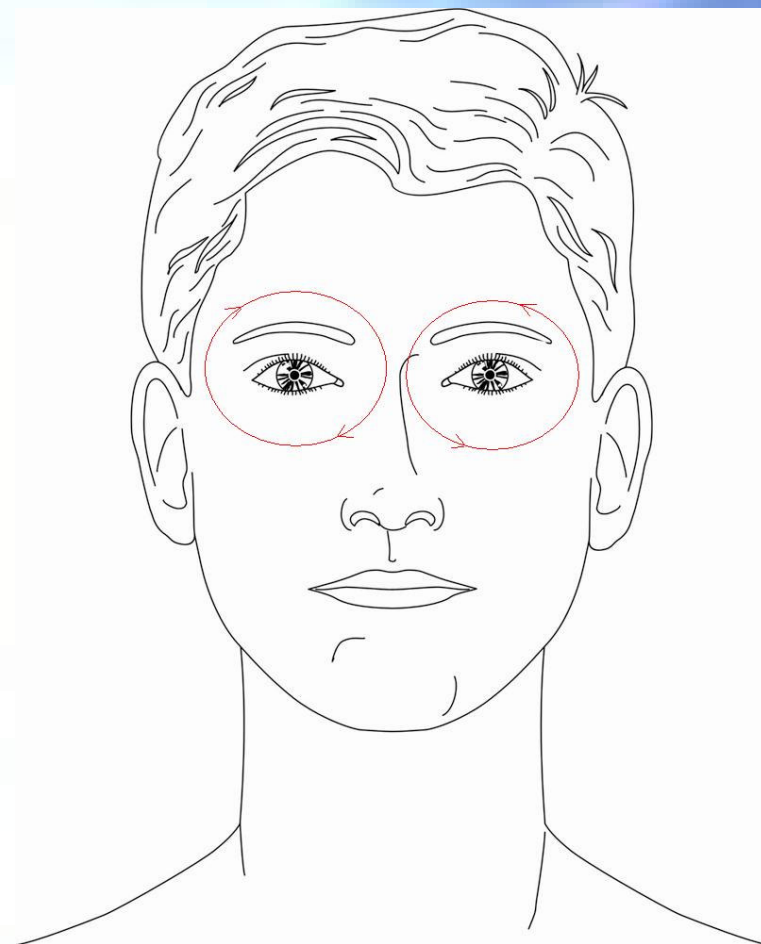
Цигун- массаж при пробуждении

Глаза

Массаж глаз лаогунами улучшает кровообращение глазных яблок, что положительно сказывается на зрении.

Вместе с глазами активизируются начальные точки меридианов, что расположены вокруг глаз: это меридианы желудка, желчного пузыря и мочевого пузыря.

Кроме всего прочего, массаж глаз и зон вокруг них имеет явный косметический эффект, улучшая тонус кожи.



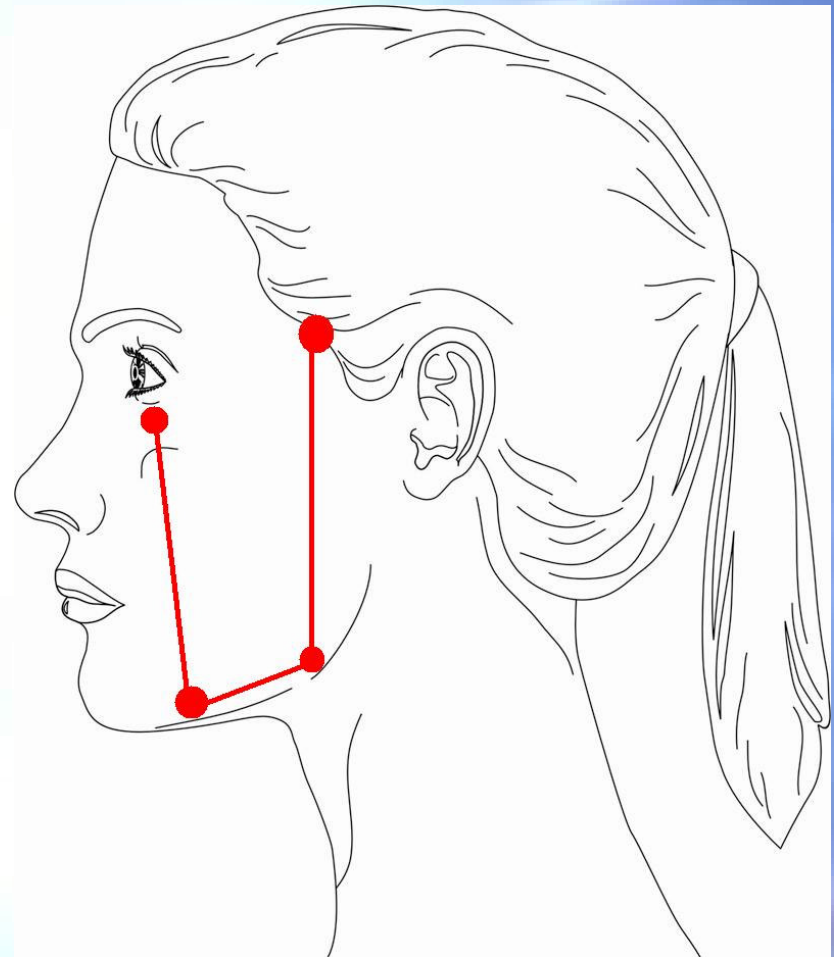
Цигун- массаж при пробуждении

Меридиан желудка на лице

Массаж лицевой ветви меридиана желудка активизирует его работу.

Улучшается кровообращение как лица, так и головы в целом, в том числе – нижней челюсти и её сустава.

Явно выраженный косметический эффект – при регулярных процедурах кожа становится более молодой. А лицо – красивым.



Цигун- массаж при пробуждении

Уши

Массаж ушной раковины – это массаж всего тела, так как на ушной раковине есть проекции всех органов. Массировать можно ладонями, или кончиками пальцев, или сухой зубной щёткой.

Хорошо промассировав мочку, можно прекрасно проснуться, если этого ещё не произошло.

Явно выраженный косметический эффект – при регулярном массаже уши становятся розовыми и красивыми, а не мраморно-бледными, как у многих (приглядитесь...)



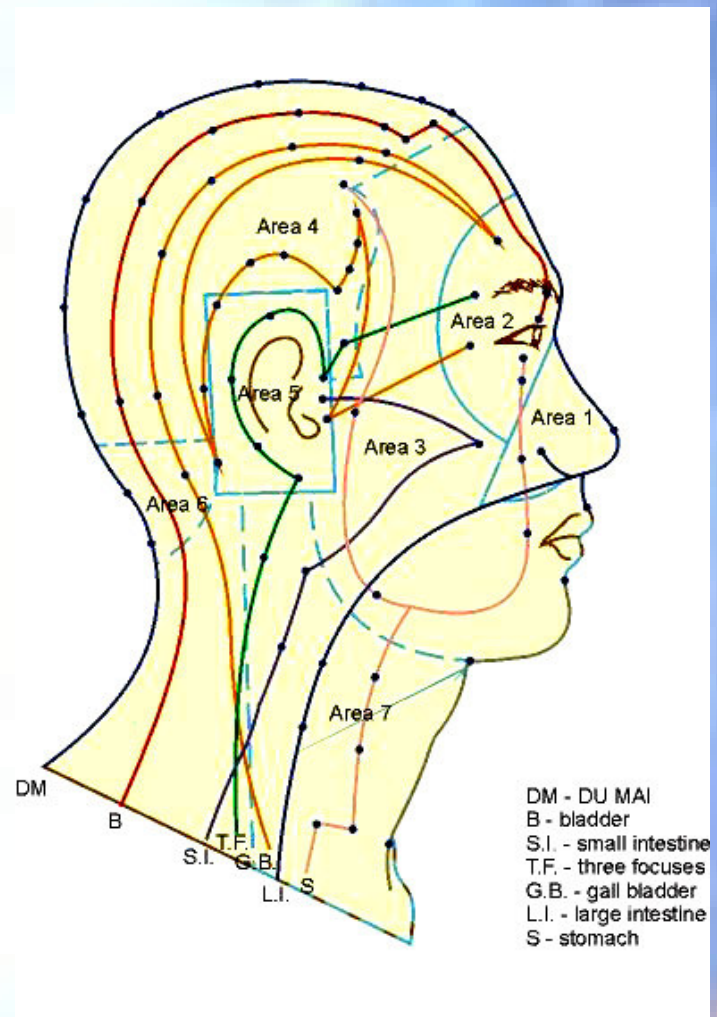
Цигун- массаж при пробуждении

Небесный барабан

Похлопывание по коже головы по способу «небесного барабана» активизирует точки половины меридианов – на схеме видно, что на голове представлены семь меридианов из четырнадцати.

Улучшается кровоснабжение головного мозга.

Явно выраженный косметический эффект – улучшается кровоснабжение волосистой части головы, а значит, и состояние волос.



Цигун- массаж при пробуждении

***Ну, вот и славно!
С новыми силами,
новой энергией,
новой улыбкой –
вперёд, в новый день!
Храни Вас Бог!***