

Упрощенная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями

Это оригинальный способ сохранения и укрепления здоровья, основанный на трехтысячелетнем опыте китайской медицины.

Проанализировав имеющуюся на русском языке литературу, составители сочли полезным включение следующих упражнений.

* Ежедневные упражнения для активизации мыслительных процессов

Сгибание пальцев перед лицом

1. На уровне глаз складывают руки ладонями.
2. Схватывают кончики пальцев правой руки пальцами левой руки.
3. Схватывают кончики пальцев левой руки пальцами правой руки.

Прогибание пальцев

1. Перед грудью складывают руки ладонями.
2. Разом и быстро развертывают все пальцы друг от друга.

Сгибание и разгибание пальцев

1. Поднимают руки ладонями к себе.
2. Сгибают все пальцы один за другим, начиная от большого пальца правой руки.

* Упражнения для снятия нервной усталости, раздражения и эмоционального напряжения

1. Катают орех круговыми движениями между ладонями, прижимая его с усилием.
2. Катают орех на тыльной стороне руки, прижимая его ладонью другой руки.

* Упражнение для усиления памяти

Складывают большой и указательный пальцы кончиками вместе и с усилием прижимают их друг к другу. То же упражнение делают для большого и безымянного пальцев, большого и мизинца. Для каждой руки 20 раз.