

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 разворачивают 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.