

Анна Лемберг



**САКРАЛЬНАЯ  
ГИМНАСТИКА**

**Анна Лемберг**  
**Сакральная гимнастика**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42130459](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42130459)*

*ISBN 9785449654731*

**Аннотация**

Специальный комплекс упражнений, адаптированный под современного человека, на основе древней японской технологии из «Кодекса Гейши».

# Сакральная гимнастика

## Анна Лемберг

© Анна Лемберг, 2019

ISBN 978-5-4496-5473-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Специальный комплекс упражнений, адаптированный под современного человека, на основе древней японской технологии из «Кодекса Гейши».

- Снимает боли в спине, в коленях, стопе.
- Улучшает функциональность мышц ног.
- Улучшает работоспособность внутренних органов малого таза и паховой области.
- Укрепляет и тонизирует мышцы тазобедренных суставов.
- Полезно как мужчинам, так и женщинам.
- Эффективен при восстановлении после родов.
- Нормализует мышечную активность половой сферы.
- Способствует профилактике импотенции и простатита.

История возникновения уходит далеко в средние века

в эпоху расцвета мореплавания.

Комплекс упражнений сохранился в записях некоторых японоведов 17—19 веков, передавался из рук в руки, как тайный список.

Сакральная гимнастика разработана на основе японской практики.

Эта практика взята из кодексов гейши.

Во времена активного развития мореплавания, когда открывались новые земли и новые морские пути, трудный путь мореплавателей доходил до берегов японских островов.

В те времена японские портовые города были центром торговли и военной службы. Сами японцы жили в своих селениях по всей территории островов. В этих селениях японец имел свои владения. Там жила его семья. Когда японец призывался на военную службу, он отправлялся в большой портовый город, где вынужден был находиться долгое время вдали от своей семьи, от детей, от жены.

В городе, обычно, жили только мужчины, никто не брал с собой семью, потому что это была служба. Однако, мужчина не может жить долгое время без женщины. Поэтому, в японских городах и выросли традиции обслуживания мужчин специальными видами услуг.

Гейши сосредотачивались в одном районе, куда мог придти каждый мужчина по мере надобности. У гейши мужчина находил душевное тепло и традиционный уют японского быта. Для японского народа это была норма.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.