

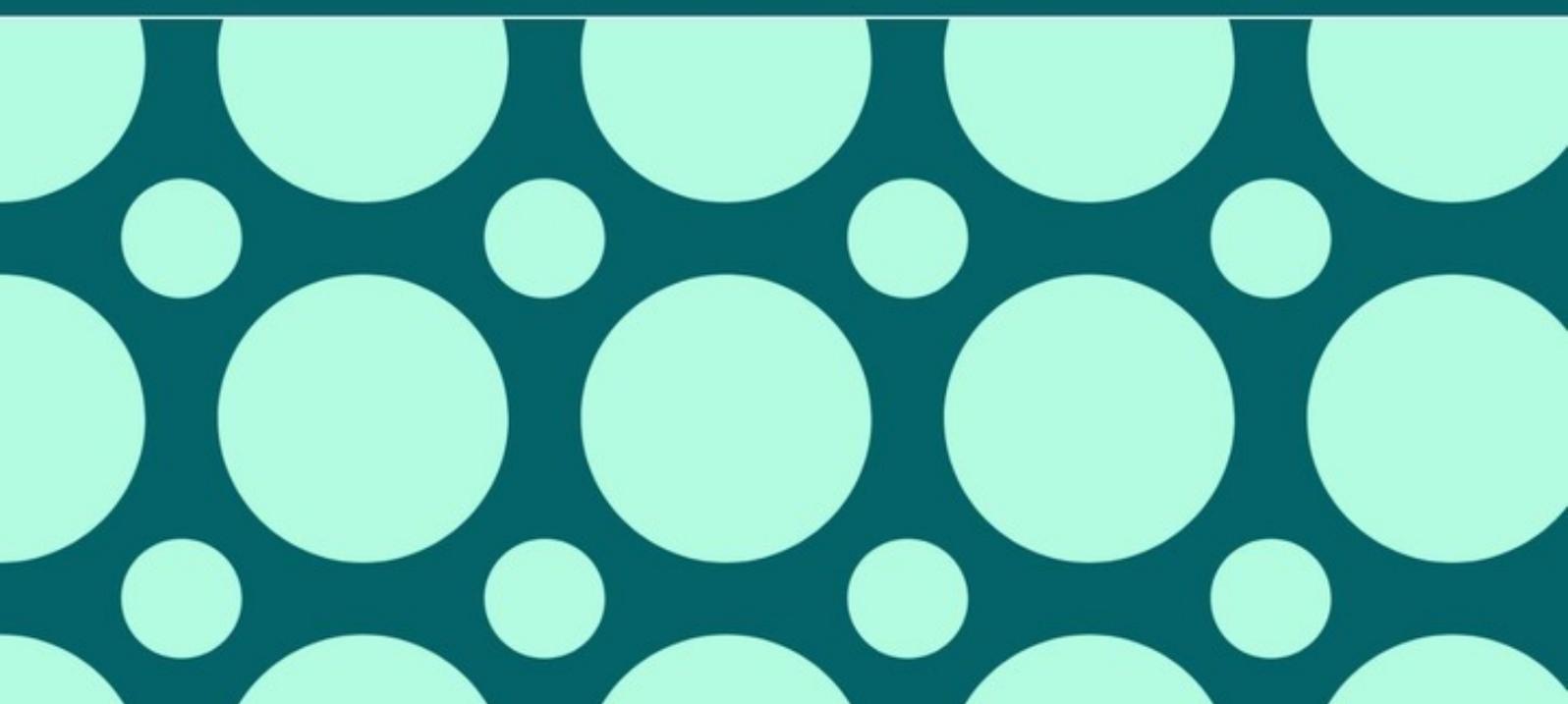
Мария Вершинина

---

# *Тибетская гормональная гимнастика*

---

Она действительно работает. Через 6 месяцев вы  
избавитесь от многих хронических заболеваний.  
На лечение более серьезных уйдут 1 или 2 года



Мария Вершинина

**Тибетская гормональная  
гимнастика**

«Издательские решения»

**Вершинина М.**

Тибетская гормональная гимнастика / М. Вершинина —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-969891-9

Тибетская гормональная гимнастика действительно работает. Через 6 месяцев вы избавитесь от хронических заболеваний. На лечение более серьезных понадобится 1 год или 2.

ISBN 978-5-44-969891-9

© Вершинина М.  
© Издательские решения

## Содержание

1 ГЛАВА. УПРАЖНЕНИЕ №1	6
2 глава. Упражнение №2	7
3 глава. Упражнение №3	8
4 глава. Упражнение №4	9
5 глава. Упражнение №5	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Тибетская гормональная гимнастика**

**Мария Вершинина**

© Мария Вершинина, 2019

ISBN 978-5-4496-9891-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## 1 ГЛАВА. УПРАЖНЕНИЕ №1

### Положение тела в пространстве

Для начала я немного расскажу вам о тибетской гормональной гимнастике. Она придумана Тибетскими монахами. И действительно работает. Через 6 месяцев вы избавитесь от многих хронических заболеваний. На лечение более серьезных уйдут 1 или 2 года

И так



Для выполнения этого упражнения потребуется. Прямо поставить стопы на ширине плеч, чтобы избежать выворота суставов. Чуть чуть расслабляем колени, чтобы предотвратить артрит. Поджимаем попу, особенно это говорится для женщин, чтобы уменьшить впадину в пояснице, которая зачастую приводит к ее болезни, прострелам и многим другим. Подтягиваем животик, чтобы мышцы научились быть в тонусе, что очень важно для стройности. С выдохом выпрямляем спину, вспоминая, что мы все таки человек прямоходящий. Далее ставим правильно шею, обычно мы ходим и сидим, ее немного наклонив, что приводит к ее защемлению и появлению боли, и появлению также горбинки между шеей и плечами. Ровно ставим голову, чтобы правильно ловить энергию космоса

## 2 глава. Упражнение №2 Дыхание с визуализацией

Для выполнения этого задания. Делаем вдох, и поднимая руки в верх до уровня плеч, представляем, что собираем теплую энергию земли из цветов красных, оранжевых, желтых. Выдох



Далее, делаем опять вдох. Переворачиваем ладони. И поднимая руки к небесам, представляем, что собираем холодную энергию космоса цветов зеленых, синих, фиолетовых. Выдох

Далее, делаем опять вдох. И представляем, что в руках у нас солнце. И пропускаем его энергию через себя. Выдох. Повторяем это упражнение 5 раз

## **3 глава. Упражнение №3**

### **Глаза**

В данном упражнении мы кладем руки, нижней стороной ладони на глаза. И легким нажимом на глаза. Делаем 31 раз



## **4 глава. Упражнение №4**

### **Уши**

В данном упражнении. Кладем руки на уши и легким нажимом. Делаем его 31 раз



## **5 глава. Упражнение №5**

### **Солнце на лбу.**

Кладем руки обе на лоб. И гладим себя по лбу от волосяного покрова и до волосяного покрова. Туда сюда 1 раз. Делаем 31 раз.

## **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.