

9 проникающих движений (Цигун для толстяков)

Назначение комплекса: массаж внутренних органов (желудок, печень, желчный пузырь, селезенка, тонкий и толстый кишечник), улучшение пищеварения, улучшение проходимости кишечника.

Все упражнения делаются сильными давящими движениями, гладить по поверхности тела не имеет смысла.

Все упражнения делаются по 9 раз.

1. Массирование прямыми движениями сверху-вниз: передняя сторона живота от мечевидного отростка к паху

2,3. Массирование прямыми движениями сверху-вниз: от груди, спереди-сбоку сторона живота, далее внутренняя сторона бедра до колена - одним движением

4,5,6. От паха до ребер, давящими круговыми движениями к центру живота. Обе руки одновременно. Массирование круговыми движениями по часовой стрелке сверху-вниз: передняя сторона живота от мечевидного отростка к паху. Кол-во повторений: 3x9 раз

7,8,9. Левая рука: давящий массаж правой рукой от плеча по внутренней стороне руки, и обратно от кисти до плеча. Права рука: давящий массаж левой рукой от плеча по внутренней стороне руки, и обратно от кисти до плеча. Массирование прямыми движениями сверху-вниз: от груди, передняя сторона живота, далее внешняя сторона бедра до колена - одним движением

[qigong, 9, проникающих, движений, цигун для толстяков](#)

From:

<https://wiki.rtzra.ru/> - RTzRa's hive

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/complex/qigong/qigong-for-fatso>

Last update: **2019/05/02 11:48**

