

Анна Лемберг

**САКРАЛЬНАЯ
ГИМНАСТИКА**

Анна Лемберг

Сакральная гимнастика

«Издательские решения»

Лемберг А.

Сакральная гимнастика / А. Лемберг — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-965473-1

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

ISBN 978-5-44-965473-1

© Лемберг А.
© Издательские решения

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.

Европейские мореплаватели проводили в море довольно долгое время, порой, годами странствовали по дальним странам. Англичане и португальцы, испанцы и голландцы очень быстро одобрили устройство японских городов.

Из таких мореплавателей вышли знаменитые японоведы, которые оставили исторические заметки о быте и традициях старинной Японии. В этих описаниях были найдены заметки о том, как гейши врачевали европейских мореходов изнурённых долгим плаванием. Ведь труд моряка был очень тяжёл. И для утомлённых европейцев открывался, поистенне, рай на земле в кварталах гейши. Японские целительности восстанавливали здоровье мореплавателей многими методами.

Сакральная гимнастика – это метод восстановления опорно-двигательного аппарата при повреждениях поясницы и крестца. Этот метод восстанавливает поясничный отдел позвоночника, крестцовый отдел позвоночника. Благоприятно влияет на хрящи позвонков.

Методика восстанавливает заблокированные тазобедренные суставы, коленные суставы. Снимает напряжение и боли в ногах и спине.

Методика улучшает кровообращение в области малого таза. Улучшает работу пищеварительной системы, работу кишечника, работу мочевыводящей системы. Благоприятно сказывается на работе почек и мочевого пузыря. Эта методика с успехом применяется для профилактики простатита и импотенции. Восстанавливает мужскую силу, способствует продлению оргазма.

Упражнения полезны для женских половых органов. Нормализуется менструальный цикл, снимаются боли при месячных.

Методика хорошо способствует восстановлению тазовых костей после родов.

Общездоровительный эффект достигается за счёт гармонизации мышечного тонуса и связочного аппарата.

Сакральная гимнастика

Условия исполнения: Можно выполнять самому. В классическом варианте выполняется парой. Действия помощника обозначены в варианте 2 «Ту-грань»

Упражнение 1.

Исходное положение: лёжа на спине, ноги вытянуты, руки над головой расслаблены, дыхание ровное, стопы прижаты друг к другу.

Движения «Зинь-стопа» на раз-два, 100 раз.

Стопу тянем к себе – раз, тянем от себя – два.

При этом пятка максимально расслаблена. Энергия в кончиках пальцев. При движении к себе натягивается икра, бедро сзади и ягодицы, спина. В обратном движении стопа устремляется к полу, натягивая ногу до колена, бедро, живот. Повторяем медленно, всё внимание на направление энергии в кончиках пальцев к себе и от себя.

Стопы прижаты друг к другу внутренней стороной от кончиков пальцев до пятки, стараться стопы не отрывать друг от друга.

Условие «Ту-грань»:

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.