

JERKOVs Königs-Tipps

7 Minuten für Ihre Gesundheit

Die Schule der alten Meister

Nehmen Sie sich jeden Morgen nur 7 Minuten Ihrer Zeit, damit Sie jahrelang gesund, jung und glücklich bleiben. Machen Sie alle Übungen locker und entspannt im Bett, auf dem Rücken liegend.

Machen Sie bitte jede Übung voller Vorfreude! Es ist die Freude, der Spaß und vor allem die Begeisterung, die die wichtigste Rolle bei allen Übungen spielen!

1. 1. Bleiben Sie 3 Minuten nach dem Aufwachen mit geschlossenen Augen im Bett liegen. Bedanken Sie sich bei Ihrem Körper für seine Treue und seine unermüdliche Arbeit!
2. 2. Reiben Sie Ihre Handflächen ganz warm. Massieren Sie die Ohrmuscheln mit Daumen, Zeige- und Mittelfingern 30 Mal von oben nach unten. Die Daumen massieren die Ohrmuscheln von hinten, Zeige- und Mittelfinger von vorne.
3. 3. Legen Sie Ihre warmen Hände flach auf die Stirn, die linke Hand auf die Rechte. Konzentrieren Sie sich auf das „Dritte Auge“. Führen Sie die Hände mit leichtem Druck links und rechts auf die Stirn. Wiederholen Sie 30 Mal.
4. 4. Legen Sie danach Ihre Finger auf die Stirn, so dass sich die Fingerspitzen auf der Stirnmitte treffen. Führen Sie mit leichtem Druck die Finger auseinander über die Stirn bis zu den Schläfen. Lassen Sie nun Ihre Fingerkuppen mit leichtem Druck auf die Schläfen kreisen. 15 Mal wiederholen. Eine gute Übung gegen Kopfschmerzen.
5. 5. Streichen Sie leicht mit den Knöcheln der Daumen die geschlossenen Augen 15 Mal von der Nasenwurzel bis zum äußeren Lidwinkel. Diese Übung fördert die Sehkraft und die Durchblutung des Gehirns.
6. 6. Legen Sie Ihre warmen Hände auf den Bereich der Schilddrüse, die linke Hand auf die Rechte. Führen Sie sie mit leichtem Druck von oben nach unten bis zum Sonnengeflecht. 30 Mal wiederholen.
7. 7. Ziehen Sie zuerst den Bauch ein und wölben Sie danach Ihre Bauchdecke so weit wie möglich vor. Wiederholen Sie 30 Mal. Sie atmen frei, wie für Sie bequem ist oder Sie verbinden die Bewegung der Bauchdecke mit der Atmung. Die Übung unterstützt die Reinigung des Magen-Darm Traktes.
8. 8. Ziehen Sie langsam das rechte Knie beim Einatmen zur Brust 15 Mal. Wiederholen Sie die Übung 15 Mal mit dem linken Knie.
9. 9. Legen Sie Ihre warmen Hände auf den Bauch, im Bereich des Blinddarmes, die linke Hand auf die Rechte. Lassen Sie beide Hände gleichzeitig über die Bauchdecke im Uhrzeigersinn kreisen. Streichen Sie auf diese Weise 30 Mal mit leichtem Druck den ganzen Bauchbereich. Diese Massage aktiviert Ihr Verdauungssystem, verbessert die Durchblutung im Bauchraum und unterstützt die Entgiftung und die Gewichtsabnahme.
10. 10. Legen Sie Ihre Hände unter den Kopf. Die Beine sind ausgestreckt. Heben Sie beim Einatmen die Beine, bewegen Sie sie nach hinten und unten bis die Füße hinter den Scheitel kommen. Bewegen Sie die Beine beim Ausatmen zurück. Machen Sie die Übung 10 Mal. Die Übung fördert die Verdauung und die Durchblutung der Wirbelsäule. Steigert die Potenz bei den Männern.

Stehen Sie jetzt ruhig auf und trinken Sie ein Tasse warmes abgekochtes Wasser.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und immer strahlende Gesundheit!



Unser ganzheitliches Augentraining für Sie:
JERKOV INSTITUT DES LÄCHELNS
Tatyana Jerkova, Georgi Jerkov
Tel.: +49 (0) 8141-347495
Mobil: +49 (0) 171-2433326
info@jerkov.de
www.jerkov.de