**1 блок**

**Простукивание наших рук**.

Комплекс простукивание 36 раз взят из практики оздоровительного цигуна.

Через руки проходит шесть каналов. Пальцы рук представляют собой оконечности трёх Инь-меридианов рук, и начало трёх Ян-меридианов.  
Поэтому стимуляция пальцев приводит в движение Ци в этих каналах. И это стимулирует работу ума.

Для ежедневного применения есть простые практики, этакие «жемчужины». И одной из таких практик является «36 простукиваний для умелых рук.

В этом комплексе получается массаж, за счёт которого активизируется движение Ци по каналам. Усиление потока энергии оздоравливает и укрепляет кисти.

Комплекс предназначен для общей тонизации меридианов и для лечения отдельных болезней. Каждое простукивание направлено на определённый вид или группу заболеваний.  
Все простукивания выполняются по 36 раз, без усилий.

Перед простукиваниями разотрите ладони и пальцы, разогрейте руки. Затем прокрутите кожу пальцев, плотно обхватив палец другой рукой.

1. **Большой палец рук, прячём в кулак и простукиваем глаз кулака левой руки о глаз кулака правой руки**. Кулак должен быть мягким, как будто внутри него, что- то лежит.  
   Это простукивание лечит болезни, связанные с органами, расположенными на лице: глаза, воспалительные процессы в носу, уменьшает зубную боль. Повышает сопротивляемость к воспалительным заболеваниям.
2. **Ребро ладони левой руки о ребро правой руки стучим 36 раз.**

Замедляет процесс старения костей, расслабляет мышцы шеи. Снимает боли, возникающие в «вершине головы» (темя, макушка).

1. **Основание ладони левой руки об основание ладони правой руки.**

Простукивание работает с точкой Да Лин «Большой курган» меридиана перикарда, расположенной в углублении посреди запястной складки. Положительно воздействует на сердце. Снимает сердечный приступ, боли и тяжесть в груди.

1. **Пасть тигра левой руки о пасть тигра правой руки. Простукиваем зону между большим и указательным пальцем.** Большой и указательный пальцы левой и правой рук образуют «ворота», которыми нужно постукивать друг о друга.  
   Восстанавливает кровообращение в «четырёх окончаниях». Имеется в виду ток крови и Ци в пальцах рук и ног. Таким образом, лечится онемение в пальцах.
2. **Основаниями пальцев обеих рук. Растопыриваем пальцы и простукиваем зону между пальцами.** Тот же эффект, что и в предыдущем упражнении.
3. **Левым лицом кулака в сердце правой ладони, потом наоборот.** Простукивание задействует меридиана перикарда и сердца. Снимает усталость и взбадривает.
4. **Спиной ладони руки по спине ладони другой руки. Потом наоборот.** Простукивание регулирует функции внутренних органов. Способствует профилактике сахарного диабета. Воздействует на точку Ян Си, расположенную на лучевой стороне запястья, во впадине между сухожилиями разгибающей мышцы у основания большого пальца.

После выполнения разотрите ладони.