

Las diez Manos Saludables de Shaolin

10 Masajes para Mejorar la Salud

Según la leyenda, las Diez Manos Saludables, es una disciplina enseñada por un anciano monje del Templo Shaolín. Esta rutina es efectiva para mantener la salud.

Es una serie de ejercicios fáciles de aprender cuya ejecución no requiere más de 3-5 minutos, por lo que es ideal para realizarla en cualquier momento y lugar. Podéis practicarlos sentados en una silla o sillón, pero siempre con la espalda recta.

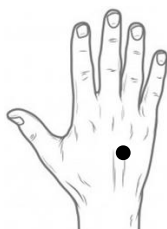
Dentro de nuestro cuerpo existen partes donde se refleja todo nuestro organismo y a través de la estimulación de estas partes actuamos en forma refleja en las distintas partes de nuestro cuerpo equilibrando su estado energético y llevando la salud a él.

En la Medicina Tradicional China, manos, orejas, cara, cabeza, abdomen y pies, pueden utilizarse para el diagnóstico de enfermedades, ya que la información patológica se refleja en ellas.

Estos ejercicios además de ayudar a mejorar la circulación de "Qi-Xue" -energía y sangre- a nivel local, pueden también estimular los órganos internos y en general trabajar sobre las diferentes áreas corporales.

Todo ejercicio saludable requiere de perseverancia para ser efectivo

1º Estimular Hegu.



Extender las manos delante de ti, doblar los codos ligeramente, las palmas hacia abajo, y contraer los pulgares hacia adentro. Entrechocar la zona las manos entre el pulgar e índice. Repetir de 36, 60 hasta 100 veces.

Se estimula el meridiano del Intestino Grueso y su punto 4 Hegu

Puede prevenir trastornos relacionados con la región céfalo facial: dolor de boca, dientes, trastornos nasales, mejillas, parálisis, neuralgia facial y en caso de glaucoma.

2º Estimular Houxi.



Extender las manos hacia delante, dobla los codos ligeramente, palmas hacia arriba, y golpear los lados de las manos. Repetir de 36, 60 hasta 100 veces.

Se estimula el meridiano del Intestino Delgado y su punto 3 Houxi.

Dolor de cabeza y cuello, relajación de los músculos del cuello.

3º Estimular Daling.

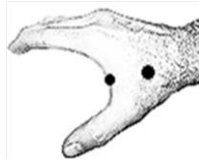
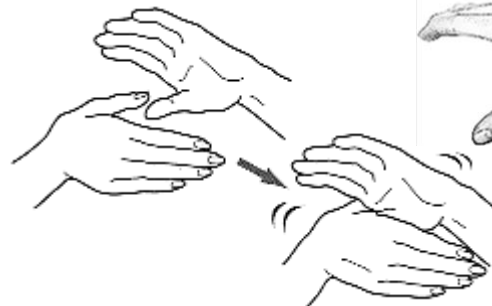


Con las palmas hacia arriba, las muñecas enfrentadas. Repetir de 36, 60 hasta 100 veces.

Se estimula el meridiano del Maestro Corazón o Pericardio y su punto 7 Daling.

Puede prevenir enfermedades cardíacas, alivio de la tensión, Ansiedad e insomnio.

4º Estimular Hu Kou.

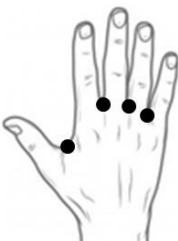


Abrir y extender al máximo los dedos índice y pulgar de ambas manos, formando así "Boca de Tigre" golpear entre sí esta zona. Repetir de 36, 60 hasta 100 veces.

Se estimulan los puntos Hegu y Baxie.

Puede ayudar a aliviar el dolor de cabeza y el dolor dental.

5º Estimular Baxie.



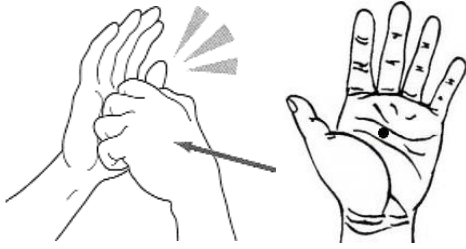
Entrelazar las manos y golpear los espacios interdigitales de los cuatro dedos de ambas manos. Repetir de 36, 60 hasta 100 veces.

Baxie "ocho perversos", son ocho puntos situados en el centro del pliegue interdigital de los dedos de las manos.

Puede ayudar a prevenir trastornos de la circulación periférica: entumecimiento y movilidad de manos y dedos.

Restaura la energía en caso de sentirse exhausto y cansado.

6º Estimular Lao Gong izquierdo.



Extiende la palma izquierda, forma un puño con la mano derecha y golpea con el puño la palma de la mano izquierda. Repetir de 36, 60 hasta 100 veces.

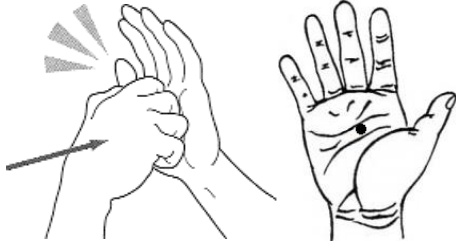
Se estimula el meridiano del Maestro Corazón o Pericardio y su punto 8 Laogong.

Puede ayudar a fortalecer los órganos internos.

Puede ayudar a reforzar el sistema inmunitario.

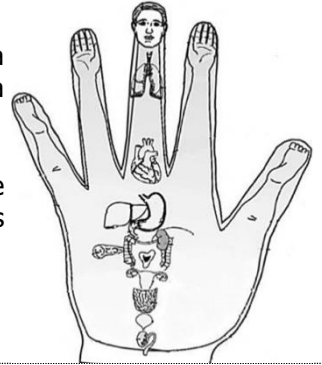
Puede ayudar a calmar la ansiedad.

7º Estimular Lao Gong derecho.

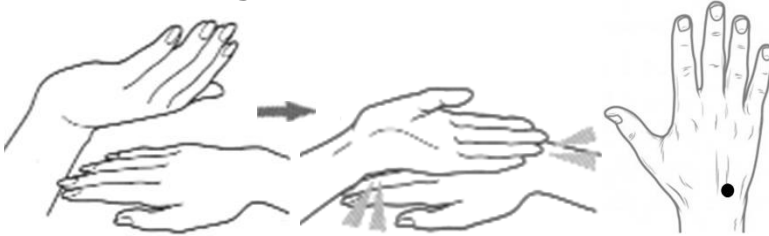


Extiende la palma derecha, forma un puño con la mano izquierda y golpea con el puño la palma de la mano derecha. Repetir de 36, 60 hasta 100 veces.

En la palma de la mano hay zonas reflejas que se corresponden a los órganos y sistemas corporales específicos



8º Estimular Yangchi.

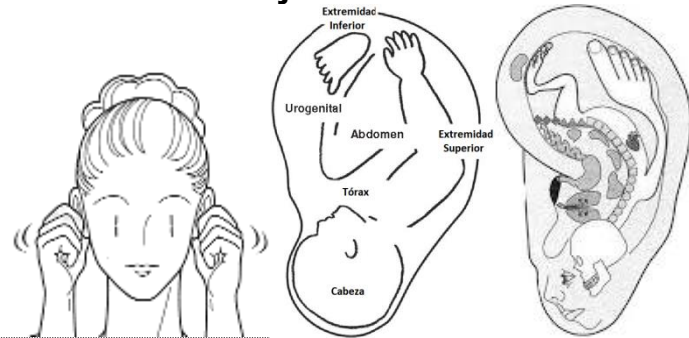


Enfrentar los dorsos de ambas manos y golpearlos entre sí. Repetir de 36, 60 hasta 100 veces.

Se estimula el meridiano San Jiao o Triple Recalentador y su punto Yangchi.

Puede ayudar a regular los niveles de azúcar en caso de diabetes.

9º Estimular las Oejas.



Con los dedos pulgares e índices de ambas manos, masajear las orejas de arriba abajo, estirando del lóbulo hacia abajo.

Masajear hasta sentir las orejas calientes.

Estimula los puntos reflejos de la oreja. Activa la circulación del Qi en ojos, la cara y el cerebro.

10º Estimular los Ojos.



Frotarse las palmas de las manos hasta que estén ligeramente calientes, cubrir los ojos ligeramente, girar los ojos de izquierda a derecha 6 veces y luego de derecha a izquierda otras 6 veces.

Volver a friccionar las manos hasta sentir las calientes y volver a posar las palmas cubriendo los ojos y permanecer así durante tres respiraciones completas. Volver a repetir

Activa y regula el Qi de los ojos.

Al finalizar permaneceremos unos minutos más sentados en calma con las manos encima del ombligo "Dantian", respiramos de forma lenta, suave y profunda.

Buena Práctica!!!