

Čínské masážní koule

Čínské masážní koule se vyrábějí z jadeitu, mramoru, porcelánu nebo oceli. Kovové koule mají navíc v sobě pružinu a další kuličku a díky tomu při manipulaci vibrují a vydávají jemný zvonivý tón.

Podporují pohyblivost a prokrvení prstů, rozvoj mozkových funkcí a činnost vnitřních orgánů. Skrz uvolnění energetických rezerv se celkově rozšiřuje pocit blaha. Při jejich používání uvolňujeme a zpevňujeme svaly horních končetin i ramen, zjemňujeme motoriku rukou a zlepšujeme mentální schopnosti a vnitřní sílu.

Tím, že je necháte v dlani kroužit, budou dlaně na rukách masírovány a tím stimulovány akupresurní body dlaně, jež povzbuzují činnost vnitřních orgánů a vyrovnávají funkce obou mozkových hemisfér.

Masáž má rovněž relaxační a antistresový účinek. Jejich používání harmonizuje, uklidňuje a zlepšuje schopnost koncentrace.

Můžeme začít s jednou koulí:

- několikrát si s koulí pohazujeme na dlani
- kouli uchopíme palcem a ukazováčkem spojenými do kroužku a lehce ji tiskneme
- stiskneme kouli oběma dlaněmi a koulíme mezi nimi
- pomocí všech pěti prstů koulíme po dlani

Použití obou koulí:

Kuličky vezmeme do dlaně a otáčíme s nimi střídavě po směru a proti směru hodinových ručiček tak dlouho dokud se nerozezní jemným zvoněním a až ucítíme příjemné teplo.

Můžeme zkoušet:

- různé směry otáčení,
- proplétání mezi prsty,
- měníme i polohu celé ruky, např. zapažíme.
- můžeme otáčet tak, aby byly vytrvale v kontaktu, nebo naopak, aby se nedotýkaly
- výzvou je otočit ruku dlaní dolů a otáčet s nimi jako předtím

V pravidelných intervalech obměňujeme směr otáčení a také střídáme obě ruce.

Čínské masážní koule

Čínské masážní koule se vyrábějí z jadeitu, mramoru, porcelánu nebo oceli. Kovové koule mají navíc v sobě pružinu a další kuličku a díky tomu při manipulaci vibrují a vydávají jemný zvonivý tón.

Podporují pohyblivost a prokrvení prstů, rozvoj mozkových funkcí a činnost vnitřních orgánů. Skrz uvolnění energetických rezerv se celkově rozšiřuje pocit blaha. Při jejich používání uvolňujeme a zpevňujeme svaly horních končetin i ramen, zjemňujeme motoriku rukou a zlepšujeme mentální schopnosti a vnitřní sílu.

Tím, že je necháte v dlani kroužit, budou dlaně na rukách masírovány a tím stimulovány akupresurní body dlaně, jež povzbuzují činnost vnitřních orgánů a vyrovnávají funkce obou mozkových hemisfér.

Masáž má rovněž relaxační a antistresový účinek. Jejich používání harmonizuje, uklidňuje a zlepšuje schopnost koncentrace.

Můžeme začít s jednou koulí:

- několikrát si s koulí pohazujeme na dlani
- kouli uchopíme palcem a ukazováčkem spojenými do kroužku a lehce ji tiskneme
- stiskneme kouli oběma dlaněmi a koulíme mezi nimi
- pomocí všech pěti prstů koulíme po dlani

Použití obou koulí:

Kuličky vezmeme do dlaně a otáčíme s nimi střídavě po směru a proti směru hodinových ručiček tak dlouho dokud se nerozezní jemným zvoněním a až ucítíme příjemné teplo.

Můžeme zkoušet:

- různé směry otáčení,
- proplétání mezi prsty,
- měníme i polohu celé ruky, např. zapažíme.
- můžeme otáčet tak, aby byly vytrvale v kontaktu, nebo naopak, aby se nedotýkaly
- výzvou je otočit ruku dlaní dolů a otáčet s nimi jako předtím

V pravidelných intervalech obměňujeme směr otáčení a také střídáme obě ruce.