

## Sano per la metodo Jin Ji Du Li

Praktikante la metodon Jin Ji Du Li ni povas malrapidigi la maljuniĝon kaj preventi multajn malsanojn.



Plenumu tiun ĉi simplan kaj efikan, ĉinan ekzercon kaj Vi spertos...

Estas grave, ke dum la ekzercoj Jin Ji Du Li la okuloj estu fermitaj. Atentu pri tio. Tiel ni plenumu la ekzercon.

**Ni staru unu piede dume la okulojn ni tenu fermitaj. Jen ĉio.**

Ni provu, ni ekstaru, fermu la okulojn kaj provu stari rekte unu piede. Mi provis kaj je mia granda surprizo mi konstatis, ke facile mi povas plenumi la ekzercon kun malfermitaj okuloj, sed komplete ŝanĝiĝis la situacio kiam mi provis fari la samon kun fermitaj okuloj. Pli longe ol 2-3 sekundoj mi ne povis stari rekte, kaj mi komencis ŝanceliĝi. Se niaj internaj organoj ne estas sinkronaj, jam eĉ tio nin malekvilibrigas, se ni nur iomete levas nian piedon. La ĉinoj posedas enorme grandan scion pri la homa korpo. Estas trankvilige, ke la regula kaj ofta trejnado

povas helpi regajni nian ekvilibro-senton. Estas fakto, ke laŭ propono de la ĉinaj terapeŭtoj se ĉiutage ni ekzercas unu minuton la Jin Ji Du Li-n, tio helpas preventi la demencon. Komence provu nur iomete fermi la okulojn anstataŭ fermi ilin komplete. Tion ĉi proponas la ĉina terapeŭto Zhong Li Ba Ren.

**La ĉiutaga praktikado de Jin Ji Du Li povas helpi la kuracadon de multaj malsanoj, kiel ekzemple: alta sangopremo, diabeto, spinsuferoj, senileco.**

Jin Ji Du Li kapablas regeneri la interefikon de la organoj celante, ke ili konvene funkcii. Zhong Li Ba Ren vortumis, ke plimulto de la homoj ne kapablas kun fermitaj okuloj stari sur unu piedo pli longe ol 5 sekundojn, sed estonte, se ili praktikas la ekzercojn kun ĉiutaga sistema reguleco, ili kapablos stari pli longe ol 2 minutoj. Praktikante Jin Ji Du Li-n oni rimarkas, ke la kvalito de la dormo kaj la memorkapablo signife pliboniĝos. Estas plej grave, ke ĉiutage kun fermitaj okuloj ni praktiku la Jin Ji Du Li-n dum po unu minuto. Zhong Li Ba Ren klarigas, ke 6 gravaj meridianoj trakuras la malsupran ekstremaĵon. Starante sur unu piedo ni povas senti doloron pro la ekzerco, kaj se tio okazas, tiam la organoj apartenantaj al tiuj meridianoj ekricevas la bezonatan ekvilibron, kaj ni povas plifortigi ankaŭ nian imunsistemon.

Oni ne devas atendi kun ekzercado de Jin Ji Du Li ĝis kiam aperas iu malsano. Per tiu ĉi metodo niaj mensaj kaj korpaj meridianoj koncentriĝas al niaj piedoj. Preskaŭ por ĉiuj estas rekomendebla jena trejnado, ĝi estas bonefika precipe por gejunuloj. Se oni ĉiutage sane trejnas sin, pli granda estas la probableco preventi la malsanojn de la koncerna aĝo.

Tio ne estas proponenda al tiuj, kiuj havas piedproblemojn, kaj ne povas daŭre resti starante.

La Budapeŝta Medicina Esperanto-Fakgrupo tre dankas la esperantigon al Imre Szabó, prezidanto de Hungaria Esperanto-Asocio.