

# Prstový čchi-kung



[Bernadett Gera](#)

Prstový čchi-kung - Bernadett Gera ke stažení  
PDF Kniha Čchi-kung pro prsty a ruce je jednoduchou a rychlou možností, jak sami na sobě využívat alternativní léčebnou metodu čchi-kung. Jednoduchá metoda, jak si pomocí prstových cviků pomoci. Prstový čchi-kung mohou kdykoliv a kdekoliv použít lidé se zdravotními problémy, pracující lidé s nedostatkem času a také děti. Krátká prstová cvičení působí preventivně a při akutních stavech ovlivňují celé tělo, uvolňují strnulou šíji, pomáhají při horečce, nachlazení, poruchách trávení, a mohou dokonce zmírnit zdravotní potíže při chronických onemocněních. Prstový čchi-kung je vhodný rovněž pro hudebníky, stejně jako pro ty, kdo pracují na počítači nebo se věnují nějakému řemeslu, protože zlepšuje obratnost prstů a uvolňuje ruce. V neposlední řadě se díky němu rovněž procvičuje paměť a schopnost se koncentrovat.

