



Îĩăçăèà ñ ääòùìè à Ääëäð

Îĩèñàíèà:

Êàæäüé èç íàñ ìà÷òààò íá ìòíóñèà - àðàíáíè, êíãää ìæíí áóääò àúðääòùñý èç ìðèâú÷íé äíðíãñéíé ñóàòù, ìòáíóíóòù ìò ðááíòù è ìðíáèà. Äàðèàíòíá ìðíáääáíèý ìòíóñèà òàè ìííáí, ÷òí èàæäüé ìæáò íáéòè äëý ñááý èìáíí òí, ÷ááí òíòýò äóøà è òáèí. Êòí-òí ìðááíí÷òàò ìòäúðàòù äííà, èñííèüçóý ìàññàæííá èðãñèí äëý ðáèàèñàòèè, à èòí-òí çàðí÷àò ìòðààèòùñý à æàðèèà ñòðáíú.

Íí êíãää à ñáíúà áñòù äàòè, ìðèòíæèòñý ìáíýòù ìðèâú÷íúá òñèíáèý ìòäúðà. Íàðáèàòù à ààèúíèà ñòðáíú äàòè ìíãòò ìðááíñèòù òýæáèí, ìèðñ èí áñáíó àèèèìàòèçàòèý ìæáò çáíýòù áí äáòò íáääèü. Ííýòíó, ìèáíèðóý ñáíáéíúé ìòäúð ñ ääòùìè, ñòíèò àúáéðàòù ìàñòà, ìàðíäýùèáñý áñèè íá ðýáíí ñ äííí (íáíðèìàð, ìà äà÷à), òí à èèèìàòè÷áñèíí ìíýñá, ìðèáèèæáííí è ìàñòó ìðíæèääíèý.

Íáíèì èç èääàèüíúò äàðèàíòíá äëý ìðíáääáíèý ìòíóñèà ñ ääòùìè ýáèýáòñý èóðíðò Ääëäð. Èèèìàòè÷áñèàý çííà, à èíòíðíé ìí ìàðíæèòñý, ìàçúääáòñý ñáááðíúá ñóáòðíèèè, ò.á. òàì íá áúääàò èçíóðýðàé æàðú, à áèèçíñòù è ìðð äáèàò ýòíò ñí÷èíèèè èóðíðò èçèðáèáííúì ìàñòí äëý ìòäúðà ñáíáéíúò ìàð ñ ääòùìè.

Íñòáííæèòùñý à Ääëäðá ìæíí èàè à ÷áñòíúò, òàè è à áíñóáàðñòááíúò áíñòèìèòàò. Ñàðáèñ à èðáíí áúáðáííí ìàñòà ìðàääáàò èðáúá ìæèääíèý. Á ÷áñòíúò áíñòèìèòàò ìí æáèàíèð èèèáíòà ìæíí äàæá ìíñáàòù èíñíàòè÷áñèèà ìðíóááòðú èèè çà ìòááèüíóð ìèàòó òñòáííæèòù ìàññàæííá èðãñèà ìðýíí à ìíáðá.

Ðàçáèèàòèèüíáý ìðíáðáìà ìà xáðííðñèí

īāāđāæūā ī÷āíū ðaçīīāđāçīā. Īæīī īòīđāāèòūñý íā íaçīđíóþ ýēñéóđñēþ ā Ńī÷è, īīñāòèòū āāíāđāđéé, éīòíđúé ýāēýāòñý ñàìùì áíēūøèì ā Đīññèè ñóáòđīē÷āñēèì īàđēīī. Ýēñéóđñēè ā Āðøòúíñēóp è Āīđīíòíāñēóp íāùāđū òàēæā āīñòàāýò íāđīīíā óāíāíēūñòāēā ēàē āàòýì, òàē è đīāèòāēýì. Ā īīñāùāíēā íāāçüýíúāāī īèòīíēēā íā īñòāāèò íēēīāī đāāííāóóíúì è īīāàðèò ñàìúā ýðēēā ýīñèè āñāé ñàìúā.

Íà òāđðèòíðèè Áíēūøīāī Ńī÷è íàòīāèòñý īđāēđāñíúé āāēūòēíāðéé. Ēđīā īđāēđāñíúō īđāāñòāāēāíēé çà íāāíēūøóp īēàòó īīæīī ñóíòíāđāòèđīāàòúñý āíāñòā ñ āāēūòēíāìè è āāæā īīēāāàòú ñ íèìè. Āāíú, īđīāāāííúé ā òāàòđā īđñēèò æēāíòíúō, āàðè è āçđīñēúā áóáòò īīíèòú āñþ æèçíú.

Çàðýāà īīēīæèòāēúíúō ýīñèéé, īīéó÷āííúō īò īòíóñēā ā Āāēāđā, òāàòèò íà òāēúé āíā. Ā ēēèìàò, áēāāīđèýòíí āēēýþùéé íā çāíđīāúā, óēđāíèò āāðñēèé èìíóíèòāò è èçāāāèò īò çèìíēō īđīñòóā.

Āāđāñ 1: óé.Øāñòèāāñýòèèāòèý Íèòýáđý., Ā.6
Ńòđāíā:
Āīđīā: Īñēāà

Ńàéò: <http://www.massagery.ru>