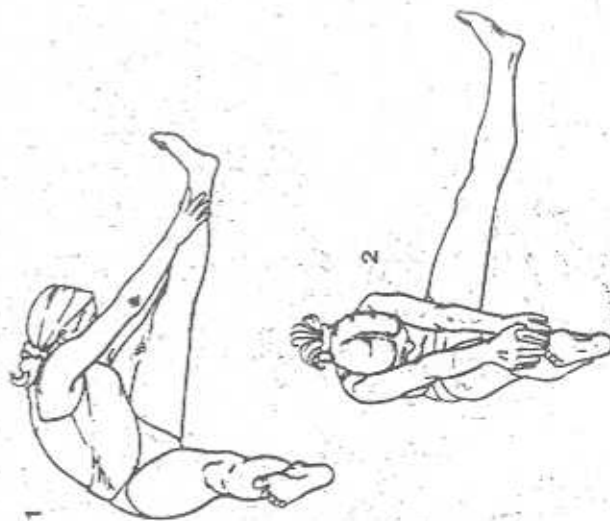


## Продолжение оздоровительных упражнений китайского самомассажа

### VI. Печень — желчный пузырь

1. Вдохните, легко наклонитесь над левой ногой. В таком положении дважды
2. Повторите упражнение в другую сторону.



### После упражнений

1. Лягте на пол, раскинув руки и ноги.
2. Осторожно поднимите голову, взгляните на ступни.
3. Опустите голову, легко встряхнитесь всем телом, пять минут полежите спокойно.

