

Чи Самомасаж

Очи, Нос, Сакрум (Т = Точка)

1. Разтрийте Ръце и свийте Ануса-Поставете Длани върху очите.
2. Вдишайте: Стегнете Гениталиите, Седалището, Средната, Лявата и Дясната Част на Ануса. Изпратете Енергия през Очите, Краката и Ръцете.
3. С Върха на пръстите върху Очите разтривате По Часовника и Обратно (9х).
4. Издърпайте Клепачите-Стиснете Юмруци и разтъркайте Очните Кухини (9х).
5. Рисувайте 8” с пръста, фокусирайте се, докато от Очите не потекат сълзи.
6. Завъртете дланите върху очите по часовника и обратно (9х).
7. Вдишайте: Стегнете Перинеума - Дръпнете Очните ябълки обратно (9х).
8. Вдишайте: Стегнете Средната част на Ануса и Средната част на Очните ябълки.
9. Вдишайте: Стегнете Предната част на Ануса и Върха на Очните ябълки.
10. Вдишайте: Стегнете Задната част на Ануса и Долната част на Очните ябълки.
11. Вдишайте: Стегнете Дясната част на Ануса и Дясната част на Очните ябълки(9х).
12. Вдишайте: Стегнете Лявата част на Ануса и Лявата част на Очните ябълки - Издишайте.
13. Поставете Пръст в Ноздрите - Движете в Ляво, Дясно, Горе, Долу.
14. Притиснете и Разтрийте Основата на Носа– Вдишайте и Натиснете (9х).
15. Масажирайте Носа по Дължина - Разтрийте отдолу под Носа (9х).
16. Поставете пръстите на Дясната ръка на Сексуалния дворец, а пръстите на Лявата ръка на Сакрума. Въртете Сакрум и Опашка Ляво/Дясно(3х).
17. Повдигнете нагоре и надолу Сакрума/Опашката (Горе/Долу)(3х).