

## 气自我按摩 胸部、背部、双脚、脊椎

1. 打开心然后张开双眼—温暖肚脐，（男性）右手掌放在肚脐上，左手掌在其上（女性—相反位置）。
2. 足部按摩：脚趾和脚跟向内朝向胃部，男性先右脚然后左脚（女性则相反）。
3. 肌腱拉伸：拉伸手指与脚趾—火的呼吸（9次）。最后吐气，吐出舌头并向下巴方向伸出（9次）。
4. 指关节轻叩胸腺&以手掌轻拍心脏部位（9次）。
5. 轻轻用手掌拍打和摩擦肺部&肝部（9次）。
6. 胃、脾、胰交叉摩擦（9次）。
7. 顺时针旋转摩擦腹部&肠子（9次）。
8. 以拳头敲打背后的肾脏，并用手掌摩擦温暖肾脏（9次）。
9. 以拳头敲打腰部背后的骶骨两侧（9次）。
10. 移动膝盖骨按摩—拍打膝盖后面。（9次）
11. 足部肾脏穴位按摩—伸展脚趾—摩擦足部。
12. 按摩并拉伸手掌&手指以及相对应的内脏。
13. 脊髓呼吸：将双拳放在胸口；吸气—手肘、头部向后、下巴向下收；吐气—将手肘、下巴、头部都向胸口收。
14. 乌龟式：下巴向下、向外、向上—起重式：相反方向（9次）。
15. 大象式：放松双臂—吸气并将双臂摆动至眼睛的水平后食指碰触—吐气摆动双臂向后向下向前摆动并以双脚带动全身转动（50-100次）。