

Pijat Chi Sendiri

Telinga, Mulut, Wajah, Kelenjar

1. Gosok Depan & Belakang Telinga di antara Jari-Jari (9x)
2. Gosok Daun Telinga dengan Jari-Jari-Tarik turun Cuping (telinga) (9x)
3. Jari-Jari di Telinga-Tarik Nafas (Tutup Anus) Hembuskan Nafas-Letuskan (9x)
4. Jepit Lubang Hidung-Tiup-Telan Angin-Lepaskan (3x)
5. Kibas/Ceklik Jari Telunjuk memukul Gendang Telinga (ear drum) (9x)
6. Buka Mulut-Tepuk Kulit dengan Ujung Jari-Jari sekitar Gusi
7. Pijat Gusi dengan Lidah-Telan Air Liur (9x)
8. Dorong Lidah keluar, ke bawah & ke atas-Tarik dengan menekan kuat sambil melingkar Lidah hingga ke Langit-Langit (Lakukan kontraksi Anus dan Kerongkongan)
9. Tepuk/Ketuk Gigi-Tarik Nafas & Tarik Anus ke atas-Telan Air Liur
10. Ibu Jari menyebar-Seka Leher dari Daggu ke bawah (9x)
11. Ketuk dan Naikkan Bahu ke atas & hembuskan nafas ke bawah (9x)
12. Ketuk/ Tepuk dengan buku jari dan Pijat Kulit Kepala serta Rambut dan Pelipis (9x)
13. Seka keseluruhan Muka dari Sisi satu ke sisi lain- naik & turun (9x)
14. Chi Kung Kelenjar: Duduk atau Berdiri pada Jari Kaki-Kencing: Stop-Tarik Nafas-Tarik Naik Perineum-Gigi dijepit-Tekan turun ke Kelenjar-Keluarkan Nafas. Lepaskan Air Kencing, Tekan Prostat. (3x) Kencing setengah saja-Tambah Tekanan-Lepaskan (3x)