

Samodzielny Masaż Chi **Oczy, Nos, Kość Krzyżona) (Pt:Punkt)**

1. Potrzymaj Dłonie i zaciśnij Odbyt – Połóż Dłonie na Oczy.
2. Wdech: Zaciśnij Ganitalia, Pośladki, Środkowy, Lewy i Prawy Odbyt. Wyślij Energię przez Poczy, Stopy i Ręce.
3. Opuszki Paców przyłóż do oczy i pocieraj zgodnie ze wskazówkami zegara/przeciwnie (9x).
4. Zamknij powieki - zaciśnij pięść i pocieraj oczodoły (9x)
5. Skup się na Palcu 8 cali od oczu aż popłyną łzy.
6. Obracaj przykrytymi oczami zgodnie ze wskazówkami zegara/przeciwnie (9x).
7. Wdech : Zaciśnij Odbyt – Wcisnij gałki oczne (9x).
8. Wdech: Zaciśnij środkową część Odbytu i Środek Gałek ocznych.
9. Wdech: Zaciśnij przednią część Odbytu i Górę Gałek ocznych.
10. Wdech: Zaciśnij tylną część Odbytu i dół Gałek ocznych.
11. Wdech: Zaciśnij prawą część Odbytu i prawą stronę Gałek ocznych.
12. Wdech: Zaciśnij lewą część Odbytu i lewą stronę Gałek ocznych.
13. Wsadź palce w nozdrza -i poruszaj w lewo, prawo, góra, dół.
14. Ściśnij & Pocieraj przegrodę nosową- Wdech i prasa (9x)
15. Masaż boków nosa - Pocieraj poniżej nos (9x).
16. Umieść Prawe Palce na Pałacu Sexualnym – Lewe Palce na Kości Krzyżonej. Obracaj Kością Krzyżową i Kością Ogonową w Lewo/Prawo (3x).
17. Podnieść i opóść Kość Krzyżową i Kość Ogonową (Góra/Dół) 3x).