

## ***Chi Auto Masaje***

### **Pecho, Espalda, Pies, Espina Dorsal**

1. Abre el Corazón, luego abre los Ojos-Calienta el Ombligo (hombres) Mano derecha sobre el Ombligo, Mano izquierda sobre la derecha (mujeres al revés).
2. Masaje Pies: estira el Dedo gordo y Talón hacía dentro hacía el estómago. (hombres) Pie derecho luego izquierdo (mujeres al revés).
3. Estiramiento Tendón: estira Dedos hacía Dedos gordos-Respiración de Fuego Abdominal (9 veces). Exhalación Final, extiende Lengua a la Barbilla (9 veces).
4. Toques de Nudillos en el Timo y Palmada suave en el Corazón (9 veces).
5. Palmada suave de manos. Y Frotar el Pulmón e Hígado (9 veces).
6. Estómago, Bazo y Páncreas Frotar en cruzado (9 veces).
7. Frotar Abdomen e Intestinos en círculos al sentido del reloj (9 veces).
8. Dar Toques con Puño y Palmadas Suaves en Riñones (9 veces).
9. Toques al Sacro con la parte posterior de la Muñeca/ Puño-Ambos lados (9 veces).
10. Masaje de movimiento de Rótula-Palmada detrás de la Rodilla (9 veces).
11. Masaje al Punto Pie-Riñón-Extiende los Dedos de los Pies-Frota Pies.
12. Masaje a las Palmas y Dedos y estira Órganos en relación.
13. Respiración Espina Dorsal: Mueve los Puños por delante del Pecho; Inhala-Retrocede Codos, inclina Cabeza para detrás, Barbilla hacía dentro; Exhala-Recoger Codos, Barbilla y Cabeza hacía el pecho.
14. Tortuga: recoge Barbilla hacía dentro, luego hacía fuera y arriba-Grulla: al Revés (9 veces).
15. Elefante: Dejar caer brazos-Inhalar-Balancear Brazos hacia arriba tocando los Dedos a la altura de los Ojos. - Exhala balanceando los Brazos hacía abajo-Hacía delante y hacía detrás con el Cuerpo meciéndose con los Pies (50-100 veces).