

Chi Self Massage

Wrijf eerst de handen warm om Chi in de handen te concentreren. Tokkel met vingers op je schedel. Laat de trilling diep in de botten dringen. Wrijf over de hoofdhuid. Met gespreide vingers langs je oren wrijven. Vingers in oren, kwart draai en uit de oren trekken. Heavenly Drums. Masseer je slapen. Masseer de ogen. Strijk de ogen (eerst handen warm wrijven). Tokkel heel je aangezicht. Wrijf langs de neusvleugels en masseer topje van de neus. Wrijf langs de pezen in de nek en de hals. Klop op de schouders. Klop op de longtoppen en zo aan de binnenkant van de arm richting hand en dan aan de buitenkant van de arm richting schouder. Doe dit 3 maal. Herhaal aan de andere arm. Klop op de thymus klier (achter het borstbeen) en daarna de volledige borst en buik. Wrijf met de vingers tussen de ribben. Klop op de rug en masseer de nieren. Klop op de nieren. Wrijf en klop op het sacrum. Klop aan de buitenkant van de benen richting voeten en aan de binnenkant naar boven, 3 maal. Maak goed de liezen los. Klop op de boven en onderkant van de voeten en masseer Nierpunt 1. Voel welk effect dit heeft in je lichaam.

