

Chi Zelfmassage

Pas deze techniek toe nadat je de innerlijke glimlach, de 6 helende geluiden of de healing love meditatie hebt gedaan.

Inhaleer (trek sex.organen, anus en perineum op).

Wrijf je handen tegen elkaar. Tong tegen je gehemelte. Wanneer je tanden, hoofd en gezicht warm zijn, adem dan weer normaal en begin de massage.

Sla met je knokkels over het gehele hoofd.

masseer de hoofdhuid en nek



wrijf je handen, masseer je gezicht (je eigen energie is de beste cosmetica!).

Bedek je ogen met je handen, zuig de energie naar binnen

sluit je ogen, masseer je oogbal

masseer de brug, de zijkanten van je neus en eronder

tik met je vingertoppen op de beenderen van je gezicht

wrijf met je handen als een waaier langs je oorschelp

masseer de oorschelp

stop je wijsvinger in je oor, tot het vacuum aanvoelt, verwijder je vingers met een snelle beweging

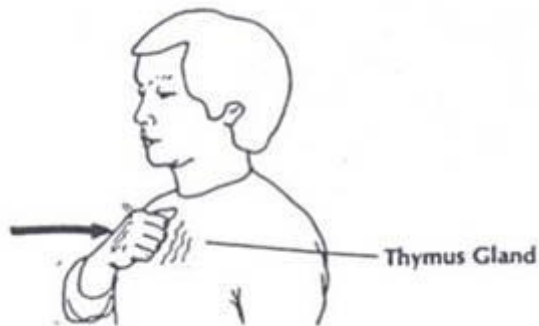
leg je handpalmen over je oor, beweeg je wijsvinger langs je middelvinger zodat er een drum geluid ontstaat

masseer je tandvles met je vingertoppen ,daarna je tong

zet je tanden losjes op elkaar enkele malen achter elkaar, creëer speeksel

slik het speeksel krachtig door tot in je centrum

veeg van je kin tot aan de basis van je nek



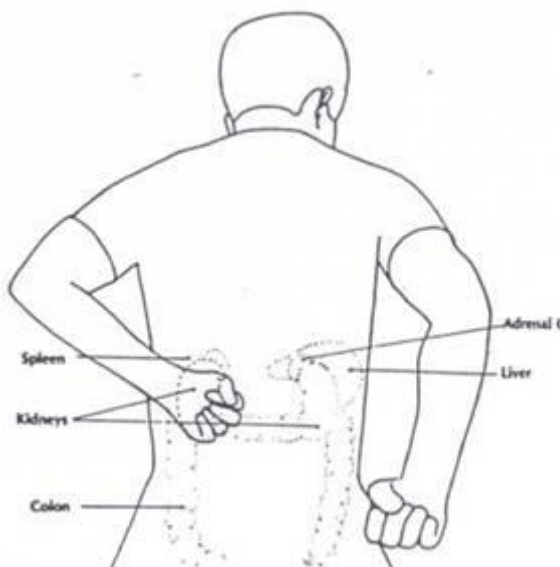
klop op je thymusklier, open je borst

klop met losse vuist over je buik

klop je armen: binnenkant naar beneden, buitenkant naar boven

klop met je vuist langs je benen, buitenkant naar beneden, aan de binnenkant naar boven

klop je schouders, rug en je niergebied en sakrum

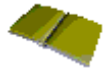


eindig met het kloppen van je voeten

schud jezelf helemaal los



© Mantak Chia



Kosmische chi kung Genezen van jezelf en anderen.

ISBN 90 202 4370 5 Uitgeverij: Ankh-Hermes bv.-Deventer

