

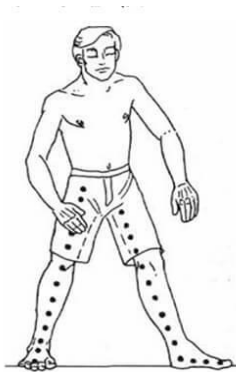
Ударные техники для ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Постукивания и похлопывания — это эффективные техники для выведения токсинов, усиления циркуляции крови, стимуляции спинного мозга, расслабления мышц и сухожилий и устранения блокад в энергетических каналах. **Постукивание и похлопывание по ногам поможет достичь всех этих целей.**

Метод очень простой: вы прохлопываете вниз по ноге открытой ладонью, затем меняете направление и простукиваете ногу едва сжатым кулаком.

Мы будем простукивать ноги по четырем отдельным линиям: передней, внутренней, внешней и задней. Вы можете делать это стоя или сидя, вытянув ноги перед собой.

1. Разотрите руки, пока они не станут горячими. Начните с левой ноги.



2. Передняя линия: Начните хлопать открытой ладонью от верхней части бедра, продолжайте двигаться вниз по бедру, через колено, вниз по передней части икры, минуя лодыжку, до кончиков пальцев.

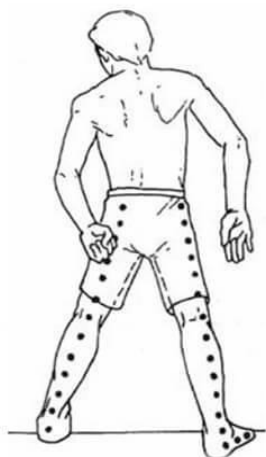
Поменяйте направление и простучите едва сжатым кулаком левой руки вверх от кончиков пальцев до верхней части бедра.

3. Внутренняя линия: Начните хлопать от внутренней стороны левого бедра, продолжайте двигаться вниз от внутренней стороны бедра до внутренней стороны лодыжки, и так до большого пальца ноги.

Поменяйте направление и простучите кулаком от большого пальца вверх по внутренней стороне до верхней части бедра. Мужчины, берегите гениталии.

4. Внешняя линия: Прохлопайте внешнюю сторону левой ноги, от тазобедренного сустава вниз по бедру и лодыжке вплоть до мизинца.

Поменяйте направление и простучите слабо сжатым кулаком по внешней стороне ноги вверх.



5. Задняя линия: Прохлопайте левой рукой от ягодиц вниз по задней стороне бедра к колену. Резко хлопните по задней стороне колена минимум 6 раз, чтобы вывести токсины и отложения, накопившиеся там. Это первоначально может привести к появлению следов от ударов или багровых пятен (которые и являются выходящими отложениями) на задней стороне колена, но это только полезно. Продолжайте хлопать по задней стороне икры вниз до самой пятки.

Поменяйте направление и простучите слегка сжатым кулаком от пятки вверх к левой ягодице.



6. Подошва Стопы — «Бурлящий Источник»:

Поднимите левую ногу, натяните пальцы ног, чтобы растянуть мышцы и сухожилия. Поместите большой палец руки ниже подушечки стопы и найдите углубление ближе к самому центру стопы.

Держите пальцы ног поднятыми, сделайте глубокий массаж углубления; оно, вероятно, будет довольно чувствительным или напряженным.

Если нет, двигайте большим пальцем вокруг этого места до тех пор, пока не обнаружите какую-либо напряженную точку; сделайте массаж этой точки. Резко шлепните по нижней части стопы минимум 9 раз.

7. Повторите шаги 1—6 для правой ноги.