Pomocník 4

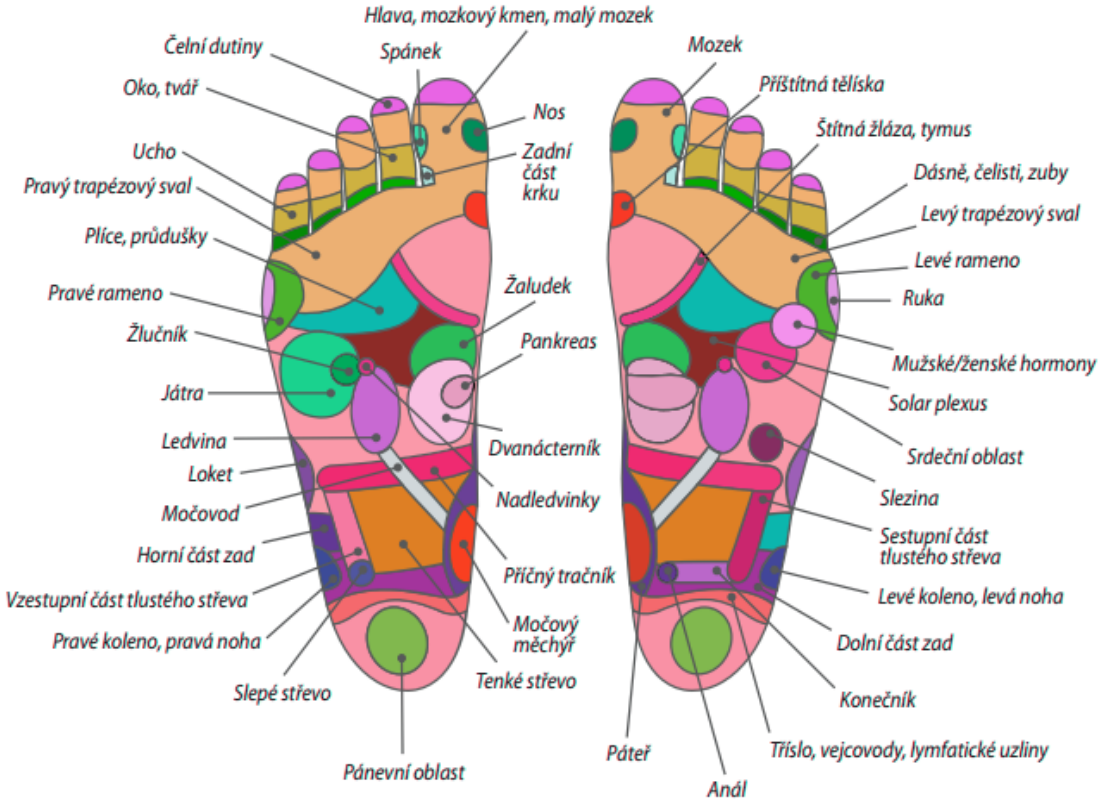
Co z toho budete mít

Rozsvítily se vám oči? Je to tak. Žádná prudká změna pohybu ani polohy u tohoto pomocníka se konat nebude. Uf! Zůstaňte v klidu na své válendičce.

Vemte si do ruky chodidlo a projeďte ho prstem. Zákonitě si prstem najdete místo, které se reflexně pojí s nějakým orgánem nebo částí těla, které je buď oslabené a nebo o něm víte, že s ním máte problém.

To bolavé místo budete mít za chvíli uvolněné a ovlivníte tím činnost příslušného orgánu. Zlepšíte jeho oslabenou funkci, pošlete do něj "čerstvý vzduch" stejně tak jako když vyvětráte pokoj a vyrovnáváte tím nerovnováhu v orgánu.

Například, když si nahmatáte citlivé místo na chodidle, tam kde je žlučník, tak tím uvolňujete koleno na vnější straně.



Jak ho udělat

- Chytněte si svoje chodidlo.
- Promasírujte si ho z jeho spodní strany.
- Tam, kde najdete citlivá, až téměř bolestivá místa se prstem zastavte.
- Tohle místečko si tzv. laskavovlezle promasírujte.
- Až ucítíte úlevu a téměř to tam nebude bolet, tak přestaňte.

Kolikrát ho udělat

- Do doby než ucítíte úlevu a nebude vás to tak bolet.
- Přestaňte tehdy, když už se vám to nebude líbit a pocit vám řekne „a pro dnešek dost"

DotekyPohybu.cz