

### Automasaż po ćwiczeniach z energią

W początkowej fazie treningów wykonanie masażu jest wymagane i niezbędne zaraz po zakończeniu medytacji w pozycji siedzącej. Przedstawione poniżej ćwiczenia przeprowadzamy właśnie w takiej pozycji, nie zmieniając jej po medytacji. Każdy ruch powtarzamy kilkakrotnie, powoli, pozostając w stanie rozluźnienia i spokojnego umysłu.

#### Głowa.

1. Przystępujemy do masażu czoła palcami: środkowym i wskazującym. Ruch rozpoczynamy od wewnętrznej strony łuków brwiowych poruszając się nad nimi, a na skroni kończąc. Wszystkie ruchy masażu głowy wykonujemy symetrycznie - jednocześnie prawa i lewa strona. (rys.1)



rys.1

2. Umieszczamy czubki palców pod kącikami oczu i ruchem półkolistym pocieramy przez policzki w stronę uszu. (rys.2)



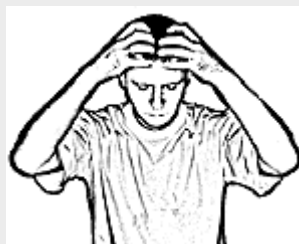
rys.2

3. Przykładamy kciuki w okolicach uszu i przesuwamy je po krawędzi kości dolnej szczęki, aż do podbródka. (rys.3)



rys.3

4. Przykładamy palce otwartych dłoni do czubka głowy (rys.4) i wykonujemy drobne, masujące punktowo ruchy. Dłonie przesuwamy po chwili w tył i powtarzamy masaż (rys.5). Robimy tak, aż skończymy na tylnej części czaszki.

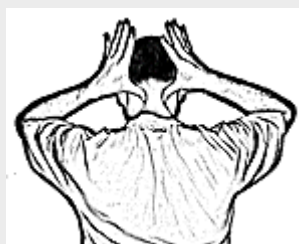


rys.4



rys.5

5. Umieszczamy kciuki u podstawy czaszki i przesuwamy je po krawędziach karku do dołu szyi. (rys.6 i 7)



rys.6



rys.7

### Dłonie.

6. Składamy dłonie jak do modlitwy i energicznie je pocieramy aż odczujemy ciepło.
7. Uciskamy i masujemy kciukiem punkt Laogong, (rys. 8 i 9) który znajduje się na środku wewnętrznej strony dłoni. Czynność wykonujemy oczywiście na każdą rękę.

rys.8



rys.9



8. Zaciśnięte delikatnie w pięści dłonie przykładamy kostkami do pleców na wysokości nerek i masujemy ruchami okrężnymi. (rys.10)



rys.10

### Kolana.

9. Ciągłe pozostając w pozycji siedzącej przykładamy otwarte dłonie do kolan i wykonujemy ruchy okrężne, jak gdyby poruszając skórę, masując staw kolanowy. (rys.11)



rys.11

### Stopy.

10. Podobnie jak przy dłoniach, na wewnętrznej stronie stóp znajduje się ważny punkt (Yongquan - rys.12), który rozcieramy kciukiem lekko naciskając. (rys.13)

rys.12



rys.13



-----  
-----  
*DŁ - opracowanie na podstawie <http://www.qigong.info.pl/qigong/progqi.htm> AUTOR: DAWID  
PŁOCIENNIK*