

Helsebringende øvelser

De bedste tegninger af helsebringende øvelser finder vi i bøger af Mantak Chia og Dr. Stephen T Chang. Tegninger der er gode at bruge i undervisningen.

Mavemassage

Forenklet sammendrag af navngivne forfattere:

Mantak Chia.  
Livsenergi med selvmassage.  
ISBN  
877739 357 0  
Forlaget  
Hovedland.  
Stenvel 21.  
8270 Højbjerg  
Tlf. 82 27 65 00

DR. Stephen T  
Chang.  
Det fuldkomne system til selvhelbredelse.  
Forlaget  
NSO-OMRE  
Birkerød.

Mavemassage virker regulerende på fordøjelsen. Modvirker forstoppelse og diare. Kan fjerne overflødig fedt og appelsinhud og gøre huden glat.

Start med at gnide hænderne mod hinanden til de er varme, det er vigtigt at hænderne er varme. Ved at knibe tarmåbningen let sammen og gnide hænderne mod hinanden ledes energien til hænderne.

Hold hænderne let mod maven, en hånd eller to hænder efter behag. Masser i cirkelbevægelse, cirklen bevæger sig ud i spiral.

Massage i urets retning virker befordrende på fordøjelsen. Massage mod urets retning modvirker løs mave.

Ved normal fordøjelse, masser i begge retninger.

Massage for at gøre kroppen slank og huden glat, kan foretages på udsatte steder.

