



תרגילים להרגעת המחמם המשולש:

התרגילים לקוחים משיטת תרגול וריפוי אנרגטי אותה חוקרת ומלמדת דונה עדן. אשה בת 70 עם אנרגיה של בנות 30.

תרגול קבוע יביא עמו ברכה רבה ושינוי ברמה האנרגטית. לתרגילי אנרגיה נוספים לבריאות וחוזק לחצו כאן.

תרגיל 1:

שלב א- הניחו שתי אצבעות ברכות על כל עין, ומשכו החוצה בעדינות, לכיוון הרקות.

שלב ב- קחו אוויר. עם השאיפה משכו את האצבעות על העור מעט כלפי מעלה, מעל האוזניים, ועם הנשיפה- המשיכו אל מאחוריהן, וכלפי מטה, כך שאתם מציירים קו העובר מהרקות ומקיף את האוזניים.

שלב ג- המשיכו עם הקו משני צידי הצוואר עד הכתפיים.

שלב ד- השתהו רגע על הכתפיים, קחו אוויר ולחצו לתוך הכתפיים.

שלב ה- החליקו את כפות הידיים על בית החזה, עד שהן מצטלבות זו מעל זו במרכז בית החזה. קחו 2-3 נשימות ושחררו.

חזרו על התרגיל פעמיים-שלוש.

מומלץ ביותר לחזור על התרגיל כפעמיים-שלוש ביום, בעיקר בבוקר ולפני השינה. אבל ניתן לחזור עליו מתי שמרגישים בצורך. הרגעת המחמם המשולש תסייע לכם לישון טוב יותר, ותאפשר לכם לצאת רגועים יותר ליום חדש.



שלב ג



שלב ב



שלב א



שלב ה

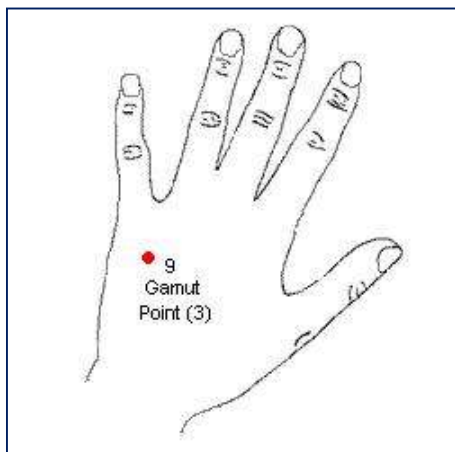


שלב ד

תרגיל מס. 2

לאחר ביצוע תרגיל מס. 1, בעיקר אם אתם מרגישים צורך בשחרור נוסף, או אם אתם נמצאים בסיטואציה שמעצבנת אתכם, אך אינכם יכולים לבצע את תרגיל מס. 1 (כגון, בעבודה, בישיבה, במפגש עם אנשים), תופפו כדקה על נקודה הנמצאת על גב כף היד שלכם, בין הזרת והקמיצה, כשלושה ס"מ מטה מהמפגש שבין האצבעות (ראו תמונות).

הנקודה נקראת 9 Gamut Point, ואת התיפוף עליה ניתן לעשות גם מתחת לשולחן (הישיבות/סדר) מבלי שאיש יראה.



שיהיו לכם ימים יפים ורגועים!!!