

## תרגילי אנרגיה לזרימה נכונה – שיטת דונה עדן

הטכניקות הפשוטות הבאות יכולות לסייע לכל אחד שחי במציאות של ימינו עתירת הסטרס, מזוהמת האוויר, מלאת האנרגיה האלקטרומגנטית. התרגילים הפשוטים האלה יארגנו אתכם ליום החדש. השימוש בטכניקות אלה באופן יומיומי בונה הרגלי אנרגיה חיוביים, ואם תתמידו ותבצעו כל יום (או כמעט...) - תראו שיש לתרגילים אפקט מצטבר על האנרגיה ומצב הרוח היומי. תרגישו ממוקדים, קלים ואנרגטיים, וכל זה – בפחות מעשר דקות ליום. מומלץ לבצע בבוקר.

### שלושת הטפיחות: מרים את רמת האנרגיה, מחזק את המערכת החיסונית. נותן הרגשה טובה.

השתמשו במספר אצבעות או באגרוף קפוף קלות כדי לתופף על הנקודות שבתמונה. תופפו במרץ (מבלי להכאיב) על כל נקודה. התרכזו בשאיפה דרך האף ונשיפה דרך הפה.

1. נקודה K-27 נמצאת על תחת הקצה הפנימי של עצם הבריח, במקום בו ישנה מעין צורת האות U במרווח שבין שתי עצמות הבריח. מתחתית האות U- קחו כשניים וחצי סנטימטר לכיוון החוצה. תופפו או עסו את שתי הנקודות במשך כ- 15-20 שניות.
2. נקודת התימוס נמצאת מתחת לעצם בית החזה, באמצעה. תופפו עליה ביד פתוחה/אגרוף/קצות האצבעות כ- 20-30 שניות.
3. תופפו על נקודות הטחול הנמצאות מתחת לחזה ובמורד צלע אחת במשך כ-15 שניות. לחילופין, ניתן לתופף על נקודות "תחת הזרוע" = אזור רצועת החזייה של הנשים.



טחול ב



טחול א



תימוס



K-27

### הצלבות: מאזן ויוצר הרמוניה במערכת האנרגטית, משפר קואורדינציה ומבהיר חשיבה.



1. בעמידה, להרים רגל כפופה ולהצליב ברך עם כף היד הנגדית (ימין-שמאל).
2. לבצע בתנועה גדולה יחסית תוך חציית קו האמצע של הגוף. לנסות לגעת בברך באמצעות המרפק הנגדי.
3. לבצע לפחות דקה.
4. למי שקשה בעמידה- ניתן לבצע בישיבה על כסא ולהצליב ברך עם כף יד.

### "העוגן": מניע את זרימת האנרגיה, מחזק את השדה האנרגטי, נותן תחושת שלמות וחיבור. מרגיע.



1. הניחו את האצבע האמצעית של יד אחת על ה "עין השלישית" (בין הגבות, מעל גשר האף).
2. הניחו את האצבע האמצעית של היד השניה על הטבור.
3. לחצו בעדינות כל אצבע לתוך העור ומשכו כלפי מעלה. החזיקו כ- 12-30 שניות.
4. ניתן להחזיק יותר אם רוצים.
5. ייתכן שתרגישו לפהק או להיאנח. זה סימן שהאנרגיות 'התחברו'.

**לחבר שמיים וארץ- פותח את המרידיאנים, משחרר אנרגיות לא טובות, מעודד זרימת אנרגיה טובה דרך המפרקים.**

1. לשפשף כפות ידיים זו בזו ולנער.
2. להניח ידיים על הירכיים.
3. לשאוף דרך האף, לבצע מעגל עם הזרועות ולהביאן בתנוחת תפילה אל מול הלב. לנשוף דרך הפה.
4. לשאוף דרך האף, לנשוף ולמתוח זרוע אחת למעלה ואחת למטה תוך דחיפת כפות הידיים. להחזיק. מבט אל כף היד העליונה. להחזיק את הנשימה.
5. לשאוף ולחזור דרך תנוחת התפילה ולהחליף צד. לבצע פעמיים בכל זרוע.
6. לשחרר את הזרועות. לשחרר את הגו מטה ראש לכיוון הרצפה וברכיים כפופות. לשחרר. לקחת שתי נשימות עמוקות, ואז לאט לעלות מעלה בברכיים כפופות תוך גלגול הזרועות בכיוון הגוף.



6



5



4



3



2



1

**הריצ'רץ'- ממריץ את תחושת הביטחון העצמי. מנקה את המחשבות.**

1. הניחו את כפות הידיים על עצם האגן הקדמית, במרכז האגן (נקודת ההתחלה של כל "ריצ'רץ").
2. קחו שאיפה עמוקה כאשר אתם מניעים את הידיים לאט ובאופן מכוון לאורך קו האמצע ל הגוף עד לשפה התחתונה.
3. להמשיך עם הידיים כלפי מעלה עד שהן נפתחות רחב ומעלה.
4. לצייר מעגל אחורנית עם הזרועות עד שהן חוזרות אל נקודת ההתחלה של "הריצ'רץ".
5. לחזור 3 פעמים.
6. ניתן לחזור על תרגיל זה כמה שרוצים.



**"משיכת הכתר": ממקד את התודעה. מאפשר לראות דברים בפרספקטיבה, לחשוב בבהירות, ללמוד באופן יעיל יותר. משחרר מחשבות תקועות, משפר זיכרון.**

1. הניחו את האגודלים על הרקות ואת האצבעות על מרכז המצח. לאט ועם מעט לחץ משכו את האצבעות כך שהידיים יתרחקו זו מזו תוך שהן מותחות את עור המצח.
2. הניחו את האצבעות על קו השיער- וחזרו על הפעולה.
3. הניחו את האצבעות באזור הקודקוד וחזרו על הפעולה שוב.
4. חזרו עליה כשהאצבעות מונחות על אחורי הגולגולת.
5. חזרו על הפעולה עד שהאצבעות מונחות על בסיס הצוואר. לחצו קלות תוך כדי המשיכה.
6. הניחו את האצבעות על הכתפיים ולחצו. משכו את האצבעות קדימה לכיוון החזית, עד ל- K-27. השאירו את הידיים שם כמה שמרגיש לכם נוח.
7. הרפו ושחררו את הזרועות.



2



1