Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
19.07.2012 23:29 - Обновлено 22.01.2021 09:55



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ САМОМАССАЖ ПО А.НЕКРАСОВУ

Анатолий Некрасов уже много лет занимается саморазвитием, пишет книги, ездит по стране с тренингами. В основу самомассажа, который он рекомендует применять, вошли древние даосские методики. Высокая эффективность предлагаемой методики основана на пробуждении энергетических аккумуляторов организма и равномерном распределении по открытым каналам всех видов энергий по всем телам. В результате положительные изменения происходят не только в физическом теле, но и в чувствах и мыслях человека, и даже в его мировоззрении.

Лучше всего проводить массаж утром, как проснулись, а также днём, особенно когда ощущаешь усталость и хандру, можно делать и вечером, чтобы легко войти в сон. Запомните: нам нужны именно тёплые руки. Чтобы они начали испускать поток живительной силы, перед началом самомассажа умойтесь и вымойте руки горячей водой, ополосните лицо.

Все движения должны быть легкими, без усилий. Необходимо отключиться от текущих забот, настроиться на ощущения своего организма и постараться испытать самую глубокую любовь к себе!

Порядок самомассажа следующий.

I этап – пробуждение энергетических каналов.

Тщательно помассировать кончики пальцев, ладони и запястья рук. Так пробуждается энергия в энергетических каналах рук.

Пробужденными руками помассировать мочки ушей и ушные раковины. Как известно, на уши проецируются все органы тела. Массаж ушных раковин пробуждает все тело.

Помассировать затылочную часть головы, шею и плечевой пояс.

Напоследок – массаж стоп.

II этап – пробуждение энергетических аккумуляторов.

На этом этапе разряжаются те энергетические центры, в которых, как правило, происходит застой энергии.

Тщательно помассировать грудь и соски.

Массаж области почек – второй важнейшей точки накопления энергетики.

Массаж поясницы и ягодиц.

Последовательный массаж наружной и внутренней стороны бедер.

Легкий массаж паха и половых органов.

III этап – распределение пробужденной энергии по телу.

Это самый ответственный момент в данной практике. Закройте глаза и почувствуйте, как ваш организм наполняется теплом и светом. При этом надо легко поглаживать свое тело. Тем самым вы помогаете энергии распределяться по нему.

Данный массаж полезен всем, НЕЗАВИСИМО ОТ ВОЗРАСТА, но чем старше человек, тем интенсивней должны быть движения. Результат массажа поистине чудесный – исцеление и омоложение всего организма!

Уже через неделю ежедневных занятий вы ощутите и наглядно увидите значительные изменения – от структуры кожи до хорошего настроения и духовного роста. А через несколько месяцев регулярных занятий могут даже исчезнуть хронические заболевания.