

■ Gruczoły płciowe (jajniki, jajowód, jądra)

Utrzymując stały ucisk kciukiem, przesuujemy się po zewnętrznej stronie stopy na obszarze receptora pod kostką zewnętrzną.



Drugą ręką podtrzymujemy przeciwną stronę stopy. Technikę wykonujemy na obu stopach.

Uwaga!

Masując tę strefę, w szybki i skuteczny sposób pozbywamy się bólu w czasie miesiączki.

■ Piersi

Uciskamy kciukiem grzbietową stronę stopy i masujemy ruchem okrężnym (technika warta zapamiętania dla kobiet ze zmianami w piersiach, takimi jak gruczolakowłókniaki i inne).



Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

■ Przepona

Utrzymując stały ucisk kciukiem na grzbietowej stronie stopy, przesuwamy się po wyznaczonej strefie w poprzek stopy.



Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

■ Tarczyca

Uciskamy punkt na stopie. Masujemy kciukiem, wykonując ruch okrężny.



Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

■ Kręgosłup

Utrzymując ucisk kciukiem, przemieszczamy się po wewnętrznej stronie stopy w kierunku dużego palca.



Drugą ręką podtrzymujemy stopę.
Technikę wykonujemy
na obu stopach.

■ Krtąń i tchawica

Łapiemy chwytem szczypcowym grzbietową stronę stopy i masujemy ruchem okrężnym z lekkim uciskiem.



Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.

■ Nerw kulszowy

Utrzymując ucisk kciukiem, przesuwamy się na wyznaczonej strefie (według wzoru mapy) po wewnętrznej stronie stopy.



Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.