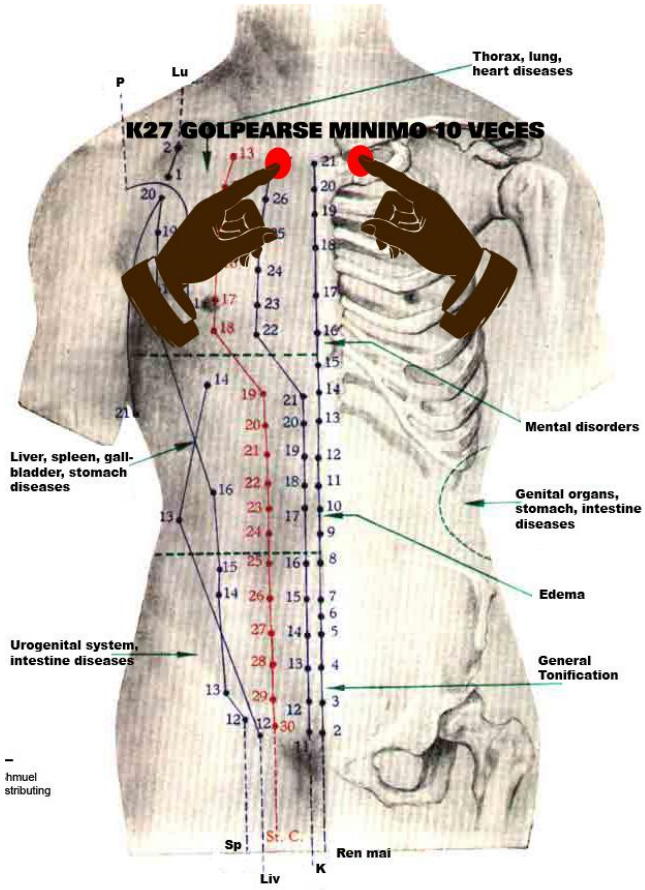
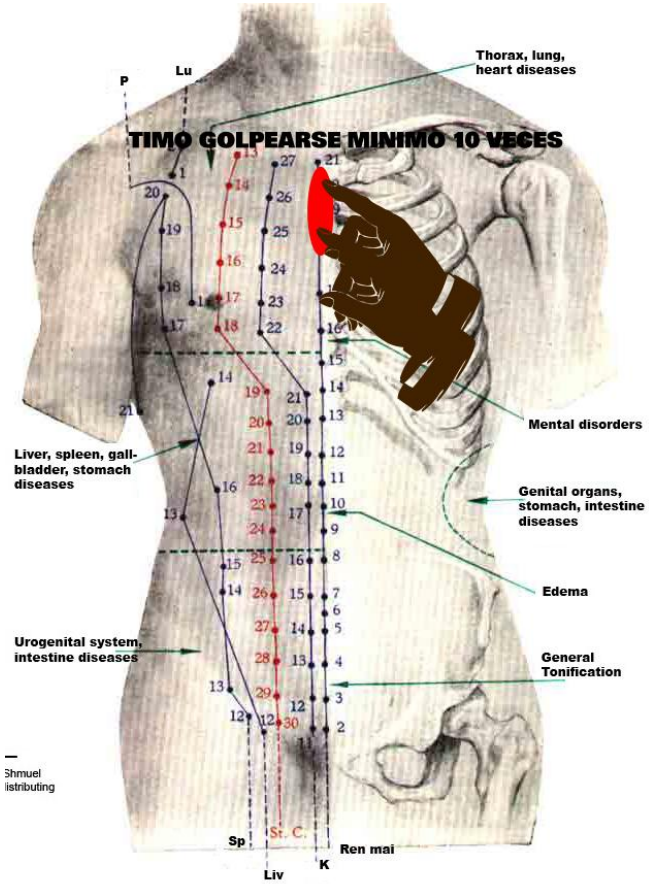
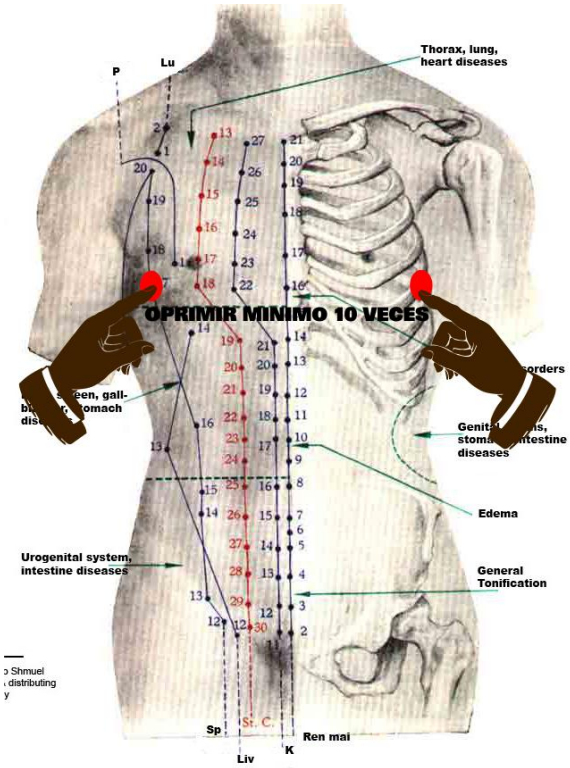
RUTINA PARA LIBERAR ESTRESS, TOXINAS Y ELECTROMAGNETISMO.

Golpear manos en la parte inferior del dedo pequeño. Siempre antes de empezar.

1.- Oprimir o golpear diferentes puntos son 3 pasos.




TIMO GOLPEARSE MINIMO 10 VECES
Thorax, lung, heart diseases
Mental disorders
Liver, spleen, gall-bladder, stomach diseases
Genital organs, stomach, intestine diseases
Edema
Urogenital system, intestine diseases
General Tonification
P
Lu
Sp
Liv
St. C.
K
Ren mai


OPRIMIR MINIMO 10 VECES
Thorax, lung, heart diseases
Edema
Urogenital system, intestine diseases
General Tonification
P
Lu
Sp
Liv
St. C.
K
Ren mai

2.- Caminar como soldadito o sentado cruzar piernas Equilibrar Energía.

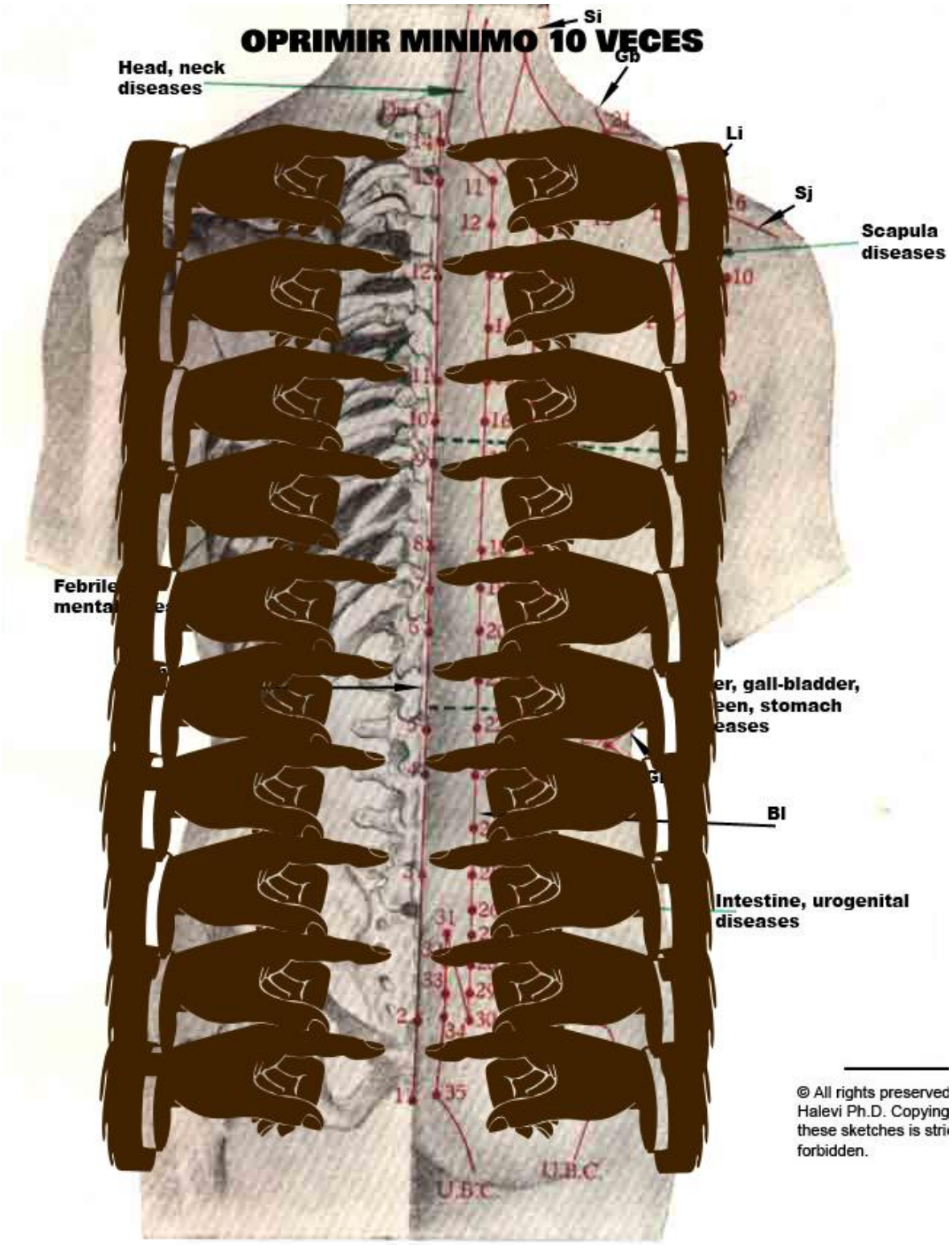
3.- Cruzar las manos para Liberar Energía y en cada paso requieres respirar al menos 10 veces. Recuerda el dedo gordo es el que nos indica que pierna cruzar.

Otra opción es la siguiente cruzas de nuevo te indica que pie cruzar y sigue las imágenes.

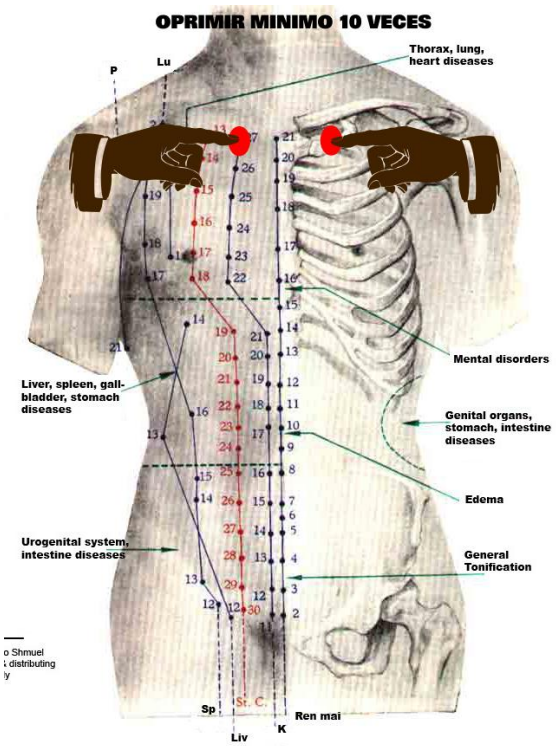
Terminas en esta posición realizando respiraciones profundas.

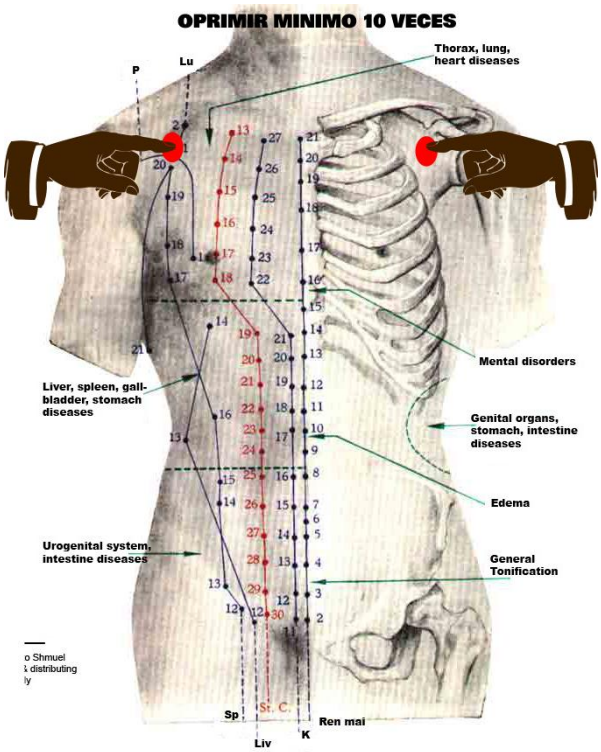
4.- Con el estrés el cerebro pierde sangre y es cuando te genera olvidos distracciones o no te acuerdas, realiza masaje de esta manera.

5.- Liberar torrente Linfático, dos opciones una si tienes quien te ayude es ponerte en la pared y que te masajeen los siguientes puntos, es necesario que sean fuertes para que el sistema linfático pueda ser liberado.

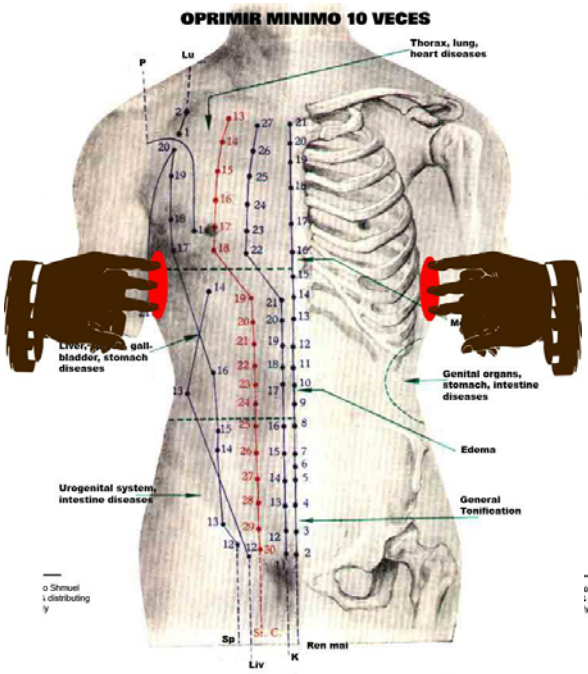


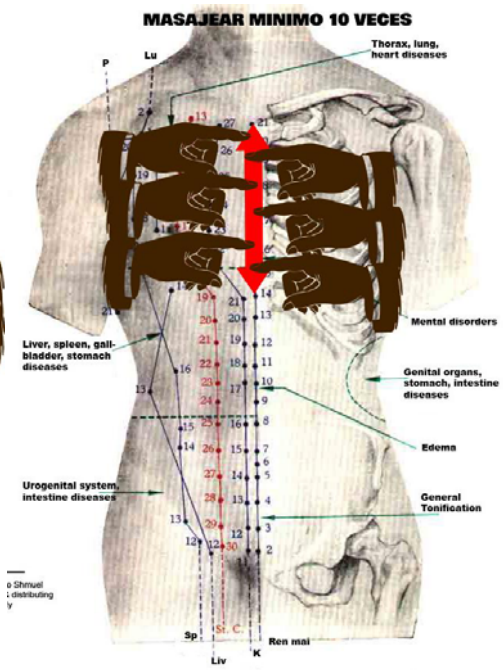
Si no tienes quien te ayude a masajear la espalda debes realizar los siguientes pasos. Son 13 pasos. Recuerda tienes que sentir algo de dolor.



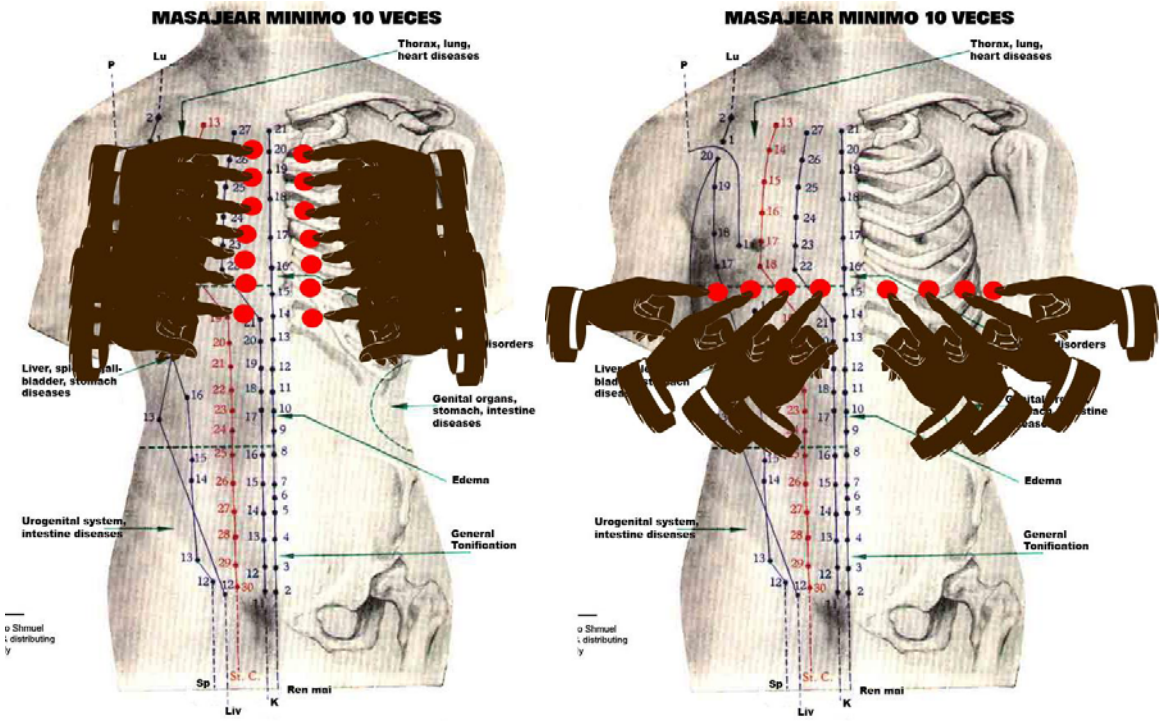


Masajear Costado de costillas y todo el Esternon.

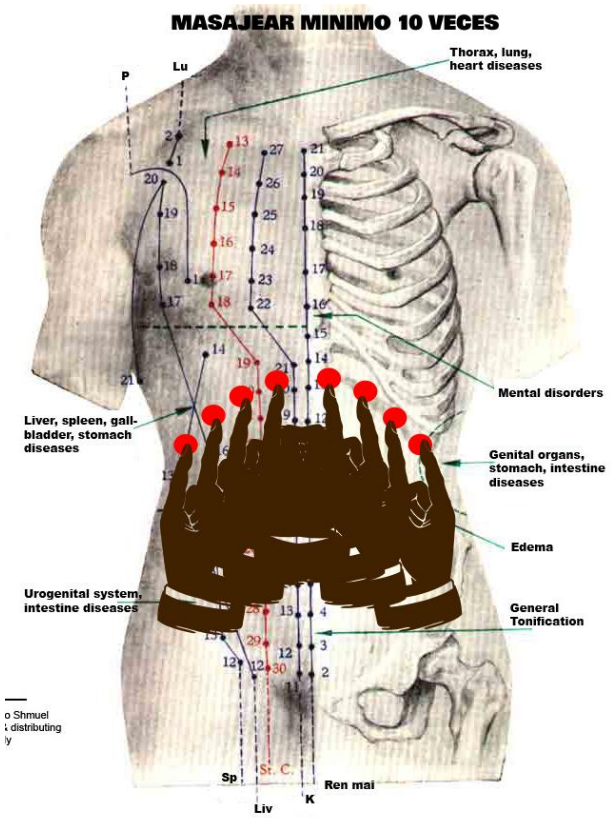




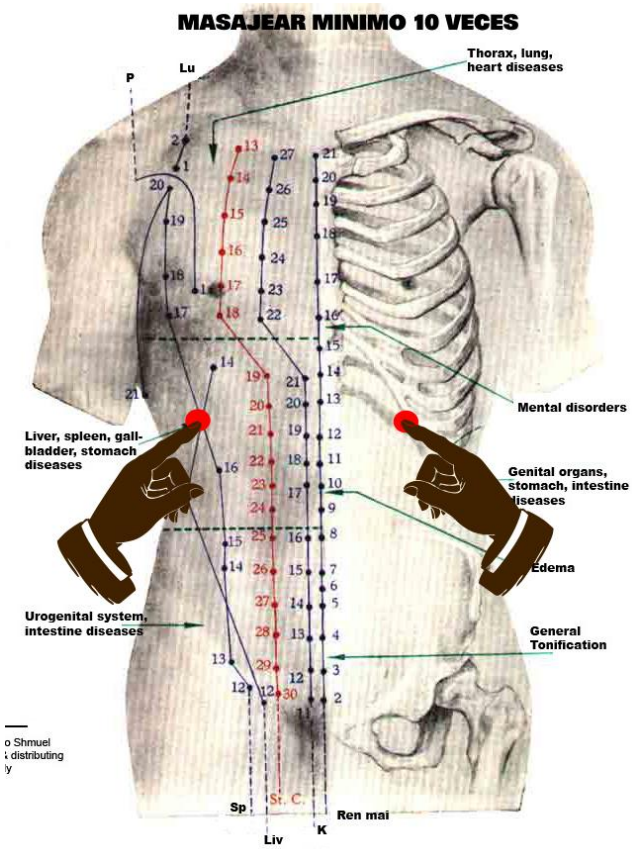
Masajear cada espacio de las costillas y en la línea del brasier.



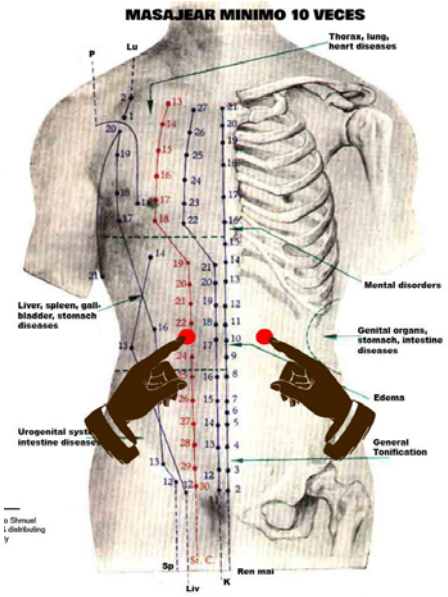
Masajear en media luna la parte inferior de costillas



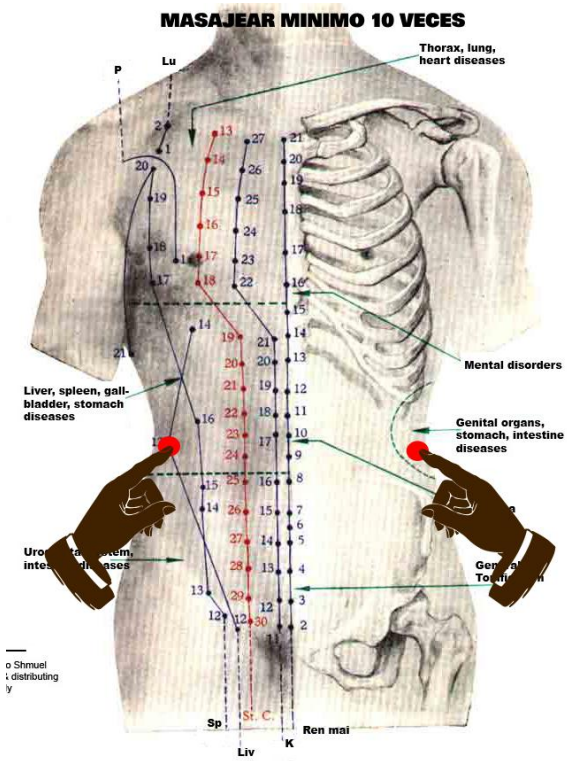
Masajear vaso e Hígado



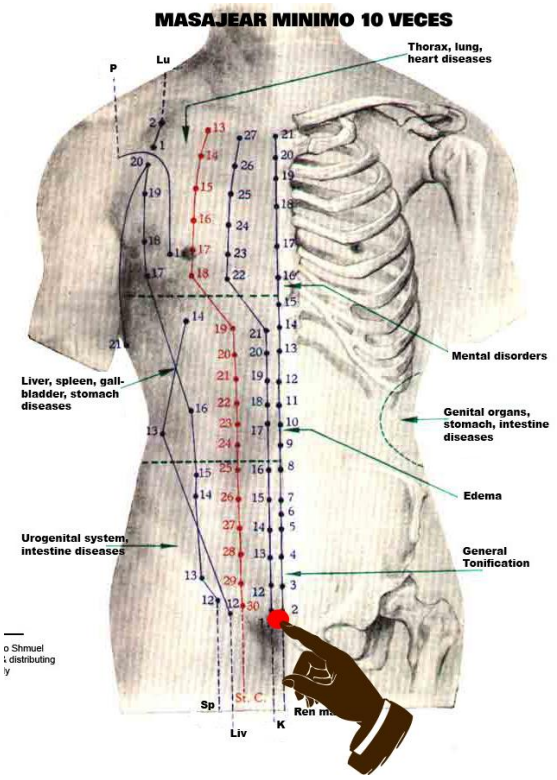
Masajear el calentador del cuerpo TRIPLE Una pulgada arriba del ombligo y a los lados.



En la línea del ombligo

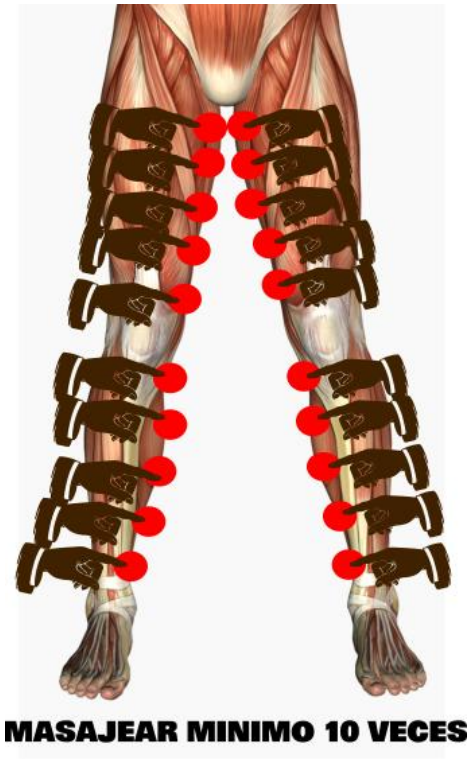
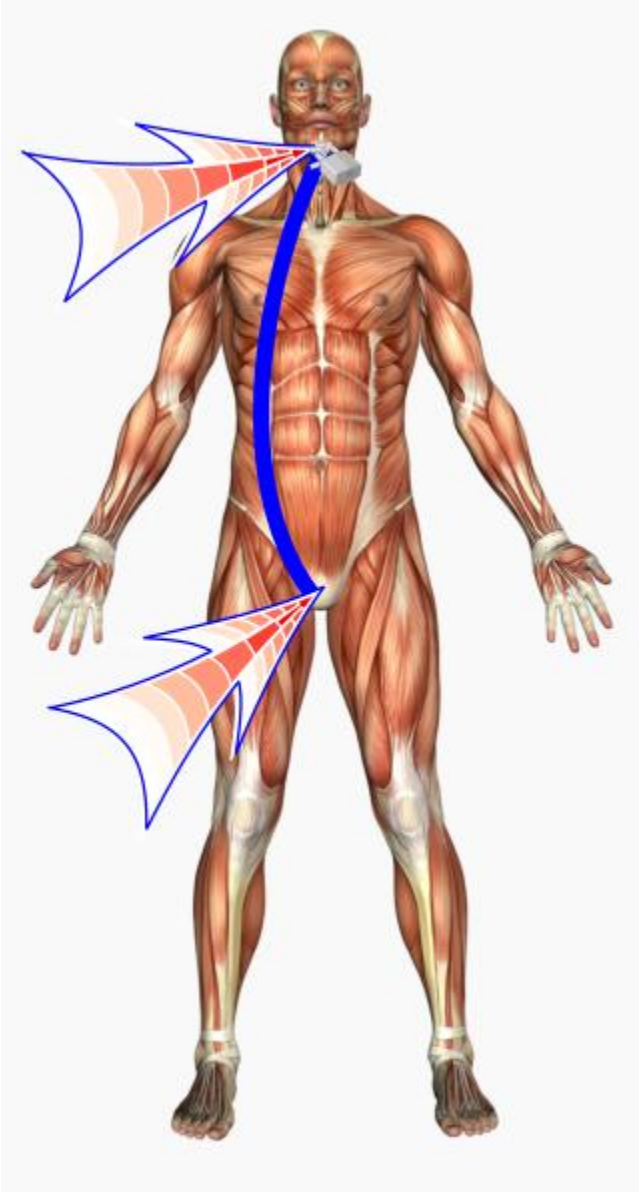


Hueso Púbico (Debe Doler)



Con las manos masajear en media luna

E Interiormente



6.- Cerrar Energía, pero recuerda siempre cerrar cuando hayas liberado las toxinas y te hayas energizado con estas rutinas. Disfrútalo.