

# Hold dig frisk ved hjælp af kroppens eget energisystem

Doris Damsgaard, Mit Helbred 1, 2009

Øvelserne stammer fra et kursus i Facytherapy med den verdensberømte professor dr. Bui Quox chau, Vietnam.

## Kranienerverne styrer alle funktioner

Som bekendt er det kranienerverne, som styrer alt i kroppen. Punktere, som vi berører, er akupunkturpunkter, kendte såvel som ukendt, og da de er så tæt på kranienerverne, har de en utrolig stor effekt ifølge TVM (Traditional Vietnamese Medicine) og TCM (Traditional Chinese Medicine).

Ansigtet reflekterer hele kroppen i et bioholografisk billede, og en let massage heraf giver større effekt end traditionel massage eller tryk på hænder og fødder ifølge professoren.

Gør det til en daglig vane – et lille ritual. Du opdager virkningen omgående – og det tager ikke lang tid at udføre ”øvelserne”.

## Du gør følgende:

- Gnid hænderne mod hinanden, indtil der føles en god varme
- Luk øjnene og læg hænderne henover et øjeblik. Bare hold dem stille
- Derefter meget let massage med 2 fingre af øjenomgivelser. Begynd i øjenkrogen og kør i en bevægelse op over og rundt om øjet under øjenbrynene og ud langs ydre øjenkrog – ind under øjet og slut under øjet ved næseroden. Ikke mere end 10 gange. Dette styrker øjnene og modvirker forstoppelse.
- Massér med håndfladerne op og ned over kinder, øjne og pande. Rør ikke næsen!
- Fortsæt igen med store cirkler rundt om øjnene – op over og langs med øjenbrynene – ned langs ydre øjenkrog og ned under øjenhulen. Slut ved næseroden – højst 10 gange. Huden bliver varm og ”vågen”. Hvis du masserer for meget, kan der opstå akne.
- Med 3 fingre froteres næsen – fra næsetip og op til næseroden – kun 3 gange. Eller hvis det er en lille næse, bruges kun 1 finger. Tre fingre kan gøre mere skade end gavn i dette tilfælde. Denne øvelse styrker det naturlige hormonsystem for både mænd og kvinder, og som ekstragevinst styrkes synet.
- Gnid med hånden hen over munden – fra side til side – under næsen.
- Med 1 finger (pege- og langfinger) på hver side af øret masseres op og ned – X antal gange – indtil man føler varme.

- Massér begge ører. Du begynder på flippen med pege- og tommelfinger, hvor du masserer ørekanten 5-6 gange. Du bruger fingrene på samme måde, som hvis du skulle trække et ur op. Du nærmest ”nulrer” ørekanten imellem fingrene. Begynd helt inde ved ansigtet.
- Flyt fingrene et lille stykke opad og massér igen. Fortsæt hele ørekanten rundt, indtil du slutter øverst på øret, hvor det sidder fast på kinden.
- Sæt en finger ind i nederste concha (bunden af øret) og massér i 10 sekunder ved at trykke ned med fingerspidsen – punkt for punkt, indtil du har berørt hele fladen. Forsæt i øverste concha på samme måde.
- Slut øremassagen med et let træk nedad i øreflippen 3-4 gange.
- Lad derefter fingrene glide igennem håret i et gennemgående strøg – 5 gange, og massér hårbunden samtidigt med fingerspidserne – nærmest som om du ”skubber” fingrene igennem håret.
- Massér nakken med flad hånd 5 gange – fra siden af halsen om til C7 – den nederste af nakkehvirvlerne. Det er den bredeste og største af nakkehvirvlerne, og den er den eneste, der bevæger sig, når du drejer hovedet fra side til side. Det kan du nemt mærke ved at lægge en finger let på hvirvlen.
- Med begge hænder og flad, åben hånd masserer du halsen – fra ansigtet og ned til skulderen og opad igen – i alt 10 gange. (man holder sig vågen længe. Man får ikke hjerneblødning)
- Luk munden og ”klap” med tænderne imod hinanden i 30 sekunder. Dette er en 4000 år gammel ”øvelse” i den kinesiske folkemedicin. Man styrker yin ved at gøre dette. Næsten alle mennesker i Vesten har underskud af yin pga. vores heftige livsstil og ”hede-dannende” mad og drikke.
- Massér med tungen dine gummer hele vejen rundt – både i overmund og undermund. ”Det løsner leddene”.
- Massér panden fra side til side med flad hånd. Det styrker hukommelsen.
- Før du sover om aftenen: massér fødderne imod hinanden – 10 gange. Du sover bedre.
- EKSTRA. Hvis søvnløs: massér let på punktet Extra 1 (det ligger lige midt imellem øjenbrynenes begyndelse i panden) – og nedover til næseroden – samt på øjenbrynene.

Prøv at gøre disse øvelser til et lille dagligt ritual. De fleste opdager et utroligt velbefindende og velvære med varme og smidighed i kroppen efter 5 dage.

God fornøjelse med de vietnamesiske ”opvågnings- og afstressningsøvelser”.