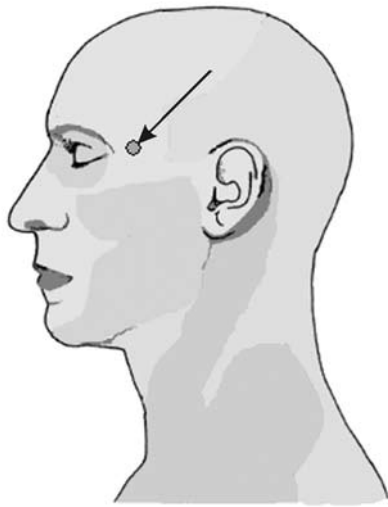
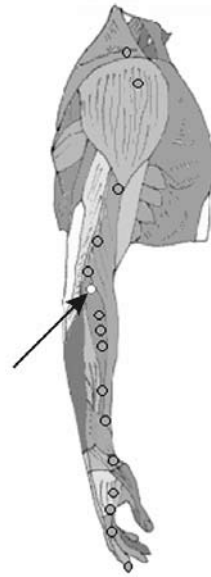


MASAŽA TOČK ZA ZNIŽEVANJE KRVNEGA TLAKA



1. Točko taiyang masirajte eno minuto v smeri, nasprotni od urinega kazalca.



2. Masirajte točko 11 na kanalu debelega črevesa (zunanji del komolčnega pregiba), vsako stran po eno minuto.



3. Trepljajte točko 21 na kanalu žolčnika (dvajsetkrat na vsaki strani).



4. Masirajte točko 6 na kanalu osrčnika. Kadar vas tišči v prsih, nekaj minut pritiskajte nanjo.



5. Z rokami nekaj minut masirajte in razgibavajte območje tilnika.



6. Da bi preusmerili kri v spodnje dele telesa, masirajte točko 36 na kanalu želodca. Vsako stran masirajte vsaj eno minuto, lahko tudi več.



7. Ko komolce dvigate, globoko vdihnite, ko jih spuščate počasi izdihnite. Ob izdihovanju potiskajte spodnji del trebuha proti medenici.