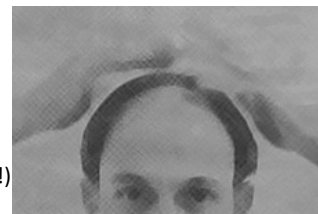


Do-inprogrammet

Förberedelse

gnid händerna och skaka loss handlederna.



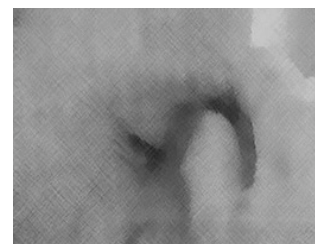
Huvud och Ansikte

klappa försiktigt på hela huvudet med fingertopparna (regndroppar på taket!)

dra fingrarna genom håret, längs med nacken och bröstet

dra fingertopparna över pannan, från mitten utåt (ta bort lera)

luta huvudet framåt, tryck lätt ovanför ögonen med tummen och pekfingrarna



tryck under ögonen med tre fingrar

gnid tinningarna med fingertopparna, i små cirklar

gnid häftigare vid näsvingarna med insidan av pekfingrarna

dra fingrarna utåt över bihåleområdet (med in- och utandning)

massera örsnibben med tummen och pekfingerknogen: dra ner, ut och upp

massera inne i örat med pekfingrarna

för in fingertopparna i håret bakom öronen, ta tag i håret och dra försiktigt



Axlar, armar och bröst

klappa på vänster axel med höger hand (stöd armbågen i vänsterhanden)

fortsätt klappa bakåt mot ryggraden

klappa neråt längs insidan av vänster arm och sedan uppåt längs utsidan

för ut vänsterarmen och klappa på övre delen av bröstet

för vänsterarmen uppåt och låt den vila på huvudet

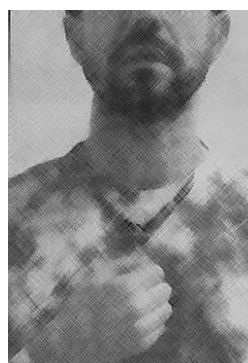
klappa på sidan av bröstet, midjan och armhålan med höger handflata

knacka på bröstcentret med löst slutna händer

knacka lätt med fingrarna bredvid bröstbenet



Repetera på höger sida



Solar Plexus och Hara

knacka försiktigt ner till solar plexus med fingertopparna

klappa i en stor cirkel på magen med båda händerna

klappa sakta och lite hårdare på Tan Den med båda händerna samtidigt

Ländrygg

forma en ring med tumme och pekfinger och klappa på ländryggen

luta dig långsamt framåt. Fortsätt klappa uppåt och sedan tillbaka

klappa med handflatorna på sakrum och baken

klappa längs med ländryggen och baksidan av benen med handflatorna



Ben

klappa med handflatorna nedåt längs med baksidan av benen

klappa uppåt längs med framsidan av benen

lyft armarna åt sidorna och låt dem falla ner (jättefågeln)

klappa med handflatorna neråt längs med sidorna av benen

klappa uppåt längs med insidan av benen



Avslutning

samla händerna vid Dan Tian.

andas långsamt och smidigt.

fokusera inåt och känn efter.