

Meridiánmasszázs

Kiegyensúlyozza a test energiáit. A központi és az irányító meridián után mindig a meridiánóra szerint éppen aktív meridián szerint érdemes kezdeni, ugyanis 2 óránként más-más meridiánunk aktív. Minden esetben végig simítjuk a meridián vonalát, ez lehet egy viszonylag erőteljesebb simítás. Néhány simítás után minden meridiánnál erősítő irányban, azaz az adott meridián lefutásának megfelelően fejezzük be.

1. **KÖZPONTI MERIDIÁN:** szeméremcsonttól simítjuk az alsó ajakig néhányszor. Felfelé irányban, azaz az ajaknál fejezzük be.
2. **IRÁNYÍTÓ MERIDIÁN:** a derékvonaltól a háton át a fej hátsó részén keresztül a felső ajakig. Elérni inkább csak a tarkótól a fejen át, a felső ajakig fogjuk. Néhány simítás, az ajaknál fejezzük be.
3. **KERINGÉS-SZEX MERIDIÁN (Aktív: 19-21 óráig):** A mell küldő oldalától, a kar belső oldalának közepén a középső ujjbegyig. Mindkét karral felváltva. Néhány simítás, ujjbegynél fejezzük be.
4. **HÁRMAS MELEGÍTŐ MERIDIÁN (Aktív: 21-23 óráig):** Mindkét karral felváltva: ujjaktól, kar külső oldalán végig, fülek mögött a szemöldökig, néhány simítás, szemnél fejezzük be.
5. **EPEHÓLYAG MERIDIÁN (Aktív: 23-01 óráig):** Mindkét karral egyszerre: külső szemzug, halánték, fül mögött, fej hátsó része, váll hátsó része, test oldalán végig, egész a lábujjakig. Néhány simítás, lábujjaknál fejezzük be.
6. **MÁJ MERIDIÁN (Aktív: 01-03 óráig):** Mindkét kézzel: Nagylábujjtól, végig a láb elülső részén, oldalt fel a bordakosarakig. Néhány simítás, bordákon fejezzük be.
7. **TÜDŐ MERIDIÁN (Aktív: 03-05 óráig):** Mindkét karral felváltva: válltól indul, kar belső oldala hüvelykujjig. Néhány simítás, hüvelykujjnál fejezzük be.
8. **VASTAGBÉL MERIDIÁN (Aktív: 05-07 óráig):** Mindkét karral felváltva: mutatóujjtól indulva, kar hátsó-külső oldalán, vállon át az orr sarkáig. Néhány simítás, orrnál fejezzük be.
9. **GYOMOR MERIDIÁN (Aktív: 07-09 óráig):** Mindkét karral egyszerre. Egész arc simítás, majd le a mellkason át a láb elülső részén a második lábujjig. Néhány simítás, lábujjnál fejezzük be.
10. **LÉP-HASNYÁLMIRIGY MERIDIÁN (Aktív: 09-11-ig):** Mindkét karral egyszerre: lábujjaktól fel a lábakon a hónaljig, majd le a bordakosarakig. Néhány simítás, bordáknál fejezzük be.
11. **SZÍV MERIDIÁN (Aktív: 11-13-ig): CSAK EGYETLEN IRÁNYBAN HALADUNK, FONTOS!** Felváltva mindkét karral: Hónaljtól simít a kar belső oldalán a kisujjig. Felemel a kéz és újra hónaljtól simítunk néhányszor. Nem simítunk gyengítő irányba!
12. **VÉKONYBÉL MERIDIÁN (Aktív: 13-15-ig):** Felváltva mindkét karral: Kisujjtól kar külső hátsó oldalán, váll, majd arc, a fülekhez. Néhány simítás, füleknél fejezzük be.
13. **HÓLYAG MERIDIÁN (Aktív:15-17-ig):** Mindkét karral egyszerre: belső szemzugtól hátrafelé, homlok, majd a fejen át, tarkó, vese terület, hátsó lábszárak, egész a kislábujjig. Néhány simítás, kislábujjnál fejezzük be.
14. **VESE MERIDIÁN (Aktív: 17-19-ig):** mindkét karral egyszerre: Talp közepéről, lábak belső oldalán végig, fel a hason, mellkason, a kulcsontokig. Néhány simítás, kulcsonton fejezzük be.