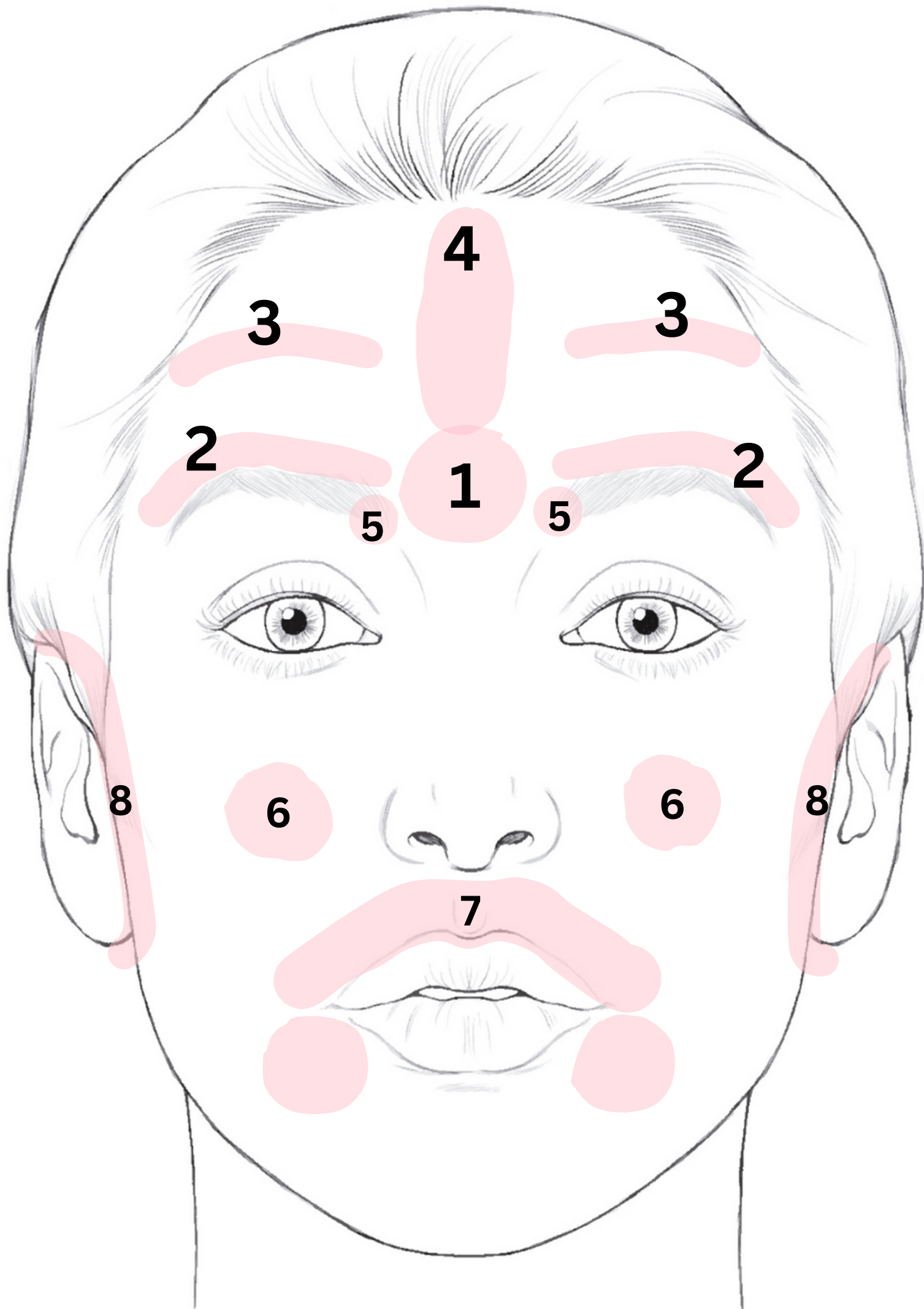




Področje 1

Je močno **povezano s tvojim živčnim sistemom** in pomaga aktivirati parasimpatično živčevje. S tem se umiri srčni utrip, dihanje in vklopi se globoka obnova in pomlajevanje telesa.

Aktiviraš ga lahko, ko čutiš nemir in aksioznost v telesu ali pa pred spanjem, da lažje umiriš svoje misli.

Področje 2

Je področje **močne pomiritve**, ki sprošča in prinaša lahkotnost v celotno telo.

Področje 3

Pomaga **umiriti tvoje misli in prekiniti tok negativnega razmišljanja**, kadar te preplavijo neprijetne misli ali skrbi.

Področje 4

Dodatna **pomiritev misli in prizemljitev energij**. Pomaga tudi tvojo razpršeno energijo vrniti vase in te postaviti v tvoj center.

Področje 5

Tukaj se kopičita **neizražena jeza in stres**. Z aktivacijo tega področja ju brišeš iz telesa. Prav tako je to področje povezano s tvojimi rameni, ki so pri večini izmed nas napeta. Stimulacija tega področja jih sprošča in razbremenjuje.

Področje 6

Ko smo pod stresom, je naše dihanje plitvo. Dihamo v samo zgornji del pljuč.

Področje 6 je povezano ravno s pljuči. V njih pomaga ustvariti balans, napolniti celotno telo z več kisika in tako iz njega sprostiti stres.

Področje 7

To področje je povezano s **prebavnim sistemom**. Ko bo aktiviraš, v svoj prebavni sistem prinašaš večji balans. Aktivacija tega področja bo pomagala urediti tvojo prebavo, podpreti imunski sistem in izboljšati tvoje razpoloženje. Aktivacija tega področja se vedno prične na desni strani.

Področje 8

Ledvica so baterije našega telesa. **Ko aktiviraš to področje polniš svoje energijske akumulatorje.**

Za sproščanje vedno prični pred ušesom krožiti navzdol in okrog. Za dvig energije pa prične pred ušesom krožiti navzgor in nazaj okrog ušesa.