

## חלק ג', פורמולה 2 | " שלושת הפורמולות לשחרור חסמים רגשיים "

### לנוחיותך – להלן תמלול הסרטון

### " שחרור חרדות ופחדים והתגברות על משברי חיים "



1. התחילי בעיסוי אינטואיטיבי והזרימי את הדם בכל הגוף דרך כפות הרגליים – כעת חמצן נקי נכנס לכל הגוף.
2. נתחיל עם חיזוק האדמה שלך – העקבים מייצגים בין השאר את הבית שממנו באת. האם הרגשת מוגנת? שייכת? אהובה? והאם כשחווית קושי או טראומה יכולת לפנות לאימא או אבא או מישהו לעזרה? בדר"כ מה שעוד יותר כואב – אפילו יותר מהטראומה עצמה - שלא היה לי כתובת. אז עכשיו את תלמדי להיות הכתובת של עצמך ולבנות נפש חזקה ויציבה ומכילה ולהיות עבור עצמך – האימא שתמיד רצית שתהיה לך. האדמה מייצגת גם את הקשר לאגו. נעשה כעת גרוף מאסיבי בשתי וערב לכל הכיוונים – מלמעלה למטה – למטה למעלה – ימין לשמאל ושמאל לימין – מינימום 8 פעמים לכל צד אבל במקרה הזה – אני ממליצה שתעשי 20 פעם לכל כיוון – עמוק, חזק ומאסיבי. בנוסף קחי מקל רפלקסולוגי – אני רכשתי את שלי בחנות טבע, וקראתי למקל הזה "מג'יק סטיק" ואם אין לך אז קחי כפית בצד של הידית תעטפי אותה במגבת כדי שלא תיפצעי ולחצי על העקב, זה יביא את האדמה/העקב שלך לאיזון. כמו כן, תעשי עיסויים סביב העקב. באזור גיד אכילס תעשי צביטות כלפי מעלה – זה מעלה דימוי נשי ועצמי להיות גבוה. זה יחזק את הביטחון העצמי שלך. אצבע מול אגודל וצביטות 1, 2, 3 כלפי מעלה. הגיע הזמן לעשות שחרור סופי לרכיבים עקשנים שעוד נותרו במערכת שלך. – ניקוז פי הטבעת. זה יעזור לך לשחרר את העבר הכואב, שהחליש אותך ולהיפתח לאנרגיה חדשה. מעולה לשחרור רגשי והגברת הספונטניות הרגשית שלך. כלומר, במקום לחסום רגש – לזהות אותו ולהרגיש אותו לקבל אותו ואז חווים שחרור.
3. כעת נעבור לבלוטת האדרנל שלך ונלחץ עליה 80 X פעם כלפי מעלה – היא נמצאת מעל קן המותן מעל הכליה – נקראת גם בשם "יותרת הכליה" והליחוצת הללו יגרמו לך לשחרר טונות של מתח מהגוף והנפש, לאזן את חילוף החומרים בגוף, לשפר תפקוד מיני, אפילו עוזר במקרים של נשירת שיער שנגרמה כתוצאה משחיקה רגשית. יגביר את שמחת החיים שלך, יחזיר לך את החיוך לפנים, אז קדימה שימי לב איך אני לוחצת עמוק כלפי מעלה.
4. בפורמולה הזאת את הולכת לשחרר מעליך חומות, קירות, מכסים, מעצורים, ברקסים, חסמים – קראי לזה איך שאת רוצה – את משחררת כאן את כל מה שמנע משמחת החיים שלך, התחושה הטובה, מצב הרוח

הטוב, החופש הפנימי והאהבה להיחשף ולהיות חלק ממך ומהחיים שלך. את תרגישי שאת יכולה להתמיד ולסיים פרויקטים עד הסוף ושבמקום להשקיע את כל האנרגיה שלך בעצב בלתי נגמר וייאוש – את משקיעה אותי ביצירתיות, הוצאה לפועל של הכישרון שלך ולחיות כל רגע מתוך משמעות ומלאות ולהיות אישה שמחה. וגם כאן הסוג מאוד פשוט – תתמידי, אני חוזרת על ההנחיה הזאת בכל פורמולה – התמדה. יום יום 10 דק' במשך 40 יום רצופים ותראי איך כל מה שאמרתי לך כאן פשוט קורה. עכשיו נפתח את אזור הביטוי שלך שנמצא כאן מתחת לבהונות באזור הכריות ומעל קו הסרעפת, נתחיל להיכנס בתנועת זחל על רצועת הכתפיים 8 X וכאן אני עושה פתיחה של מפרק הכתף. זה גם אזור למפתי שנקרא "למפת בית השחי" – מבחינה רגשית זה השורש של אזור הביטוי והתשוקה. מכאן הידיים יוצאות לבקש חום ואהבה. ובשלב מוקדם בחיינו כשלא קיבלנו באופן חופשי מענה לרגשות הספונטאניים שלנו למדנו לחסום את הבקשה לאהבה כדי לא חוות דחיה ולא לסמוך על אף אחד. להיות "זאבים בודדים" ולהתכנס בתוך עצמנו שימי לב איך אני ממש פותחת את האזור – זה כמו לפתוח פקק – אפשר גם לגרף כאן א העצם, למי שיש כתף קפואה זה ישחרר את הקיפאון נגרף את אזור הריאות עד אזור הלב גם 8X עפ"י הסינים כל הנושא של עצב ושמחה יושב כאן. כשהריאות שלך נקיות העצב משתחרר והשמחה נכנסת. זה גם מעולה לליחה ובעיות נשימה. יש גם קשר בין הנשימה לנשמה. ואז אני מעסה את הלב עם כיוון השעון מינימום 8 X, ככל שהדיכאון שאת חווה עמוק יותר ממליצה לעסות כל מקום יותר מ-8 פעמים. עכשיו נעבור על אזור התשוקה והמוטיבציה. נעבור בזחל עמוק מימין לשמאל ומשמאל לימין ככל שתעמיקי באזור הזה תרגישי איך הקסם האישי שלך, האינדיבידואליות, הדימוי העצמי, הכריזמטיות, היכולת לקבל החלטות בלי היסוסים פשוט מופיעים ובאים לידי ביטוי בנפש שלך ולכן במציאות שלך. לחיצות עומק על מקלעת השמש (סולאר פלקסוס) plexus solar או **בקיזור: ראשי תיבות של SP** אז לחצי עמוק ותוך כדי סובבי פנימה וזה ישחרר ממך פחדים וחרדות קיומיות ויחבר אותך לתשוקה, שמחה, יצירתיות וגם מאוד מחזק את מע' הלב והנשימה מבחינה פיזיולוגית. אחרי כל זה נעשה שתי וערב על כל אזור הראש ונעבור גם על הלב עצמו. מהבחוח פנימה – ומבפנים החוצה. מלמטה למעלה ומלמעלה למטה. כל פעולה שאת עושה עשי מינימום 8 חזרות, זה גם מאוד אפקטיבי. אבל אם את מרגישה שאת צריכה יותר מזה – לכי על זה ותעשי כמה שמרגיש לך – אבל תמיד יותר מ-8 פעמים.

כעת נעבור במעבר מאוד עמוק על 3 מסלולי עמוד השדרה עפ"י לחץ דם. אם יש לך לחץ דם גבוה – אז תעברי מהבוהן לצד העקב – מלמעלה למטה. ואם יש לך לחץ דם נמוך אז תעברי מהצד של העקב – למטה, למעלה, עד לבוהן. ואם לחץ הדם מאוזן – אז נעשה פעם למעלה ופעם למטה. הנה 3 מסלולי עמוד השדרה: עצבי - גרמי - שרירי - שימי לב – עם האגודל שלי אני עוברת בתנועת זחל – עמוק, פנימה, ושרירי | ממוקדת – עוברת על כל המסלול. ואח"כ אני אראה לך איך "מגהצים" את עמ' השדרה. את גם תרוויחי ביטחון עצמי מדהים. תלכי זקופת קומה. תרגישי שיש לך גב, תרגישי מבחינה רגשית שיש לך תמיכה ולא "עלה נידף ברוח", זה מאוד מחבר לסנטר! וגם עמוד השדרה שלנו הוא כמו צינור – כשהצינור הזה פתוח – השפע נכנס פנימה. אני ממליצה לחזור על כל 3 המסלולים הללו – 8 פעמים חזק ועוצמתי. 6 פעמים מעבר בזחל עמוק. 2 פעמים גיהוץ חזק, כואב, בלתי מתפשר.

ונעבור לגפיים- את מכופפת את אצבע מספר 1- שבכף ירך ועם האגודל את עוברת מהעקב עלפי מעלה ומעסה את הגפיים.

יש 3- מוקדים ששם הרבה פסולת ביוכימית מצטברת. המוקד הראשון זה הקרסול- שורש כף היד.

המוקד השני זה ברך / מרפק

והמוקד השלישי זה מפרק הכתף / האגן. תוכלי להוריד אחר כך את התמונה ולראות את החיבורים וההקבלות הללו בגוף.

עסי את כל האזור וב- 3 המוקדים תני לחיצה יותר עמוקה.

8 פעמים- זה עוזר לשחרר המון רעלים מן הגוף כי זה מניע את השרירים והם משפרים את הסירקולציה של כלי הדם ובכך משפרים את זרימת הדם.

5. **עכשיו נסיים בפתיחת שער ענק** ונבצע 100 פעמים פתיחת בית חזה ושחרור צווארי אני חובקת את אזור האש – נמצאת במעלה הבהונות ומחליקה עד למטה – לאזור קו הסרעפת ופותחת את הכריות מבפנים כמו שפותחים ספר וגם בצד החיצוני פותחת – זה נראה כך: לאחר כל המסע הזה – נבצע שחרור צווארי. אני אוחזת בזה בזה מהבסיס ומניעה אותו במעגלים גדולים וקטנים כאחד, בסיבובים, מניעה את המפרקים – מגמישה את הבהונות, את הראש והצוואר – זה פותח את התודעה וגם מקליל את הראש ומכניס אנרגיה קלילה ומשחררת למערכת. מינימום 8 פעמים על כל אצבע. כל הכבוד – אם הגעת עד לכאן עשית באמת עבודה יפה.

**אז הנה סיכום הנקודות ללחיצות על כף רגלך כפי שהדגמתי ואת יכולה להוריד את קובץ הוורד ולהדפיס.**

## סיכום הפורמולה:

1. עיסוי אינטואיטיבי.
2. בניית אדמה חדשה – גרוף עקבים + מג'יק סטיק + עיסויים סיבוביים על העקב + עיסויים על מתאר כף הרגל + גיד אכילס + ניקוז פי טבעת.
3. 80 לחיצות על בלוטת האדרנל כלפי מעלה
4. פתיחת אלמנט אש מכל הכיוונים.
5. המסלול העצבי של עמוד השדרה + גפיים – לחצי עמוק עם המיקוד ב שלושת האזורים בגפיים.
6. 100 X פתיחות בית חזה + שחרור צווארי.

**הוריד** את מפת הפורמולה שבחרת כולל קבצי הוורד ו/או ה-PDF הרלבנטיים והתחילי לעבוד, ליישם, לעשות! 10 דק' במשך 40 יום ותראי תוצאות נפלאות.

**בנוסף הקשיבי** להדרכה הרגשית שמלווה את הפורמולות על מנת לקבל אפקט חזק ולהשלים את תוכנית הריפוי שלך. בחלק מההדרכות הרגשיות מצורפים גם דפי עבודה. ככל שתשקיעי גם ברובד הפיזי וגם ברובד הרגשי הריפוי שלך יהיה שלם יותר.

**בהצלחה!**