Círculos con los Hombros





བཏུ་པ་ཐུག་པ་མཉེ་གསེག་བསྟོད།།

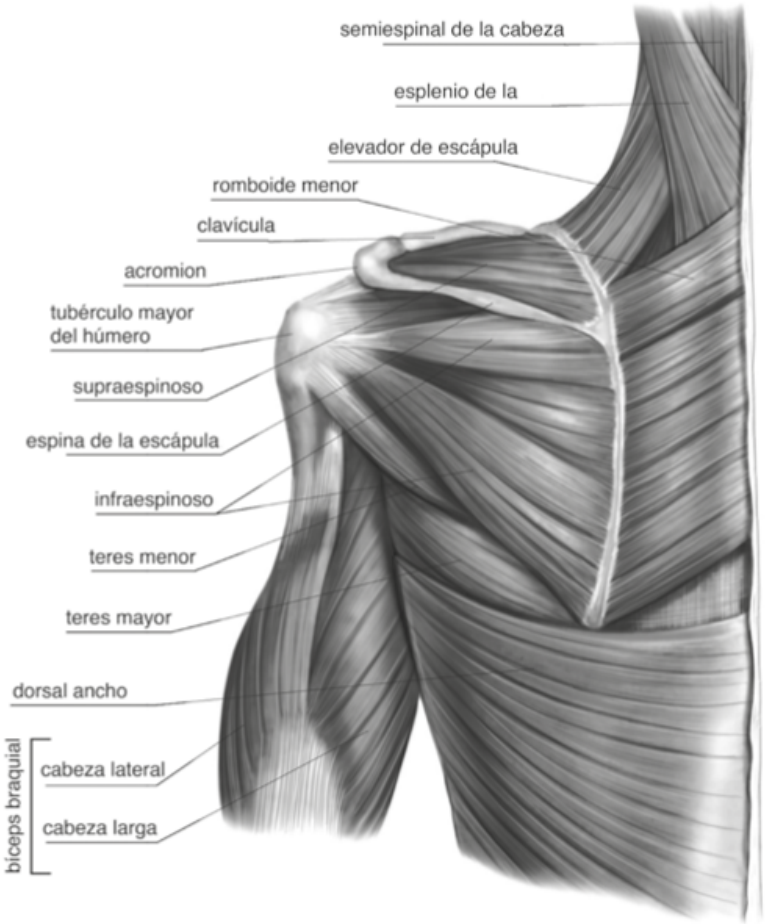
Masajea, agita y mueve los hombros.

Primero masajea cada hombro utilizando la mano contraria; luego, encoge los hombros hacia las orejas y libera (agitándolos lenta o rápidamente); después, rota los hombros hacia atrás y hacia delante; finalmente, masajea y mueve los hombros al mismo tiempo, usando los dedos para ejercer presión en los puntos sensibles mientras generas presión. (Haz cada uno de estos pasos por cada respiración).

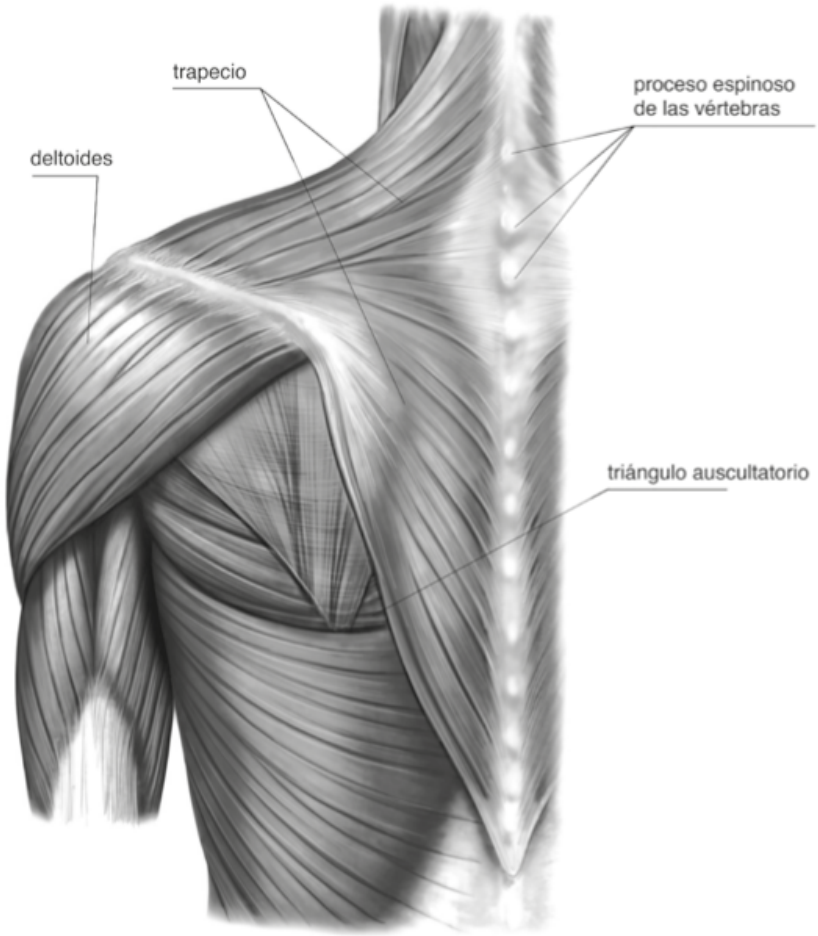
Modificación: si te duele mucho dar el masaje de inmediato, puedes revertir el orden de estos movimientos encogiendo y sacudiendo los hombros primero.

Tántrico: alivia problemas de corazón.

Médico: alivia tensión de hombros, es bueno para problemas pulmonares. Relaja el diafragma para liberar la tensión y quitar el hipo.



Músculos del hombro, vista frontal.



Músculos del hombro, vista posterior.

Prepared exclusively for drjamesbae@gmail.com Transaction: 0113632789