

Todos estos ejercicios deben repetirse entre 10 y 30 veces según el estado físico y psicológico de cada uno. No son las veces o el tiempo dedicado a cada masaje que tiene importancia, sino el hecho de generar y sentir el calor.

1. Calentarse las manos frotándolas una con otra durante instantes; luego poner las palmas encima de los ojos. *Aclara la visión, actúa sobre los ovarios y los testículos.*
2. Con el dedo corazón de cada mano, frotar, haciendo movimientos circulares desde la base de la nariz subiendo hasta las cejas y dar la vuelta alrededor de los ojos. Martillear entonces suavemente sobre el mismo recorrido. *Corresponde a un masaje de la vejiga y trata trastornos de la visión. Bueno también para luchar contra la impotencia y la caída del útero. Previene la rinitis y la sinusitis.*
3. Con la palma de las manos, dar masaje a la cara mediante movimientos circulares desde el mentón hacia la frente, evitando la nariz. *Recalienta el cuerpo y es bueno para el cutis.*
4. Poner la palma de la mano en contacto con la boca y el dedo índice debajo de la nariz (separando el pulgar para no golpearse) y efectuar un masaje horizontal. *Recalienta el cuerpo y masajea todos los órganos internos. Estimula el sistema endocrino y el aparato reproductor.*
5. Con el dedo corazón de cada mano frotar la punta de la nariz hasta el nacimiento del cabello. Acabar siempre arriba para evitar problemas de erecciones y bajadas de órganos. *Corresponde a un masaje a lo largo de toda la columna vertebral. Revitaliza el aparato reproductor.*
6. Hacer un masaje horizontal de la frente con la mano derecha y luego con la mano izquierda. *Corresponde a un masaje de la espalda y de todos los órganos internos. Bueno para las arrugas, relaja el sistema nervioso y estimula el cerebro y la memoria.*
7. Con el índice y el mayor de cada mano, abiertas en V, frotar vivamente delante y detrás de las orejas. Se tiene que notar el calor a lo largo de las patillas. *Calienta la garganta, masajea la espalda, los ojos y la lengua. Regula la tensión y recalienta el cuerpo. Ayuda a luchar contra las arrugas del cuello.*
8. Realizar un masaje vivo de las orejas, torciendo los pabellones. Aplicar entonces las palmas de las manos para taparse las orejas y con los dedos martillear la nuca. *Este masaje «bate el tambor celeste» y corresponde a un masaje del aparato auditivo, del cerebro, de los riñones y el estómago. Ayuda a luchar contra las pérdidas de memoria.*
9. Abrir ampliamente la mano y, con el pulgar y el índice, hacer un masaje en el cuello de arriba a abajo. *Despeja los catarros y lucha contra el bocio.*
10. Con la yema de los dedos, efectuar un masaje del cuero cabelludo yendo de la frente hacia la nuca. *Un buen método para luchar contra la alopecia, la caspa, los dolores de cabeza y el insomnio.*
11. Realizar un masaje enérgico en la nuca, con la palma horizontal; primero con la mano derecha, luego con la izquierda. *Levanta el ánimo, da coraje, es antidepresor y relaja la nuca y las cervicales. Previene de las rinitis y la tortícolis. Este masaje activa el flujo energético del meridiano de la vejiga.*
12. Con la boca cerrada, castañear los dientes, girar la lengua tocando las encías (así salivaremos mucho) y tragar la saliva. *Este masaje consiste en tragarse la saliva en ayuno; el «fluido de jade» un anticuerpo natural. Es un masaje yin que armoniza los anteriores y es muy bueno para la garganta y el estómago. También lucha contra artrosis y el reuma. Muy bueno para las articulaciones, la piel, el estómago y para combatir el herpes.*