

שחרור רגשות דכאונות ומשקעים שלילים דרך כף

הרגל

--עבודה על הכבד משחרר אותנו מכעסים והתלבטיות ומאזן אותנו בקבלת החלטות.

הכבד נמצא ברגל ימין מתחת לאצבעות 3,4,5 לחיצות בכל הכיוונים.

--חיזוק הביטחון עצמי ורגיעה --לחיצות והרפיות ותנועה סיבובית באזור מקלעת השמש.

--קבלת אנרגיה, בגוף דרך עשרת המסלולים שמתחילים מתחתית הכרסול ועולים עד קצות העצבים.

--בדיכאונות, וחולשה נפשית--עבודה על אזור במים בתנועות סיבוביות ובכל הכיוונים.

--רגש הפחד ומעידך כוח רצון לעשות דברים, עבודה על הכליות

תנועות סיבוביות וממושכות

--שחרור רגשות אשם ולבטים-עבודה על הלב
הנמצא מתחת לקיבה,

--האפשרות לאהוב ולתת מכל הלב, מאזנים את צ'אקרת הלב, בתנועות סיבוביות לא חזק חלשות ובסיום רייקי על כרית הלב,

--הריאות מייצגות את הצער-תנועות פרפר עם שני
האגודלים,

--הטחול נמצא ברגל שמאל מתחת לאצבע הקטנה
שחרור רגשות אשמה

אבינועם אברהם—נטרופת ורפלקסולוג בכיר