

Procedura R.S.I.

Rinforzo del Sistema Immunitario

1. Facciamo 3 respirazioni profonde.
2. \ / mani a taglio sul petto x 30”+ 3 pressioni sul pube in espirazione.
3. Tapping con 5 dita sul timo per 9 volte o multipli.
4. Massaggio neurolinfatici anteriori (surreni): 2 dita ai lati e 3 sopra l’ombelico.
5. Massaggio neurolinfatici posteriori ai lati del rachide in corrispondenza delle vertebre D12/L1.
6. Tenuta fronte/occipite con le mani + 3 rotazioni orarie e 3 antiorarie con gli occhi per il rilascio dello stress emozionale.
7. Tapping sui punti R27+M21 a sinistra e poi tapping alla coppia R27+M21 a sinistra. Uguale anche nell’altro lato di destra. Interagisce con la chimica del sangue.
R27, *Shu Fu*, deposito del trasporto per offrire, sulla fossetta nell’angolo tra sterno e clavicola.
M21, *Da Bao*, grande avvolgente, 6° spazio intercostale sulla linea mediana laterale.
8. Disegnare per almeno 9 volte il simbolo dell’infinito (8) con la mano sopra la testa per il riequilibrio del campo energetico.
9. Disegnare l’8 grande nella parte anteriore del corpo fisico mentre immagino/visualizzo di creare uno scudo protettivo semi permeabile solo in uscita davanti a me.
10. Tapping del punto karate sul bordo esterno delle mani (IT3 aiuta il cuore a ricordare il senso che ha per la persona la vita) + frase: **“Anche se il mio Sistema Immunitario adesso per qualunque ragione non è perfettamente attivo e al massimo delle sue possibilità, scelgo ora di attivare qualsiasi risorsa dentro e fuori di me per raggiungere il mio MASSIMO potenziale di autodifesa e rigenerazione”**.
11. ASE (*alleviamento stress emozionale*): fossette sulla fronte da tenere delicatamente. Posso pensare a paure, preoccupazioni, dubbi, agitazioni, senso di impotenza, conflitto interiore, sabotaggi.

12. Ascolto il mio corpo e termino con un abbraccio amorevole con me stesso per migliorare la funzionalità delle interleuchine.
13. RINGRAZIARE. Grazie, Grazie, Grazie.

N.B.

È consigliata la pratica almeno una volta al giorno per 21 o più giorni.

Per saperne di più e vedere i filmati esplicativi dei punti sopra riportati potete cliccare sul seguente link:

<https://www.vannifavotto.com/2020/03/13/procedura-r-s-i/>



Vanni Favotto