

Точка простукивания	Связанный меридиан	Помогает отпустить	Создает состояние
На макушке	Место соединения сотен меридианов тела	Внутреннего критика, нехватку фокуса и бег мыслей по кругу	Инсайта, интуиции, духовной связи, фокуса, мудрости, ясности
По брови	Мочевого пузыря	Травма, боль, грусть, нетерпеливость, беспокойство, фрустрация	Внутреннее спокойствие и эмоциональное исцеление
Уголок глаза	Желчного пузыря	Злость, ненависть, раздражение, страх перемен, спутанное мышление	Ясность, сочувствие, понимание
Под глазом	Желудка	Страх, тревога, волнение, нервозность, пустота, разочарование	Удовлетворенность, спокойствие, чувство безопасности «все хорошо»,
Под носом	Управляющий меридиан	Позор, стыд, вина, горе, страх унижения, страх неудачи, бессилие	Чувство своей силы, принятие себя и прощение
Подбородок	Центральный меридиан	Запутанность, неопределенность, стыд, нерешительность, смущение	Ясность, определенность, уверенность в себе, самопринятие
Под ключицей	Меридиан почек и надпочечников	Самосаботаж, беспокойство, нерешительность, чувство застревания и общий стресс	Уверенность, ясность, способность легче двигаться вперед
Тимус	Меридиан тимуса, соединяет переднесрединный и заднесрединный меридианы	Негативные эмоции, негативные воздействия извне, дисбаланс или нехватка энергии в теле	Усиливает и ускоряет течение энергии, повышает активность иммунной/защитной системы, открывает сердечный центр, способность вбирать больше, принятие на себя ответственности за свою жизнь, стимулирует подмышечные и тазобедренные чакры и все чакры потока Кундалини
Подмышками	Селезенка	Вина, одержимость, беспокойство, безнадежность, отсутствие безопасности, низкая самооценка	Ясность, уверенность, расслабленность, сочувствие к себе и другим

Точка «Карате» помогает принять себя в любой ситуации вместо того, чтобы критиковать и ругать.

Вот пример – это пишет одна из давно практикующих технику участница курса:

«Я часто просто стучу по каратэ, когда в какой-то ситуации испытываю чувство стыда или вины, что я плохая, или что-то подобное. Стучу и проговариваю. Отделяю произошедшую ситуацию, свою реакцию на что-то от своего мнения о себе. Очень помогает, чтобы себя поддержать, а не впасть в очередную самокритику. Всего 1 минута, и готово!».