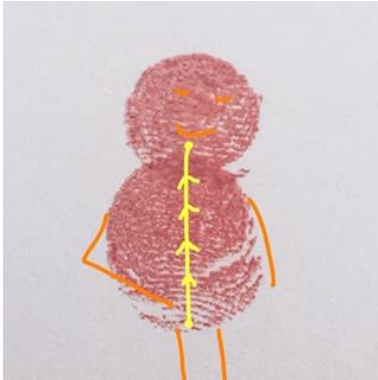




Meridian-Übung – Zentralgefäss



So geht's:

Du fährst mit den Fingerspitzen von unten bis unterhalb der Lippen. Wie wenn Du einen Reissverschluss schliessen willst. Mach das 3-mal hintereinander. Natürlich lässt sich das sich gegenseitig machen, vielleicht auch mit einer Handpuppe...

Hintergrund:

Der Meridian Zentralgefäss ist dem Gehirn als Organ zu geordnet. Er bringt Dich zu deiner eigenen zentralen Energie und aktiviert damit eine positive Kommunikation mit deinem Ich. Die eigene Mitte finden. Das Gehirn wird mit Energie versorgt.

Meridian-Übung – Gouverneursgefäss



So geht's:

Fahre mit der Hand vom Popo aus nach oben, über den Rücken, über den Kopf bis oberhalb der Lippen. Mache das 3 -mal hintereinander.

Auch hier ist es möglich sich das gegenseitig zu machen. Oder mit einem Stofftier, Handpuppe...

Hintergrund: Dieser Meridian ist der Wirbelsäule zugeordnet. Er stärkt Dir deinen Rücken. Es ist mit dem Zentralgefäss der erste Meridian der sich ausbildet. Deshalb empfiehlt es sich beide Meridiane nacheinander abzufahren. Er verbessert die Raumorientierung, gibt dir ein Gefühl von Sicherheit und Unterstützung.