



Plagen dich häufig NACKENSCHMERZEN?

Dann drücke diesen Punkt, er verbindet den Kopf mit dem restlichen Körper und ist sozusagen eine Schleuse zwischen Himmel und Erde, in der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der Punkt „Säule des Himmels“ genannt.

Lege dazu deinen Zeigefinger oder Daumen auf die beiden angezeigten Punkte und lege deinen Kopf sanft in den Nacken. Besser ist es, wenn du die beiden Punkte einzeln machst. Wenn sich dieser Punkt wieder entspannt, dann ist die Übung zu Ende.

Gute Entspannung...

