

Überladung

Über-Ladung bedeutet, dass unterbewusste Angst, innere Unruhe oder zuviel Druck von außen aufgetaucht ist. Diese Übung hilft auch, wenn man müde ist, noch etwas tun möchte, oder um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Massieren Sie jeweils ca. 20 Sek. die folgenden Punkte, während Sie sich mit der anderen Hand über den Nabel erten.

1. Unterhalb der Schlüsselbeine in einer fühlbaren Grube (Nierenmeridian Nr.27)
2. Unterhalb und oberhalb der Lippe
3. Am Steißbein

Dann die Hände wechseln und einen zweiten Durchgang machen.

Gut mit den **9 Augenstellungen** oder **Wayne-Cook** zu kombinieren.

