

Über-Ladung:

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

Massieren der folgenden Punkte, während man sich über den Nabel erdet.

1. Unterhalb der Schlüsselbeine (Niere 27)
2. Unterhalb und oberhalb der Lippe
3. Am Steißbein

Dann die Hände wechseln und einen zweiten Durchgang machen.

