

Auf- und Abwind

Voraussetzung

- Keine

Ausgangsposition

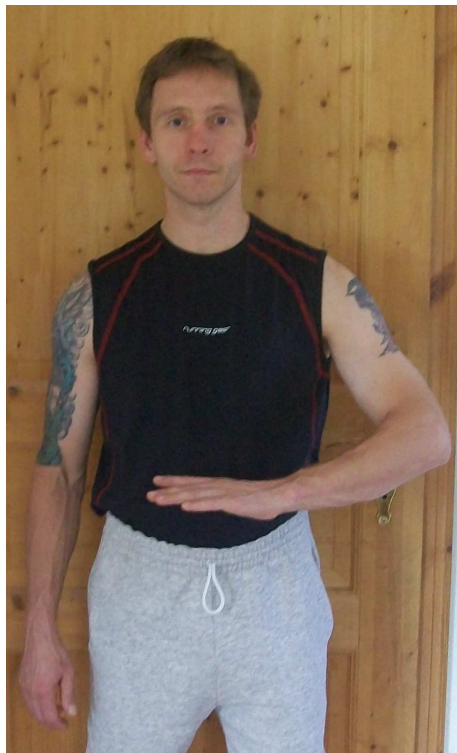
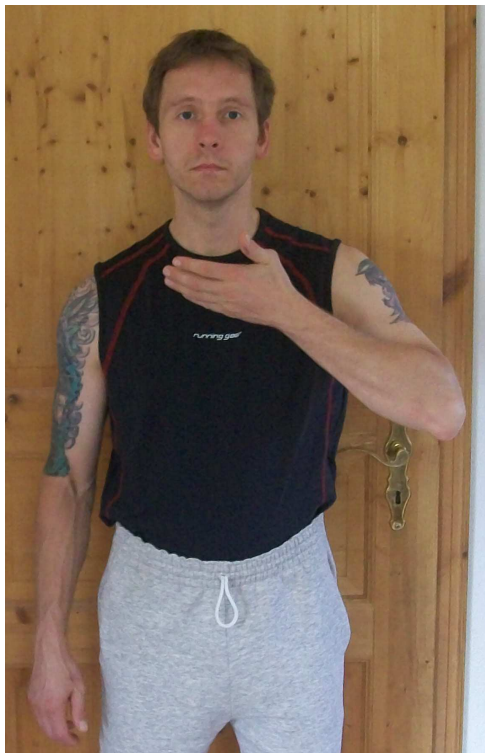
- Aufrechter Stand

Durchführung

Streiche mit einer Hand entlang der Mittellinie des Körpers

- vom Schambein bis zum Kinn

abwechselnd 3 - 5 mal rauf und runter. Streiche zum Abschluss noch 3 mal in der Mittellinie nach oben.



Bemerkung:

Gehe mit der Hand nicht über das Kinn hinüber, da sonst eine andere Energiebahn in falscher Richtung bearbeitet wird.

Wirkung

Diese Übung gibt dem Körper

- Energie.

Akupunktur-Ambulanz Franken
Zentrum für Yoga
Johann-Georg-Greb-Straße 7 - 96106 Ebern
Tel.: 09531 / 94 36 31 - www.kraftundenergie.com