

Während der Übung:

- « Übungen in dieser Reihenfolge durchführen
- « Atmen Sie dreimal tief ein und aus. Danach langsam lösen und dabei ausatmen.
- « Übung soll nicht schmerzen
- « Übungen die man schlecht ausführen kann öfter üben, nicht vernachlässigen.

1. Lungen – Dickdarm – Leitbahn



2. Milz – Magen – Leitbahn



3. Herz – Dünndarm – Leitbahn



4. Nieren – Blasen – Leitbahn



5. Pericard – Leitbahn



6. Leber und Gallen – Leitbahn

