



Zwerchfellstrom beim Mensch

Der Zwerchfellstrom ist aufgrund seiner Handhaltekombination, der einzige Organstrom, den du dir nicht selbst strömen kannst.

Du kannst dir den unten beschriebenen Kurzgriff halten, oder du lässt dir den Zwerchfellstrom von jemand anderem strömen.

Zum Strömen des linken Zwerchfellstroms sitzt die Strömende Person auf der rechten Seite, der Person, die sie strömt.

Zum Strömen des rechten Zwerchfellstroms sitzt die Strömende Person auf der linken Seite, der Person, die sie strömt.

Linker Strom - Kurzgriff

Lege die Finger der linken Hand auf das rechte SES 14 (am letzten Rippenbogen) und die Finger deiner rechten Hand auf das linke SES 19 (Daumenseite der Ellenbogenbeuge)

Halte diese Position für ca. 5 - 10 Minuten oder so lange bis du spürst wie die Energie unter deinen Fingern wieder ins Fließen kommt.

Rechter Strom - Kurzgriff

Kehre die Handhaltung einfach um:

Lege die Finger der rechten Hand auf das linke SES 14 (am letzten Rippenbogen) und die Finger deiner linken Hand auf das rechte SES 19 (Daumenseite der Ellenbogenbeuge)

Halte diese Position für ca. 5 - 10 Minuten oder so lange bis du spürst wie die Energie unter deinen Fingern wieder ins Fließen kommt.

Zwerchfellstrom

