Bilag 4
Øvelser til justering af døgnrytme
(den dag du går fra din sidste nattevagt)

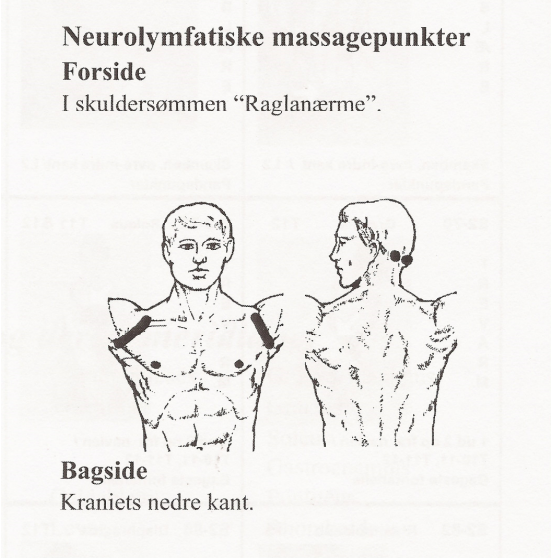
I tidsrummet kl. 11-13
Øvelse 1,2 og 3 a,b,c

Hold dig inden for det tidsrum da du med øvelserne stimulere organet i det tidsrum af døgnet hvor det arbejder bedst.
Hjertemeridian tidsrummet kl. 11-13
"Organet indstilles til den normale døgnrytme igen"

Øvelse 1
Masser de neurolymfatiske massagepunkter

masser på forsiden mens du tager 4 dybe rolige vejrtrækninger
masser på bagsiden mens du tager 4 dybe rolige vejrtrækninger

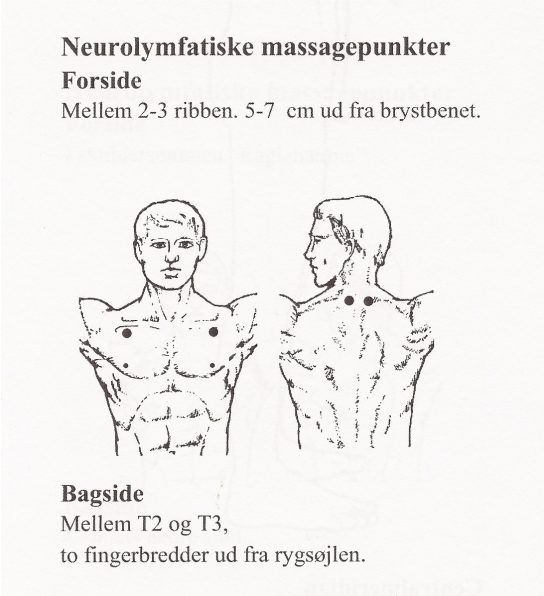
Centralmeridian: Tegning til højre
(Give slip på brugt/ophobet energi for at kunne tage ny ind. Afhjælper hjernetræthed, koncentrationsbesvær og stress)



Øvelse 2
Masser de neurolymfatiske massagepunkter

masser på forsiden mens du tager 4 dybe rolige vejrtrækninger
masser på bagsiden mens du tager 4 dybe rolige vejrtrækninger

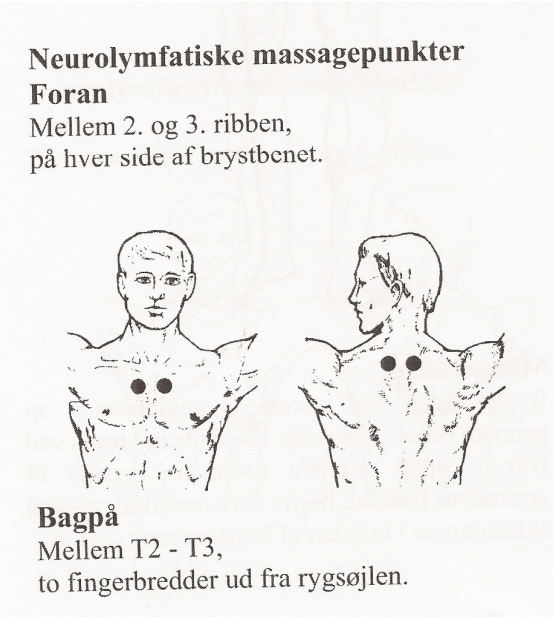
Guvernørmeridian: Tegning til højre
(Give slip på brugt/ophobet energi for at kunne tage ny ind. Regulerer dag/nat cyklus, lys/mørke cyklus)



Øvelse 3 Hjertemeridian kl. 11-13

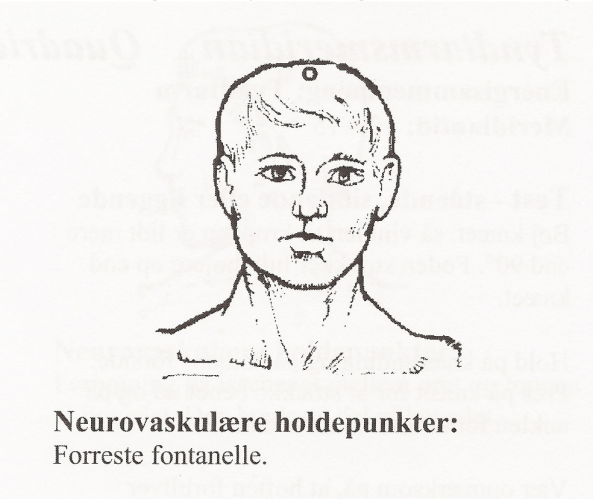
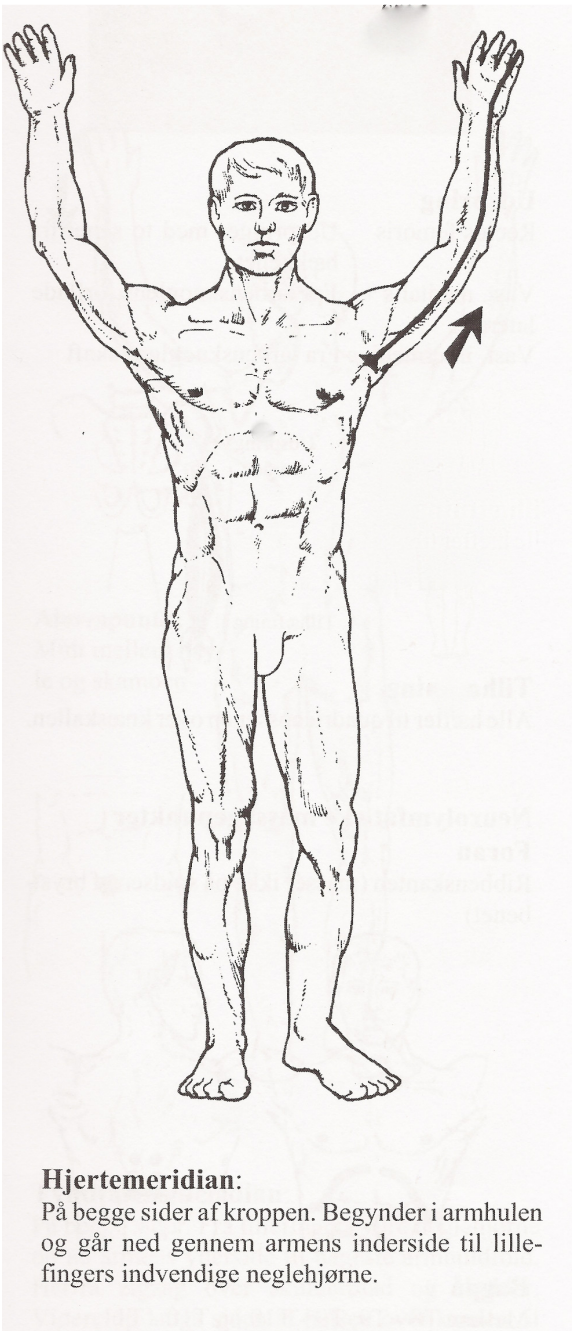
3A. (se tegning nedenfor – Neurolymfatiske massage punkter)

masser på forsiden mens du tager 4 dybe rolige vejrtrækning
masser på bagsiden mens du tager 4 dybe rolige vejrtrækning



3B. (se tegning nedenfor - Neurovaskulær holdepunkt)

Hold med 2 fingre på fontanelle punktet mens du tager 4 dybe rolige vejrtrækninger



3C. (se tegning nedenfor – Hjertemeridian)
Stryg hjertemeridianen en side af gangen.
Brug hele håndfladen så er du sikker på at nå hele meridianen.
Start i armhule slut ved lillefinger
Gentages 3 gange