Bilag 5
Øvelser til justering af døgnrytme
(den dag du går fra din sidste nattevagt)

I tidsrummet kl. 17-19 (Nyre)
Øvelse 1,2 og 3 a,b,c

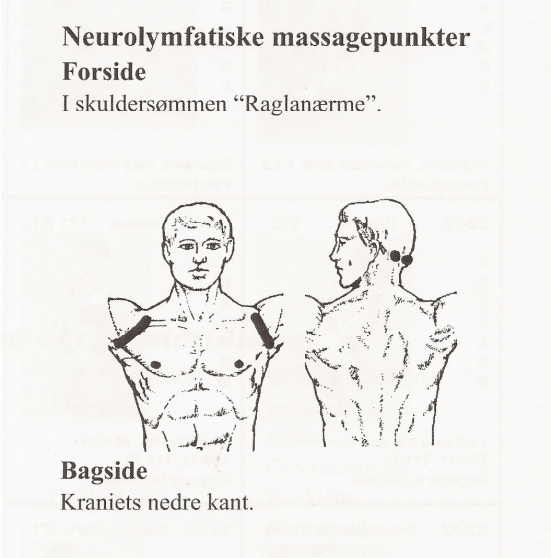
Hold dig inden for det tidsrum da du med øvelserne stimulere organet i det tidsrum af døgnet hvor det arbejder bedst.

Øvelse 1
afbalancerer **Centralmeridianen**, placeret midt på forsiden af kroppen

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)

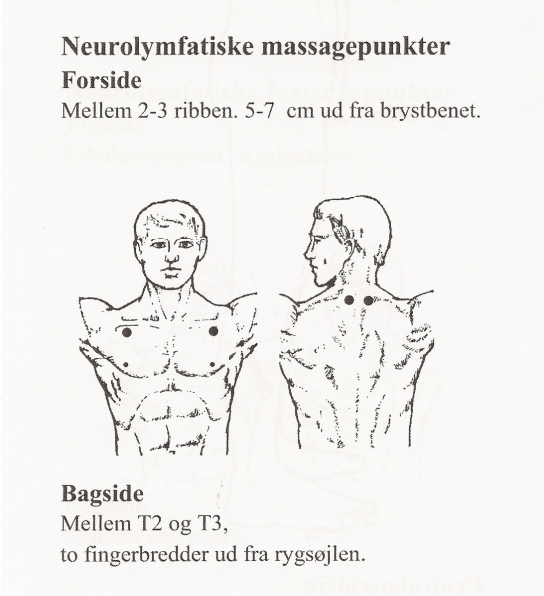


Øvelse 2
afbalancerer **Guvernørmeridianen**, placeret midt på bagsiden af kroppen

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)

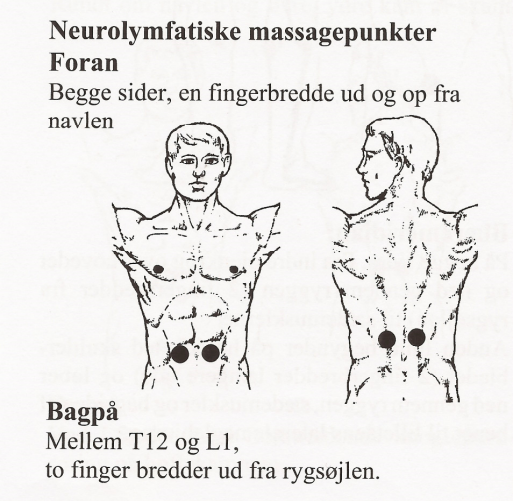


Øvelse 3 Nyremeridian kl. 17-19

Nyren arbejder på sit højeste i perioden 17-19, og den stimuleres og får ekstra energi ved nedennævnte 3 øvelser. Herved bliver "Organuret" justeret til en normal døgnrytme igen.

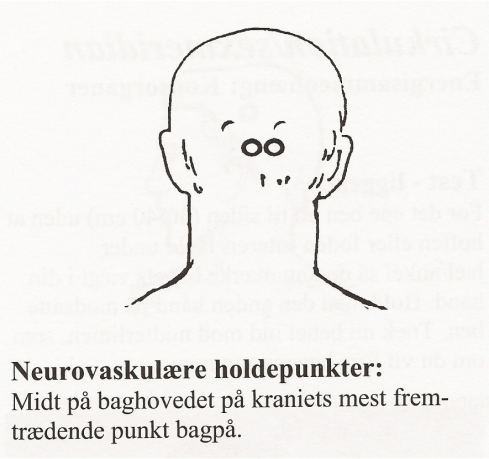
3A. (se tegningen nedenfor – neurolymfatiske massagepunkter)

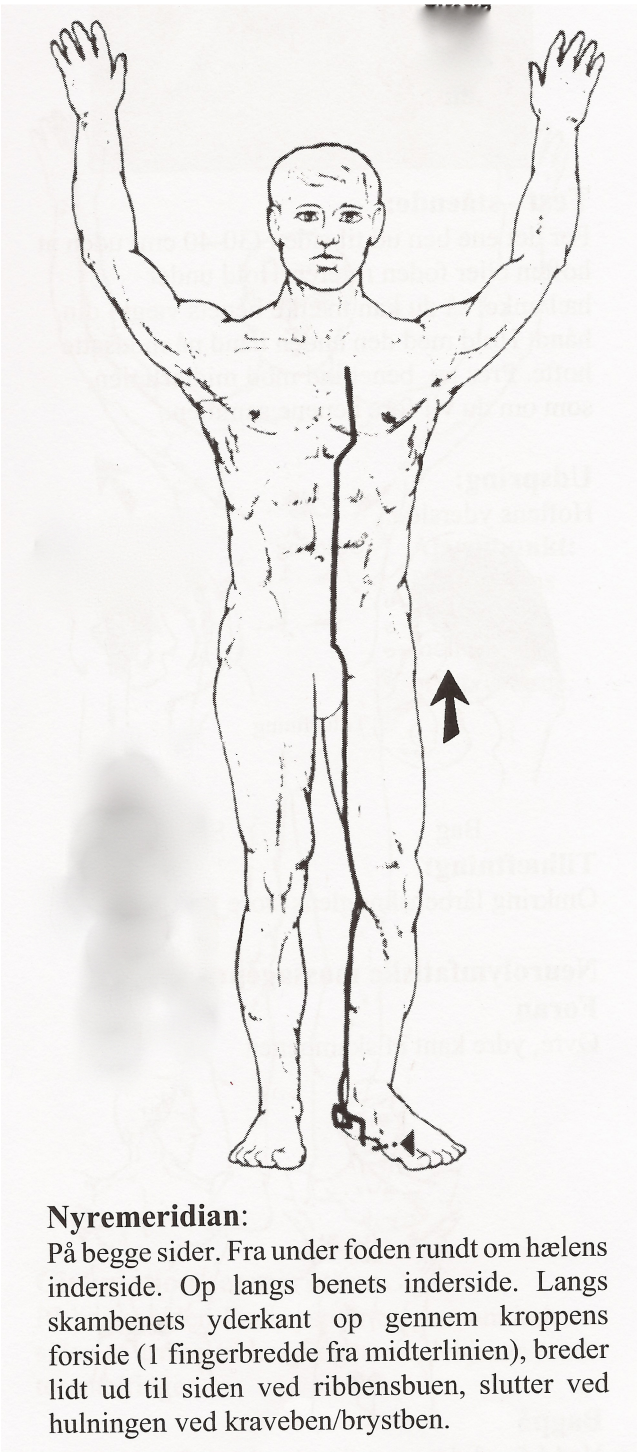
masser på forsiden mens du tager 4 dybe rolige vejrtrækninger
masser på bagsiden mens du tager 4 dybe rolige vejrtrækninger



3B. (se tegningen nedenfor – neurovaskulær holdepunkt)

Hold med 2 fingre (fx begge pegefingre) på baghovedet med ganske let berøring mens du tager 4 dybe rolige vejrtrækninger.



3C. (se tegningen nedenfor – nyremeridianen)

Stryg nyremeridianen begge sider samtidig.
Brug hele håndfladen så er du sikker på at nå hele meridianen.
Start under foden og slut ved kraveben
Gentages 3 gange