

AFBALANCER DIT NERVESYSTEM

Start med en målsætning:

Hvilket mål har du? Hvordan vil du gerne have det?

Formuler det klart og positivt.

Derefter aktiver følgende punkter på rygsøjlen med let massage i op- og nedadgående retning.

Brug cirka 30 sekunder pr. punkt og følg den rækkefølge, som er angivet nedenunder.

Punkterne har forbindelse til centralnervesystemet og dit meridiankredsløb.

1. **C1 & C2**
2. **T2**
3. **T5**
4. **T7**
5. **T2**
6. **T10**
7. **T12**
8. **T12**
9. **L5**
10. **T2**
11. **T4**
12. **T5**
13. **T3 & T4**
14. **L2**

