

OEFENING HET AFKOELINGSPUNT

Wanneer:

-indrukken bij opkomende opvliegers

Functie:

- de energie herverdelen en je lichaamstemperatuur tijdens een opvlieger laten dalen

Hoe?:

- leg je middelvinger van je handen op een punt 3 centimeter onder je navel.

(de centrale meridiaan en de nier-meridiaan kruisen zich hier)

- adem heel diep in en uit en adem dan rustig verder, terwijl je dit punt ingedrukt houdt.