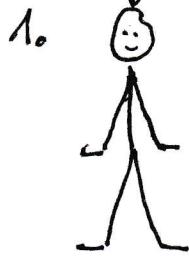


# Blutdruckausgleich

(vom Arzt begleiten lassen! vorher und nachher Blutdruck messen..)



## 1. Ausgleichsübung

Handherzen über Fußherzen, Jojo spielen. die Hände heben sich in einer ziehenden Bewegung nach oben und drücken dann sich senkend nach unten.

## 2. Hände steigen seitlich in der 2. Basisübung hoch (Handfläche nach unten) und kippen oben (Handfläche nach oben).

Die Welle trägt die Handflächen seitlich nach oben; treppchenweise. *Beim Heben der Arme bis über den Kopf, sich vorstellen, dass man die Arme aus dem Wasser zieht und das kühle, frische Wasser fließt am Körper und den Armen entlang nach unten.*

## 3. Hände wenden sich zum Körper, ziehen in der 1. Basisübung den Zentralkanal nach unten

*Es regnet leicht oder man steht unter der Dusche. Die Energie wird zum Becken, zum Quellgebiet geleitet.*

## 4. Ausgleichsübung (vgl. Nr.1)

*Man spürt, wie das Regenwasser über den Körper in einen tiefen Brunnen unter den Füßen fließt*

## 5. Hände steigen seitlich hoch (vgl. Nr. 2)

## 6. Hände wenden sich zum Körper, ziehen in der 1. Basisübung die Chong-Kanäle (links und rechts der Körpermitte) nach unten

*Es regnet leicht oder man steht unter der Dusche. Die Energie wird zum Becken, zum Quellgebiet geleitet.*

## 7. Ausgleichsübung (vgl. Nr.1)

## 8. Hände steigen seitlich hoch (vgl. Nr. 2)

## 9. Hände wenden sich zum Körper und ziehen in der 1. Basisübung die Chong-Kanäle nach unten bis zur Taille

## 10. Hände spulen drehend Energie zum Gürtelmeridian (3. Basisübung)

*Die Hände werden durchs/ auf dem Wasser gezogen, man kann den Widerstand des Wassers fühlen und Kühle oder Wärme empfinden. Die Energie herziehende Hand, hat die Handfläche nach oben, die andere hat die Handfläche nach unten..*

*Die Hände kommen nacheinander zur Ruhe, bleiben am Gürtelmeridian.*

*leichter Regen fließt durch die Wirbelsäule in den Brunnen unter den Füßen in der Erde. vielleicht kann man sogar das plätschern hören.*

## 11. Ausgleichsübung (vgl. Nr.1)

## 12. Abschluss

*bei sehr hohem Blutdruck, geht die Ausgleichsübung tief in die Erde, die Hände steigen höchstens bis zum Zwerchfell!*

