

# Beschrijving meridiaantherapie

Meridiaantherapie is een methode om stress en emotionele geladenheid te verminderen. Afhankelijk van de emotie die op een bepaald moment op de voorgrond staat, wordt zachte druk uitgeoefend op een van de zes meridiaanpunten op de linker- of rechterpols, verbonden met de emoties die je wilt loslaten: verdriet, zorgen, boosheid of angst.

Vervolgens plaats je je hand op je voorhoofd en adem je deze emoties en spanning langzaam uit om ze los te laten. Tijdens dit hele proces help ik je en begeleid ik je.

Na een tijdje uitademen voel je dat deze ongewenste gevoelens en stress je lichaam en geest verlaten en voel je je lichter en meer ontspannen.