





Fingeryoga

6 ud af 14 meridianer starter eller slutter ved vores fingre. Gennem disse akupunkturpunkter har vi en enkel og nem mulighed til at styrke denne meridian, således at energien kan flyde frit. Når vores energi kan cirkulere ubesværet, har vi det nemmere at stå i vores egen kraft og vores resiliens mod stress forbedres. Dermed styrker vi vores krops evne til selvhelbredelse.

Hold en position i 1-2 minutter med let tryk. Du kan også banke dette punkt. Mens du gentager affirmationen enten stille i dit hoved eller med lyd på. Du kan hver dag vælge en anden meridian eller når du har lidt mere tid, så start med lungemeridianen og fortsæt til tyndtarmmeridianen en efter den anden.

<p>Jeg viser mig autentisk og kommunikerer klart</p>	<p>Jeg giver slip, slapper af, og har det godt med mig selv</p>
<p>Lungemeridian Pegefinger over tommelfinger (neglefals inde)</p>	<p>Tyktarmmeridian Tommelfinger på pegefinger (neglefals inde)</p>
	
<p>Jeg er ok, som jeg er</p>	<p>Jeg er motiveret og kan begejstres</p>
<p>Kredsløbsmeridian Tommelfinger mod langfinger</p>	<p>3Dobbeltvarmer Tommelfinger på ringfinger (neglefals ude)</p>
	
<p>Jeg er glad og er til stede af hele mit hjerte</p>	<p>Jeg optager hvad der gør mig glad</p>
<p>Hjertemeridian Tommelfinger på lillefinger (neglefals inde)</p>	<p>Tyndtarmmeridian Tommelfinger på lillefinger (neglefals ude)</p>
