

Lungans meridian:

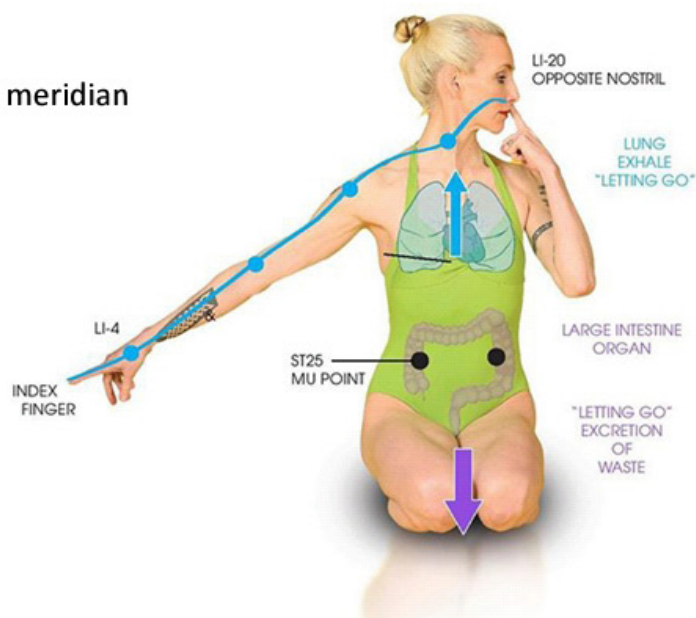


Alla övningar där du sträcker ut armarna är bra för lugnmeridianen.



Den typiska bilden för frihet är utsträckta armar och öppet flöde i bröstet!!
Anden mår gott!

Tjocktarmens meridian



Övningar för att sträcka ut tjocktarmens meridian



Sätt handen under ländryggen med handflatan neråt. Tryck ner armbågen en aning.
(* även X-man från avslappningsövningarna är bra för tjocktarmsmeridianen)



Ställ dig upp och skaka axlarna upp och ner.

Böj dig framåt, låt armarna hänga och skaka axlarna medan du tar några andetag.

Tips: man brukar säga att huden är den tredje lungan. Vi både andas och utsöndrar slaggprodukter genom huden. Att torrborsta och hålla huden genomsläpplig är också viktigt för andningen och utrensningen.