

3

Sicherheitsenergieschloss Nr. 3

Verständnis / Tür

Zur Erinnerung, such Dir einen Platz und eine Position, in der Du Dich wohlfühlst, leg Dich hin, setz Dich auf einen bequemen Stuhl oder mach die Übung im Stehen. Lass die Schultern sinken, entspanne Dich, atme ruhig ein und aus. Halte jeden Schritt ca 3 Minuten, so lange, bis es zu pulsieren beginnt oder einfach so lange, wie es sich gut anfühlt.

Das SES 3 befindet sich zwischen der oberen Ecke des Schulterblatts und der Wirbelsäule. Du kannst dieses Schloss halten indem Du Deinen Arm nah am Hals (gegenüberliegende Seite) wie einen Kleiderbügel über die Schulter hängst. Da es nicht so angenehm ist, beide 3 zusammen zu halten, kannst Du entweder beide Seiten nacheinander halten oder die andere Hand auf die Leiste (SES15) legen. Als Vorbeugung und Begleitung von Grippe, Fieber und Erkältungen kann eine Hand auf die 3, bei der anderen Hand der Daumen abwechselnd auf jeden einzelnen Finger (wie ein Ring) gelegt werden.



Die 3 kann mit einem Tor verglichen werden, das auf- und wieder zuschwingt, macht uns offener, reguliert Geben und Nehmen. Sie ist unser Atemspezialist, für ein starkes Immunsystem und unser ganzes Sein, ist gesundes Atmen unabdingbar. Hilft entspannen, nicht an Sachen festzuhalten und Projekte leichter anzugehen. Sie wird auch als persönliches Antibiotikum bezeichnet und ist deshalb bei Erkältungen, Fieber und Stauungen sehr unterstützend.

Alternativ kannst Du den Mittelfinger halten