

4

Sicherheitsenergieschloss Nr. 4

Das Fenster

Das SES 4 befindet sich am Hinterkopf an der Schädelbasis, rechts und links von der Halswirbelsäule. Wie immer kannst Du beide Schlösser zusammen, eines nach dem andern oder in Kombination halten. Hier eignet sich die Kombination mit dem SES 21 (andere Seite) sehr gut, vor allem bei Nebenhöhlenentzündungen. Dieses befindet sich unter dem Wangenknochen.

Beginne damit Dir einen Platz und eine Position zu suchen, 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.



Die 4 steht für Klarheit und Bewusstsein, für den Übergang zwischen Schlaf und Wachsein, hilft bei Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Augenbeschwerden, Schwindel, nach einer Narkose, beruhigt, stärkt das Vertrauen, das Denken, entspannt diejenigen, die zuviel denken, macht offener für neue Sichtweisen. Sie ist ein Erste-Hilfe-Punkt bei Schock und Bewusstlosigkeit.

Alternativ kannst Du den Ringfinger halten.