

17

Sicherheitsenergieschloss Nr. 17 Fortpflanzungsenergie Entspannung von Verstand und Nerven

Das SES 17 befindet sich am Knöchel auf der Aussenseite des Handgelenks



Du kannst das linke Handgelenk mit der rechten Hand oder das rechte Handgelenk mit der linken Hand ca 3 Minuten, bis es pulsiert oder so lange, wie es sich gut anfühlt, halten.

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 stehend. Lass die Schultern sinken, entspanne Dich, atme ruhig ein und aus.

Die 17 ist ein Notfallgriff, beruhigt Verstand und Nerven, klärt das Denken, bei Erschöpfung, Anstrengung, Bemühung, Lampenfieber, Zitterigkeit, Stress, Ohnmacht, Hyperaktivität. Hilft auf die innere Stimme zu hören, sich selber zu sein, stärkt Kreativität, Inspiration, Intuition, Kreislauf, Atmung, Brustebene, Fussknöchel und alle Fortpflanzungsfunktionen. Bei Spannungen, Stauungen, Schwellungen, Blähungen, allen Herzprojekten. Sehr unterstützend für Redner, bei öffentlichen Auftritten.

Alternativ kannst Du den Ringfinger halten.