

Aukin einbeiting með því að virkja línu til og frá nýrum samkvæmt nálarstungufræðum

Dreift til þátttakenda:

Hvernig má finna þrýstipunktana í langlínunni til og frá nýrunum?



Mynd 1: Kristiane Kaiser, óperusöngkona.

Vertu í afslappaðri stöðu og leggðu aðra höndina á naflann. Notaðu þumal og löngutöng á hinni hendinni til að þrýsta þétt á punkta sem eru fyrir neðan viðbeinið og sitt hvoru megin við bringubeinið. Þú hefur fundið þessa tvo punkta þegar þú finnur litla dæld með fingrunum.