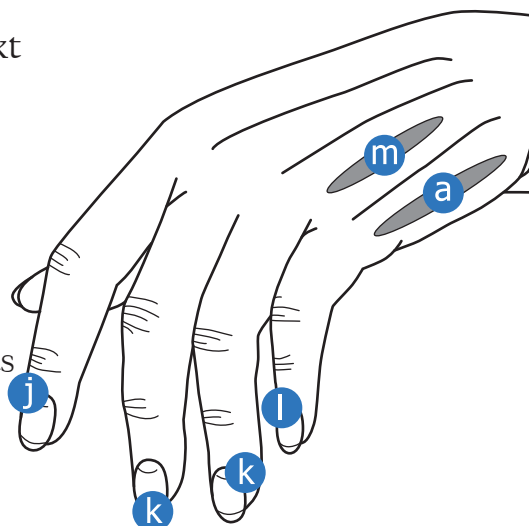


- ⓐ Håndkant - OP1
- ⓑ Ømt punkt - OP2 - masseres 10-20 sek.
- ⓒ Inderside af øjenbryn - traume
- ⓓ Yderside af øje - raseri
- ⓔ Under øje - angst/frygt
- ⓕ Under næsen - OP3 - pinlig / flovhed
- ⓖ Overkant af hagen - skam
- ⓗ Kravebenspunkt - harmonipunkt
- ⓘ Under armen - modstandskraft
- ⓙ Pegefinger neglerod - skyld
- ⓚ Langefingerspids
- ⓛ Ringfinger neglerod - allergi
- ⓜ Lillefinger neglerod - vrede
- Ⓨ Smertepunkt - fysisk smerte
- Ⓩ Ovenpå hovedet - meridiankryds



Behandling med kravebensvejrtrækning

For at få mest muligt ud af denne øvelse bør den udføres mindst tre gange daglig, indtil det ønskede resultat er opnået. Du kan ligge, sidde eller stå op. Vi anbefaler, at den udføres i siddende stilling.

1) Læg højre hånd fladt på brystet med pege- og langefinger på højre kravebenspunkt. Bank smertepunktet på højre hånd med venstre hånd, mens du gennemgår de fem positioner for vejrtrækningen (se nedenfor). Bank hurtigt 5 gange for hver position. Du kan også banke kontinuerligt gennem hele øvelsen, hvis det er lettere.

2) Bøj nu fingrene på højre hånd, så de danne en bue, således at neglene ligger mod kravebenspunktet og smertepunktet stadig vender udad, så du kan banke. Gentag de fem positioner for vejrtrækning, som omtalt nedenfor.

3/4) Flyt nu højre hånd over på venstre kravebenspunkt og gentag proceduren som beskrevet ovenover.

Der er altså ialt fire positioner for hver hånd - henholdsvis to med flad hånd og to, hvor fingrene bøjes.

Gentag herefter hele proceduren med venstre hånd placeret på kravebenspunkterne, imens højre hånd banke venstre hånds smertepunkt.



DVD, bog eller lyd-
bog om tankefelt-
terapi - købes hos din
tankefeltterapeut eller
hos TFT Danmark:

DVD kr. 199,-
Lydbog kr. 149,-
Bog kr. 129,-

