



## Klappeøvelse

Nu skal I klappe jer selv.....Lyder det underligt? 😊 Denne øvelse kan sagtens give en dyb effekt og den styrker knogler, muskler og sener og ikke mindst dit energiniveau da du klapper energi ind i dine meridianbaner. Den kan forbedre dit kredsløb og du vil stimulere energien i dine meridianbaner. Og den kommer fra og af Angela Hicks der hedder "the 5 laws of health living."

Det kræver bare at du har 5 minutter – lav eventuelt øvelsen fra morgenstunden – eller midt på dagen for et energiboost – eller bare lige nu.

God fornøjelse <3

- Stå op med let bøjede knæ, tæerne fremad og forestil dig at du "hænger i en snor"



- Træk vejret normalt.



- Start med at klappe på begge sider af hovedet med fingerspidserne. Gå fra nakken over issen og frem til panden og tilbage igen. (Galdeblæremeridianen aktiveres)



- Venstre arm holdes strakt med håndfladen nedad og så klapper du oversiden fra fingerspidser til skuldre. Vend håndfladen opad og klap fra armhulen og ud til fingerspidserne. Vend dernæst hånden med tommeltotten op ad og klap fra skulder ud til tomlen. Gør nu det samme med den højre arm. (kredsløb, trevarmer, tyktarm, hjerte, lungemeridianerne vækkes)



- Klap venstre skulder med højre hånd 20 gange og skift derefter til højre skulder (vækker øverste del af lungerne)

- Klap ryggen fra toppen af skulderen og ned langs rygsøjlen henholdsvis venstre og højre side. Brug eventuelt en grydeske til de steder du ikke selv kan nå. (Vækker blære meridianen)



- Klap ballerne – venstre med venstre hånd og højre med højre hånd. (vækker blæremeridianen)

- Klap brystet – mens benene står fast og uden at de bevæger sig. Overkroppen kan nu rotere om egen akse og armene vil svinge omkring kroppen og klappe på brystet – gerne 20 gange. Lungeområder bliver her vækket til live – og kommer du til at hoste er det helt fint.



- Klap taljen og maven – fortsæt med at rotere fra højre til venstre og klap fra taljen og ned til lysken med henholdsvis højre og venstre hånd 20 gange på hver side. (Tarmområdet vækkes til live)



- Klap benene – brug begge hænder samtidig ned ad ydersiden af benene, op ad indersiden, med af bagsiden og op ad forsiden af benene. (galdeblære, milt, lever, nyre, blære og mave meridianerne vækkes).



- Til sidst står du et øjeblik med let bøjede knæ. Mærk hele din krop og dit åndedræt

- Øvelsen er nu slut <3

Kærlig hilsen  
Dorte Marie