

# DER HAUPTZENTRALSTROM

Dieser Strom ist so etwas wie das tägliche Auftanken. Am Morgen angewendet bringt er Schwung für den neuen Tag.  
Am Abend wirkt er wie eine Reinigung von allen überflüssigen Belastungen.

- 1 **RECHTE HAND** oben auf die Kopfmittle (sie bleibt dort bis zum 8. Schritt)  
**LINKE HAND** zwischen die Augenbrauen
- 2 **LINKE HAND** auf die Nasenspitze
- 3 **LINKE HAND** in die Halskuhle
- 4 **LINKE HAND** auf die Mitte des Brustbeins
- 5 **LINKE HAND** auf den Solar Plexus
- 6 **LINKE HAND** ca. 2 cm oberhalb des Bauchnabels
- 7 **LINKE HAND** auf das Schambein
- 8 **RECHTE HAND** auf das Steißbein (mit der Handinnenfläche oder dem Handrücken, je nachdem, was angenehmer ist)

