

Bei Müdigkeit, Erschöpfung und nachlassender Konzentration:

-Akupressur des Punktes Tai Yang (vom äußeren Augenbrauenrand mit den Zeigefingern nach hinten gleiten, bis zu einer kleinen Mulde. Hier mit den Zeigefingern 1 min. kräftig massieren. Eine Intensivierung erreichen Sie durch einige Tropfen Pfefferminzöl, z.B. Euminz. Hilfreich übrigens auch bei Kopfschmerzen.

-Ohrmassage

- An den Ohrläppchen beginnen und mit Daumen und Zeigefingern kneten, bis sie warm sind.
- An den äußeren Ohrrändern bis zu den oberen Ohrrändern entlang langsam nach oben wandern, dabei die Ohrränder kneten.
- Mit den Zeigefingern die Tiefen und Erhöhungen beider Ohrmuscheln sanft massieren.
- Abschließend mit allen Fingern dreimal leicht über die Ohren streifen