



Før akupressur-ringen op og ned af hver finger, cirka et - to minut per finger.

Massagen aktiverer akupunkturpunkter samt meridianerne i fingrene. Meridianerne fører ind til kroppens indre organer, hvorved vores vitale energi påvirkes positivt med henblik på at skabe balance.

Selvmassage gavner blandt andet immunforsvaret og kredsløbet, og derved får vi det bedre. Kroppens selvhealende kræfter aktiveres.

Blandt meget andet også godt for gigtfingre. Mere på www.monika.one

Ifølge Traditionel Kinesisk Medicin (TKM) skal Yin Yang energierne være i balance for at opnå sundhed ☯.

