

## Når du vil øge din livskraft og opretholde et stærkt immunforsvar, så .....

Denne øvelse kaldes ”De tre bank”. Ved at banke med fingrene på bestemte punkter på kroppen kan du påvirke dit energifelt og derigennem sende elektrokemiske impulser til hjernen og udskille neurotransmittere. Ved at banke med flere fingre på det pågældende sted er du sikker på at ramme det rigtige sted.

### Gør således:

- **Find dine K 27 punkter, som findes ca. 2-3 cm under kravebenet og lidt ud til siderne ( næsten en lille fordybning, som fingrene synker ned i ). Læg hænderne over kors, så hver hånds langfinger hviler på det modsatte K 27 punkt. Bank på/ massér K 27 i begge sider i ca. 30 sekunder, samtidig med at du trækker vejret dybt ind gennem næsen og ånder ud gennem munden.**  
Når du har banket på/masseret K 27, kan du forstærke virkningen ved at slå krog i navlen med den ene langfinger, mens fingrene på den anden hånd hviler på K 27 punkterne. Træk opad i navlen, mens du tager to eller tre dybe åndedrag.

Når du banker på/masserer dine K 27 punkter, vil du få mere energi, hvis du føler dig døsig, og det vil skabe mere koncentration, hvis du har svært ved at samle dig. Punkterne påvirker alle dine energikanaler, og når du arbejder med dem, sender du besked til hjernen om at justere energierne, så du kan føle dig mere vågen og fungere mere effektivt.

- **Efter at du har banket på K 27, flytter du dine fingre fem centimeter ned og ind mod midten af brystbenet. Tag nu en dyb indånding og bank kraftigt på thymuspunktet med fire fingre fra hver hånd i 20-30 sekunder.**

Når du banker på thymuskirtlen, stimulerer du dine energier, styrker dit immunforsvar samt øger din styrke og vitalitet. Teknikken er god, hvis du føler dig bombarderet af negativ energi, er ved at blive forkølet, slås med en infektion, eller hvis dit immunforsvar er belastet.

- **Til sidst skal du banke på dine miltpunkter. Find punkterne ved at bevæge fingrene ned til brystvorterne og i en lige linje ned under brysterne. Derpå fører du dem ned over det næste ribben. Bank hårdt med flere fingre på punkterne i ca. 15. sekunder, mens du trækker vejret dybt ind gennem næsen og puster ud gennem munden.**

Punkterne, du banker på, er en del af lymfesystemet, og når du banker på disse punkter, hjælper du kroppen til at synkronisere dens rytmer, harmonisere dens energier og hormoner, fjerne giftstoffer, slå infektioner ned, bekæmpe almindelig utilpashed under og efter stress, modvirke svimmelhed, modulere blodets kemi og fordøje maden bedre.

### Hvor er du nu?

- Læg mærke til, hvordan din energi stiger, du tænker klart og kan igen koncentrere dig.

