

Meridianübungen Makko Ho von Shizuto Masunaga, dem Begründer des Zen-Shiatsu

Affirmationen von Ruth Lüttel

Lunge/Dickdarm:



„Ich liebe das Leben und das Leben liebt mich!“

Magen/Milz- Pankreas:



„Ich ruhe in mir!“

Dünndarm/Herz:



„Ich bin voller Freude ...für mich...und das Leben!“

Blase/Niere:



„Ich bin *immer* verbunden mit Mutter Erde und Vater Himmel!“

Kreislauf/Dreifacher Erwärmer:



„Ich lasse los..... und vertraue dem Fluss des Lebens!“

Leber/Gallenblase:



„Ich lebe die Liebe!“