

Der kalte Armguss

Wirkt anregend auf die Blutzirkulation in den Armen und reflektorisch auf die Durchblutung des Herzmuskels.

Wirkung:

- Belebend und erfrischend auf Kreislauf und Nervensystem
- Herzberuhigend
- Vertieft die Atmung

Zu empfehlen bei:

- Körperlicher und geistiger Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Beginnendem Schnupfen
- Sehnenscheidenentzündung
- Herzschwäche

Technik Brustguss

Oberkörper über Badewanne oder in Dusche vorbeugen. Beginn beim rechten kleinen Finger. Wasserstrahl an der Armaussenseite aufwärts bis zur Schulter führen. Hier 3-4 x hin- und herfahren. Dabei erhält der Arm einen glatten Wassermantel.

Die Hand nach aussen drehen und den Strahl an der Arminnenseite abwärts führen über den Handteller bis zu den Fingerspitzen. Linken Arm begiessen. Wasser abstreifen, Wiedererwärmen.