

Der kalte Brustguss und der kalte Oberguss

Beide Güsse sind bei niederem Blutdruck morgens wirksame Anregungsmittel.

Wirkung:

- Kreislaufanregend, kräftigend
- Herzberuhigend
- Vertieft die Atmung

Zu empfehlen bei:

- Kreislaufschwäche
- Niederem Blutdruck
- Müdigkeit

Technik Brustguss

Zuerst Armguss durchführen (siehe separates Informationsblatt), dann die Brust kreis- und achterförmig begiessen. Danach, nach beiden Güssen, nicht abtrocknen. Für die Wiedererwärmung sich bekleiden und bewegen.

Technik Oberguss

Brustguss durchführen. Dann über die Schulter den Rücken begiessen. Körper gut vorbeugen und Kopf waagrecht halten, damit das Wasser nicht in die Kreuzgegend fliesst.