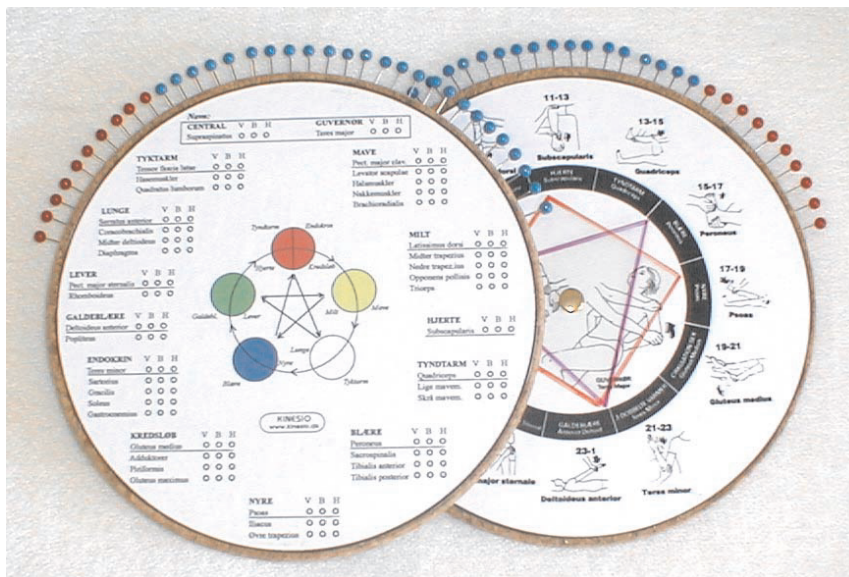


Lav dit eget afbalanceringshjul!!



Du skal bruge:

- Korkbordskåner med en diameter på ca 20 cm
- Røde og blå markeringsnåle
- Limstift
- Transparent og -tusser til at tegne trekanten og kvadratet
- Saks

Sådan gør du:

- Hvis du har farveprinter bruger du farveskabelonen for de 5 elementer, ellers den uden farver, som du så selv farvelægger. Den klippes ud og limes på korkpladen.
- Klip også organuret ud og lim det på den anden side.
- Tegn omridset af trekanten og kvadratet på transparenten og klip dem ud, husk at markere midten. Sæt dem fast med en tegnestift midt i organuret.
- Sæt ca. 25 blå og 10 røde markeringsnåle på kanten af hjulet.

Sådan anvender du afbalanceringshjulet

- Når du tester de specifikke muskler, så marker eventuelle ubalancer med BLÅ nåle udfor musklens navn. Sæt nålen i V for venstre, B for begge og H for højre, alt efter hvor musklen slår fra i testen.
- Test alarmpunkter for at finde overenergi, og marker overenergi meridianen/erne med RØDE nåle i 5 element oversigten, eller alternativt i organuret, hvis det er en akut ubalance du står med. I praksis vil det oftest være 5 elementoverigten du vil anvende.
- Tag NYE blå nåle og marker hvilke meridianer der er underenergi på.
- Find den primære underenergi, ud fra reglerne for dette. Afbalancer den primære og gentest de øvrige.



KINESIO

v. Kinesilog og fysioterapeut Lotte Sieg, Tlf. 86 61 41 95 -

Find denne skabelon på www.kinesio.dk