

THE COLLARBONE BREATHING EXERCISE

©1994 by Roger J. Callahan, Ph.D.

Deze techniek duurt een paar minuten en betreft veertig ademhaling en klop oefeningen – twintig met de vingertoppen van elke hand en twintig met de knokkels van elke hand.

De Sleutelbeen Procedure Punten Vinden

De “sleutelbeen punten” zijn iets onder en aan de zijkanten van de U-vorm in je sleutelbeen (zie diagram). Plaats, om ze te vinden eerst je wijsvinger op het U-vormige kuiltje boven aan het borstbeen. Beweeg je vinger vanaf de onderkant van de U een cm naar beneden en daarna een cm naar de ene of andere kant.

Ademhaling posities

Er zijn vijf ademhaling posities in deze oefening:

1. Adem normaal gedurende ongeveer vijf klopjes
2. Adem helemaal in en houd je adem in gedurende ongeveer vijf klopjes
3. Adem half uit en blijf daar gedurende ongeveer vijf klopjes
4. Adem helemaal uit en blijf daar ongeveer vijf klopjes
5. Adem half in en blijf daar ongeveer vijf klopjes

De Aanraak Posities (plaatsing van de handen)

1. Plaats **twee vingertoppen** op een van de sleutelbeenpunten, klop dan op het gamut punt op de rug van de hand die de punten aanraakt, terwijl je de 5 ademhaling posities doet. Klop snel, ongeveer 5 klopjes voor elk van de 5 ademhaling posities.
2. Verplaats **dezelfde twee vingertoppen** naar het andere sleutelbeenpunt en herhaal de 5 ademhaling posities terwijl je op het gamut punt klopt van de hand die de punten aanraakt, net zoals hierboven.
3. Buig nu **dezelfde twee vingers** en plaats de knokkels op het sleutelbeenpunt terwijl je op het gamut punt klopt en de vijf ademhaling posities doet.
4. Verplaats de **knokkels** naar het andere sleutelbeenpunt en klop op het gamut punt terwijl je de vijf ademhaling posities doet.
5. Wissel nu van hand en herhaal stap 1-4.

Opmerking: Laat je ellebogen niet je lichaam aanraken tijdens deze procedure. Laat ook geen ander deel van je hand anders dan de twee vingertoppen of knokkels je lichaam aanraken (probeer van de vingers die je niet gebruikt een vuist te maken).

Nederlandse vertaling: Paul van der Wal, TFT-ALG, www.voel-je-vrij.nl

