**Finger-Zehen-Strom**

Der Finger-Zehen-Strom ist ein sehr kraftvoller Strom.

Er ist ein Helfer in vielen Lagen, z.B. nach Unfällen oder Operationen

Und wird daher auch «Krankenhausstrom» genannt. Der Strom versorgt die

Wirbelsäule, alle Organe und durchwebt uns quer durch den gesamten Körper.

**Rechter Strom (sitze auf der rechten Seite)**

1. Schritt: Halte mit der rechten Hand den rechten kl. Zeh und

 mit der linken Hand den linken Daumen

2. Schritt: Halte mit der rechten Hand den rechten 4. Zeh und

 mit der linken Hand den linken Zeigefinger

3. Schritt: Halte mit der rechten Hand den rechten 3. Zeh und

 mit der linken Hand den linken Mittelfinger

4. Schritt: Halte mit der rechten Hand den rechten 2. Zeh und

 mit der linken Hand den linken Ringfinger

5. Schritt: Halte mit der rechten Hand den rechten grossen Zeh und

 mit der linken Hand den linken kleinen Finger

**Linker Strom (sitze auf der linken Seite)**

1. Schritt: Halte mit der linken Hand den linken kl. Zeh und

 mit der rechten Hand den rechten Daumen

2. Schritt: Halte mit der linken Hand den linken 4. Zeh und

 mit der rechten Hand den rechten Zeigefinger

3. Schritt: Halte mit der linken Hand den linken 3. Zeh und

 mit der rechten Hand den rechten Mittelfinger

4. Schritt: Halte mit der linken Hand den linken 2. Zeh und

 mit der rechten Hand den rechten Ringfinger

5. Schritt: Halte mit der linken Hand den linken grossen Zeh und

 mit der rechten Hand den rechten kleinen Finger

Halte die Positionen um die 3-4 Minuten oder so lange bis du ein gleichmässiges

Pulsieren spürst.