

# Klopf Balance

## Gehirn Balance

- Handfläche egal welche Hand quer auf die **Schädelbasis** legen.  
Mit allen fünf gespreizten Fingern der anderen Hand die
  - **Schädeldecke** klopfen zwei tiefe Atemzüge lang
  - danach **Thymusdrüse** klopfen oder zwei Atemzüge lang
  - danach **Bauchnabel** klopfen oder zwei Atemzüge lang

**Wichtig!** Beide Hirnhälften beim Klopfen berühren!

- Anschliessend Handfläche auf den **Hinterkopf** legen.  
Mit allen fünf gespreizten Fingern der anderen Hand die
  - **Schädeldecke** klopfen zwei Atemzüge lang
  - danach **Thymusdrüse** klopfen zwei Atemzüge lang
  - danach **Bauchnabel** klopfen zwei Atemzüge lang
- Anschliessend Handfläche auf die **Schädeldecke** legen.  
Mit allen fünf gespreizten Fingern der anderen Hand die
  - **Schädeldecke** klopfen zwei Atemzüge lang
  - danach **Thymusdrüse** klopfen zwei Atemzüge lang
  - danach **Bauchnabel** klopfen zwei Atemzüge lang
- Anschliessend Handfläche auf die **Stirn** legen.  
Mit allen fünf gespreizten Fingern der anderen Hand die
  - **Schädeldecke** klopfen zwei Atemzüge lang
  - danach **Thymusdrüse** klopfen zwei Atemzüge lang
  - danach **Bauchnabel** klopfen zwei Atemzüge lang
- Anschliessend beide Handflächen auf die **Schläfen** legen.  
Erst mit der einen Hand (die andere Hand bleibt auf der Schläfe) mit allen fünf gespreizten Fingern die
  - **Schädeldecke** klopfen zwei Atemzüge lang
  - danach **Thymusdrüse** klopfen zwei Atemzüge lang
  - danach **Bauchnabel** klopfen zwei Atemzüge langDann mit der anderen Hand mit allen fünf gespreizten Fingern die
  - **Schädeldecke** klopfen zwei Atemzüge lang
  - danach **Thymusdrüse** klopfen zwei Atemzüge lang
  - danach **Bauchnabel** klopfen zwei Atemzüge langDann beide Hände zusammen nochmals kurz auf die Schläfe legen.