



Der Hara-Punkt zur Leistungssteigerung

In der fernöstlichen Medizin wird der Bauch als Quelle der kosmischen Energie angesehen. Hier liegt das Hara, die „Quelle des Lebens“.

Der Hara-Punkt befindet sich etwa 2 Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels in unserer Körpermitte.

- Vom Hara aus wird der sogenannte Mikrokosmische Qi-Kreislauf gespeist, der Sitz unserer Lebensenergie. Daher kommt dem Hara-Punkt eine besondere Bedeutung zu.
- **Jeweils einen QIONIQ Negativ-Ionen-Kristall ● auf Bauch und Rücken kleben (Platzierung siehe Bild oben). Damit wird das Hara gestärkt – für mehr Vitalität und Lebensfreude!**

Shiatsu, Qigong, Yoga und Co

Ob Akupunktur, Atem- und Massagetechniken oder Körperarbeit – viele anerkannte und angewandte Therapien konzentrieren sich in ihrer Arbeit auf das Hara. Dazu zählen die fernöstlichen Formen ebenso wie jene aus dem Westen, wie z.B. Feldenkrais oder Alexander-Technik.