

Kalter Armguss

Fernwirkung auf die Durchblutungsverhältnisse des Herzmuskels. Nur bei guter Körperwärme.

1. Wasserstrahl vom rechten kleinen Finger seitlich an der Armaussenseite aufwärts bis zur Schulter führen.

2. Hier 3- bis 4-mal leicht hin- und herbewegen. Das Wasser fließt dabei gleichmässig, einen Wassermantel bildend, den Arm hinab.

3. Auf gleiche Weise den linken Arm begiessen.

4. Wasser abstreifen und wieder erwärmen

Nun die Hand nach aussen drehen und den Wasserstrahl an der Innenseite abwärts über den Handteller zu den Fingerspitzen führen.

