



One-Minute-Wonder

Thymusdrüse klopfen

Die Thymusdrüse liegt unter der oberen Hälfte des Brustbeins und hat eine grosse Bedeutung für das Immunsystem. Sie produziert T-Lymphozyten und wird zusammen mit dem Knochenmark als zentrales lymphatisches Organ bezeichnet. T-Lymphozyten erkennen Fremdkörper sowie kranke Zellen und zerstören diese.

Das griechische Wort „thymos“ bedeutet Lebenskraft. Diese Übung hilft auch um Stress abzubauen sowie neue Energie und Lebensfreude zu gewinnen. Dies stärkt wiederum das Immunsystem

Durch sanftes Klopfen auf das Brustbein wird die Thymusdrüse angeregt. Klopfe mit entspanntem Handgelenk und Schultern in einer für dich angenehmen Intensität für ungefähr eine Minute.

© Claudia Kronenberg-Christen 2023

Lebensfluss Craniosacral Therapie, www.cranio-claudia.ch, info@cranio-claudia.ch, +41 79 510 62 79