



Akupressur

Einführung

Allgemeine Info

DURCHFÜHRUNG DER AKUPRESSUR

- Schaue dir Punkt für Punkt an und suche dir 4 bis 6 Akupressurpunkten heraus, mit denen du **starten** möchtest. Falls genug Punkte zur Verfügung stehen, wechsle die Punkte Woche für Woche.
- Versuch dir **jede Woche 2 bis 3 x Zeit** zu nehmen, um die Akupressur durchzuführen.
- Nimm dir für jeden Punkt **ca. 2 Minuten** Zeit. Wenn es sich gut für dich anfühlt, kannst du die Zeit natürlich auch verlängern. Höre hier einfach auf deinen Körper.
- Drücke für die Massage anfangs sanft mit einem Finger auf den jeweiligen Punkt und lass den Druck langsam stärker werden. Du kannst dazu den Finger verwenden, mit dem du am besten zum Akupressurpunkt kommst.
- Wahrscheinlich wirst du bemerken, dass die betreffende Stelle etwas druckempfindlicher ist als das Gewebe herum. Das ist meist ein Hinweis, dass du den richtigen Punkt gefunden hast.
- Verlasse dich bei der Dauer und der Stärke der Massage bitte auf dein Gefühl. Die Akupressur wirkt sich bei jedem Menschen unterschiedlich aus. Daher gibt es kein einheitliches Rezept, das für alle gültig ist.
- Wenn ein Akupressurpunkt schmerzt, wird das in der chinesischen Medizin als Hinweis gesehen, dass es hier ein Ungleichgewicht gibt. Massiere in dem Fall sanft, bis der Schmerz wieder etwas nachlässt – Aber bitte nicht übertreiben: Massiere aufmerksam und mit Gefühl.
- Du kannst die Punkte jeweils abwechselnd links und rechts oder gleichzeitig massieren.
- Natürlich kannst du dir die Punkte auch von jemand anderen massieren lassen. Dafür gelten die gleichen Regeln.
- **Mein Tipp:** Druck dir das Blatt mit der Punkteübersicht aus, hänge es an einem gut sichtbaren Platz auf und massiere die ausgewählten Punkte am Morgen oder Abend. Versuch eine gewisse Routine zu entwickeln.

