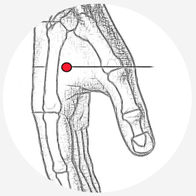
# *Akupressur*

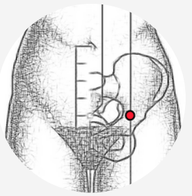
Phase während der Stimulation

# *Akupressur*

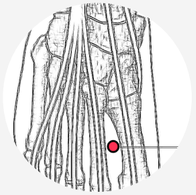
## WÄHREND DER STIMULATIONSPHASE



Dickdarm 4

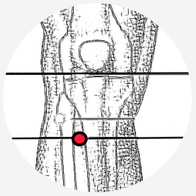


Zigong

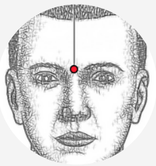


Leber 3

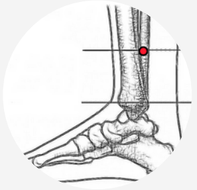
Niere 3



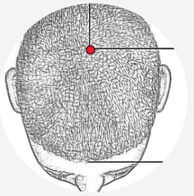
Magen 36



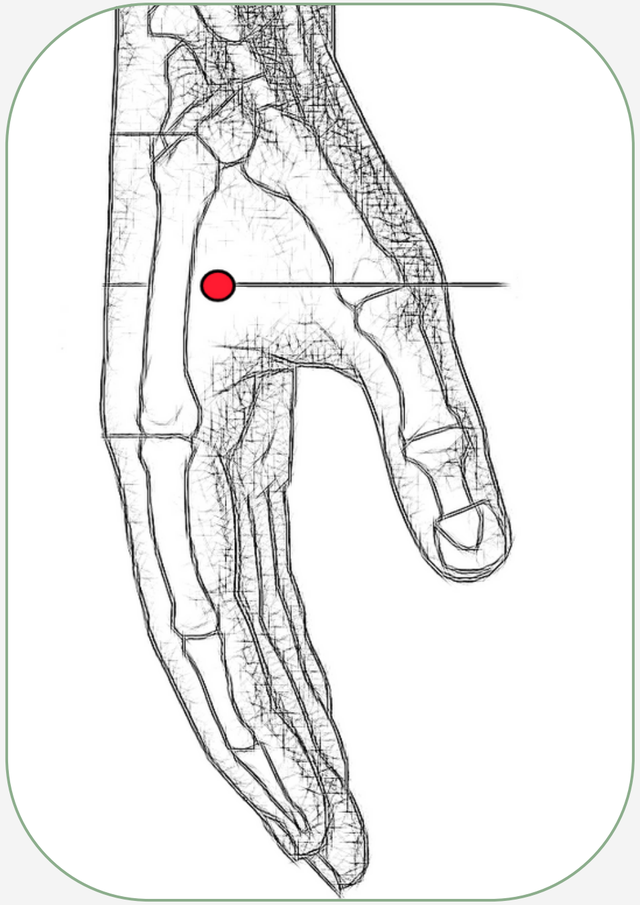
Yintang



Milz 6



Du Mai 20



Video

# Dickdarm 4

Lokalisation:
Auf der äußeren Seite der Hand, zwischen dem 1. und 2. Mittelhandknochens, in der Mitte des 2. Mittelhandknochens und nahe der radialen Kante.

Wirkung:

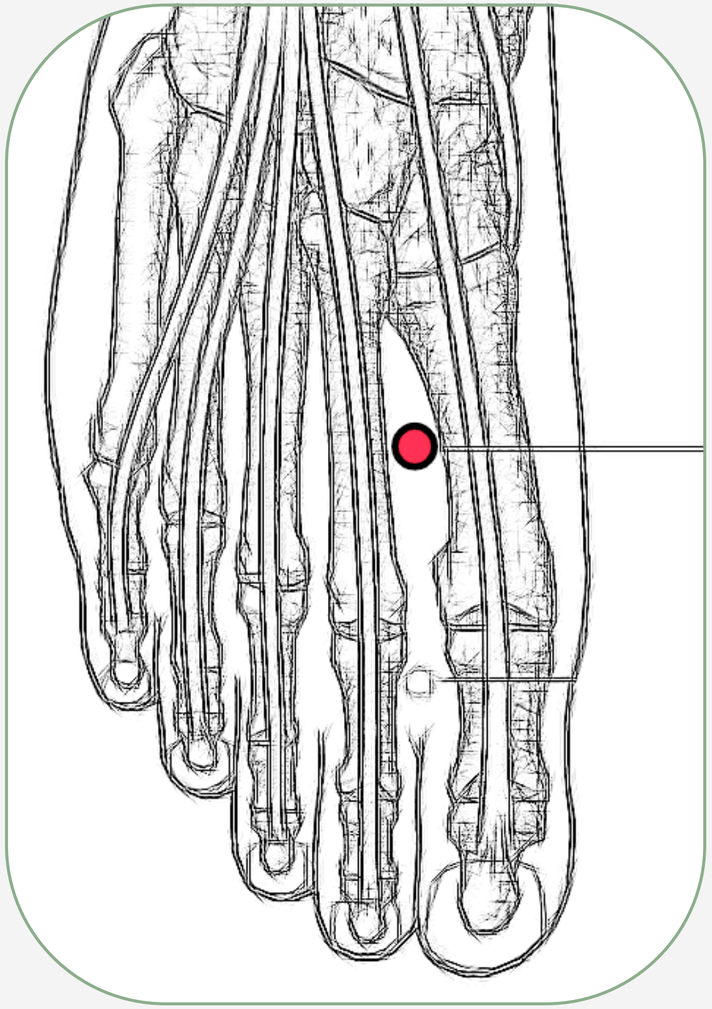
- Reguliert Schwitzen (zu wenig oder zu viel)
- Reguliert das Gesicht, Augen, Nase, Mund und Ohren (Schnupfen, trockener Mund, Augen, Nase, Ohrenschmerzen)
- Lindert Schmerzen (besonders Kopfschmerzen)
- Zusammen mit Leber 3 bewegt er das Qi im ganzen Körper. Also gut bei Qi-Stagnation jeglicher Art.

# *Leber 3*

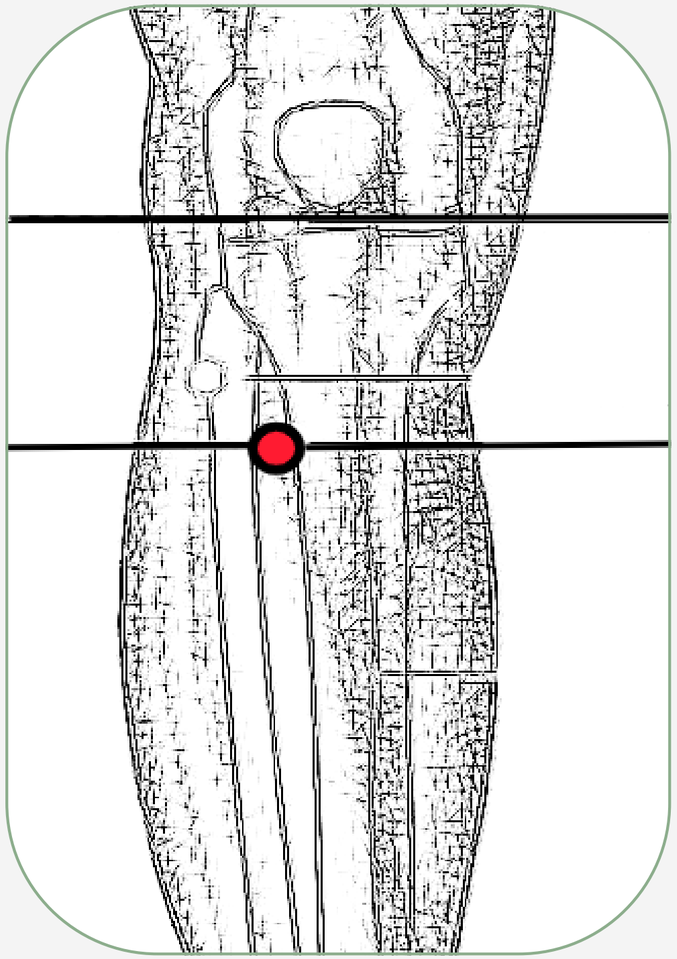
Lokalisation:
Du fährst auf dem Fußrücken mit dem Finger in den Zwischenraum zwischen 1. und 2. Mittelfußknochen in Richtung Knöchel, bis du in eine betonte Vertiefung, kurz vor der Gabelung besagter Knochen fällst. Dieser Punkt ist oft sehr schmerzhaft.

Wirkung:

- Verteilt das Leber-Qi (Macht gute Laune)
- Unterdrückt Leber-Yang (Kopfschmerzen)
- Nährt das Leber-Blut und Leber-Yin (Schwindel und trockene Augen)
- Klärt den Kopf und die Augen (Kopfschmerzen)
- Reguliert die Menstruation
- Reguliert den unteren Bauch (Schmerzen während der Menstruation)



Video



Video

# Magen 36

Lokalisation:
Dieser Punkt befindet sich 3 fingerbreit unterhalb der Kniescheibe, eine Fingerbreite lateral der vorderen Tibiakante.

Wirkung:

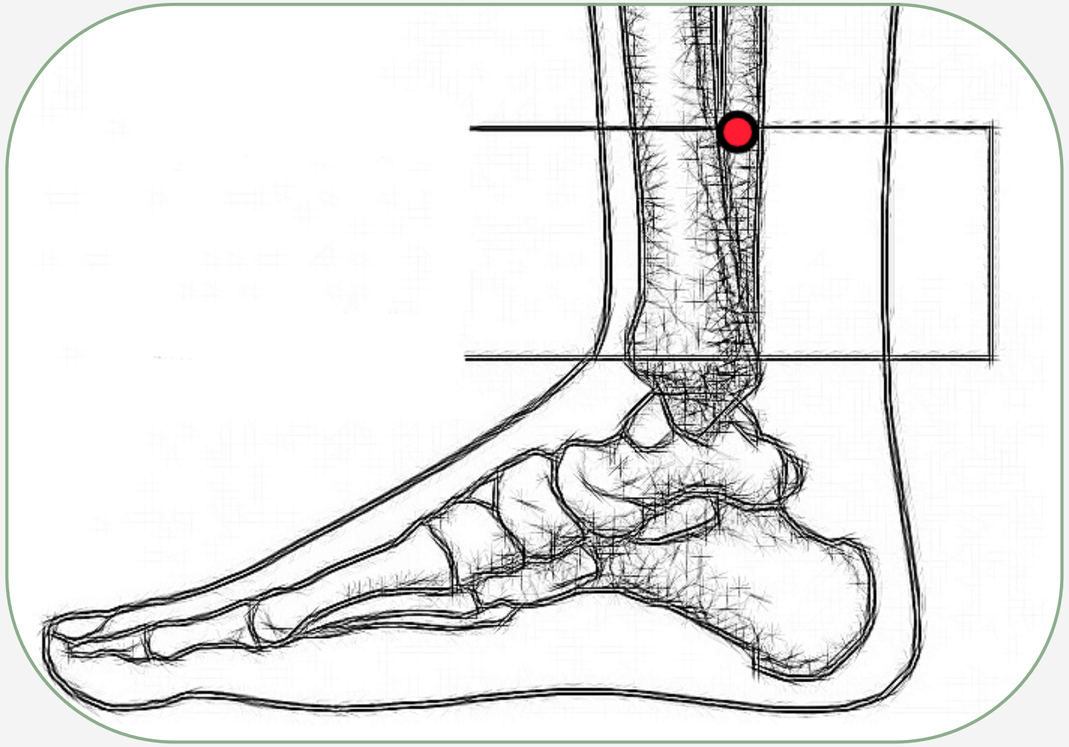
- Stärkt die Milz und löst Feuchtigkeit auf (Viel Grübeln, Gedankenkarussell, Durchfall
- Hebt das Qi (Gibt Energie)
- Tonisiert Qi und nährt Blut und Yin (Fördert die Durchblutung)
- Beruhigt den Geist
- Aktiviert die Leitbahn
- Lindert Schmerzen (Besonders im Knie und gesamten Bein)

# *Milz 6*

Lokalisation:
Dieser Punkt kann am leichtesten eine Handbreit oberhalb des höchsten Punktes des Fußknöchels, auf der Innenseite des Beins, lokalisiert werden.

Wirkung:

- Stärkt die Milz und den Magen (Blähungen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, Schweregefühl in den Gliedern)
- Hebt das Qi (Gibt Energie)
- Beseitigt Feuchtigkeit (Ödeme)
- Harmonisiert die Leber und tonisiert die Nieren
- Reguliert die Menstruation (Unfruchtbarkeit, unregelmäßige Menstruation, Schmerzen während der Menstruation)
- Reguliert das Wasserlassen und unterstützt die Genitalien (Unfruchtbarkeit, Blasenentzündungen)



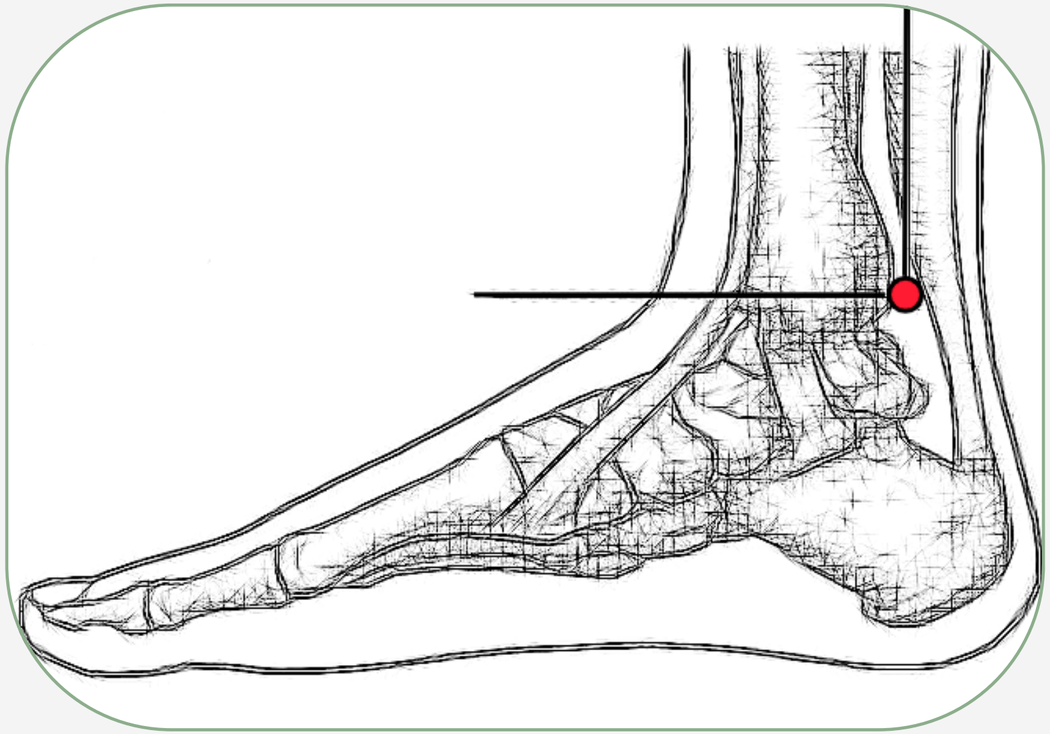
Video

# *Niere 3*

Lokalisation:
Du lokalisierst den Punkt in der Mitte der Vertiefung, die zwischen dem höchsten sichtbaren Punkt des Fußknöchels und des posterioren Randes der Achillessehne liegt.

Wirkung:

- Nährt das Nieren-Yin und klärt Mangel-Hitze (Kopfschmerzen, Schwindel, chronische Zahnschmerzen, Tinnitus, Schwerhörigkeit, Asthma, Husten)
- Tonisiert das Nieren-Yang (wenig Libido, Lumbalschmerzen)
- Kräftigt die Lendenwirbelsäule



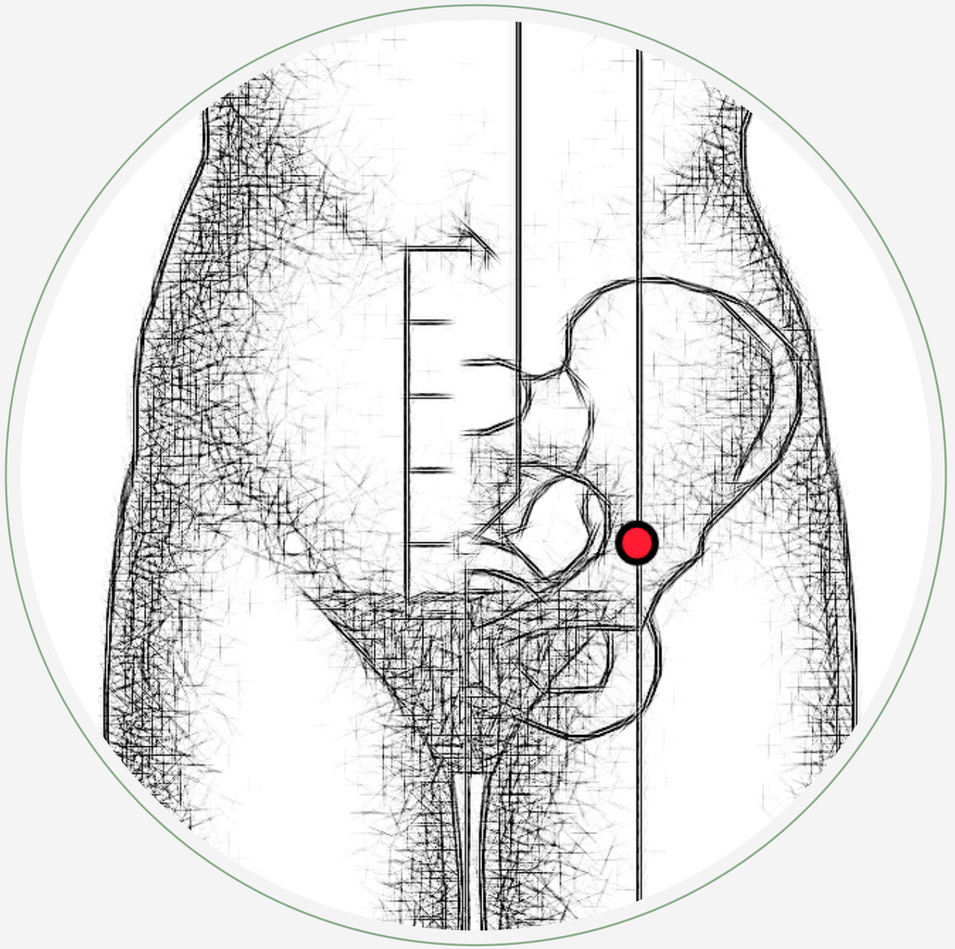
Video

# *Extra: Zigong*

Lokalisation:
Auf dem Unterbauch, 4 fingerbreit lateral vom Bauchnabel und 5 fingerbreit Richtung Schambein.

Wirkung:

- Stärkt den Uterus
  (Für eine bessere Fruchtbarkeit und Libido)
- Tonisiert den Chong Mai (Verbessert die Fertilität und den Menstruationszyklus)
- Reguliert die Menstruation (Sorgt für weniger Schmerzen und eine "normale" Blutung)
- Nährt das Blut (Stärkt deinen Körper und speziell die Gebärmutter sowie Eierstöcke)



Video

# *Du Mai 20*

Lokalisation:
Du platzierst die Handballen beider Hände auf den anterioren und posterioren Haaransatz und richtet die Mittelfinger aufeinander.

Wirkung:

- Bringt das Yang nach oben und wirkt Prolaps entgegen (Senkung der Gebärmutter, drohender Abort)
- Unterstützt den Kopf und die Sinnesorgane (Kopfschmerzen, Schwindel, Sehschwäche)
- Nährt das Knochenmark (Reguliert die emotionale Ebene)
- Unterstützt das Gehirn und beruhigt den Geist (Gedächtnisschwäche, Verwirrtheit, Traurigkeit und Weinen)

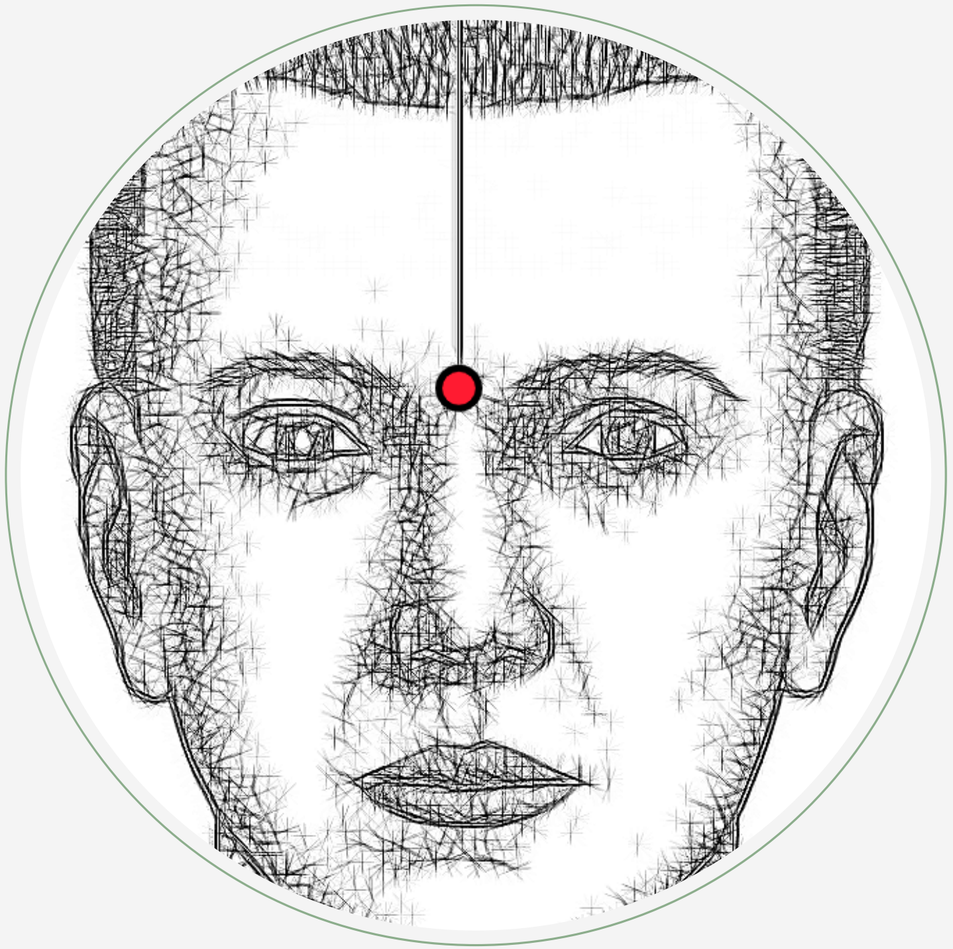
Video

# *Extra: Yintang*

Lokalisation:
Auf dem Mittelpunkt zwischen den Augenbrauen

Wirkung:

- Beruhigt den Geist (Bei Schlafstörungen, Unruhe, Aufregung oder ängstlicher Erregung).
- Lindert Schmerzen bei frontalen Kopfschmerzen.
- Hilft der Nase bei der Behandlung von verstopfter und laufender Nase, Rhinitis, Schmerzen der Nebenhöhlen, Nasenbluten, etc.



Video

# *Durchführung*

- 2 - 3 x wöchentlich
- Eine Auswahl von mind. 4 Akupressurpunkten ca. 2 Minuten massieren
- Ein- oder beidseitig

Bilderquelle: App von Peter Deadman. Journal of Chinese Medicine Publications