

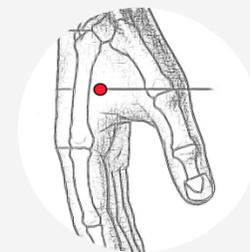


Akupressur

Phase vor der Stimulation

Akupressur

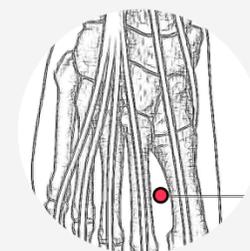
PHASE VOR STIMULATION



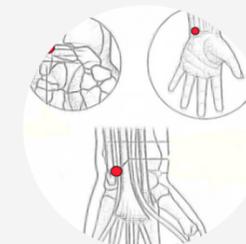
Dickdarm 4.



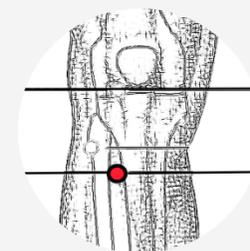
Milz 6



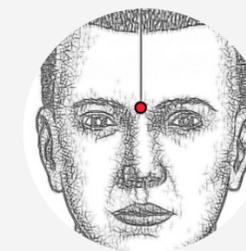
Leber 3.



Herz 7.

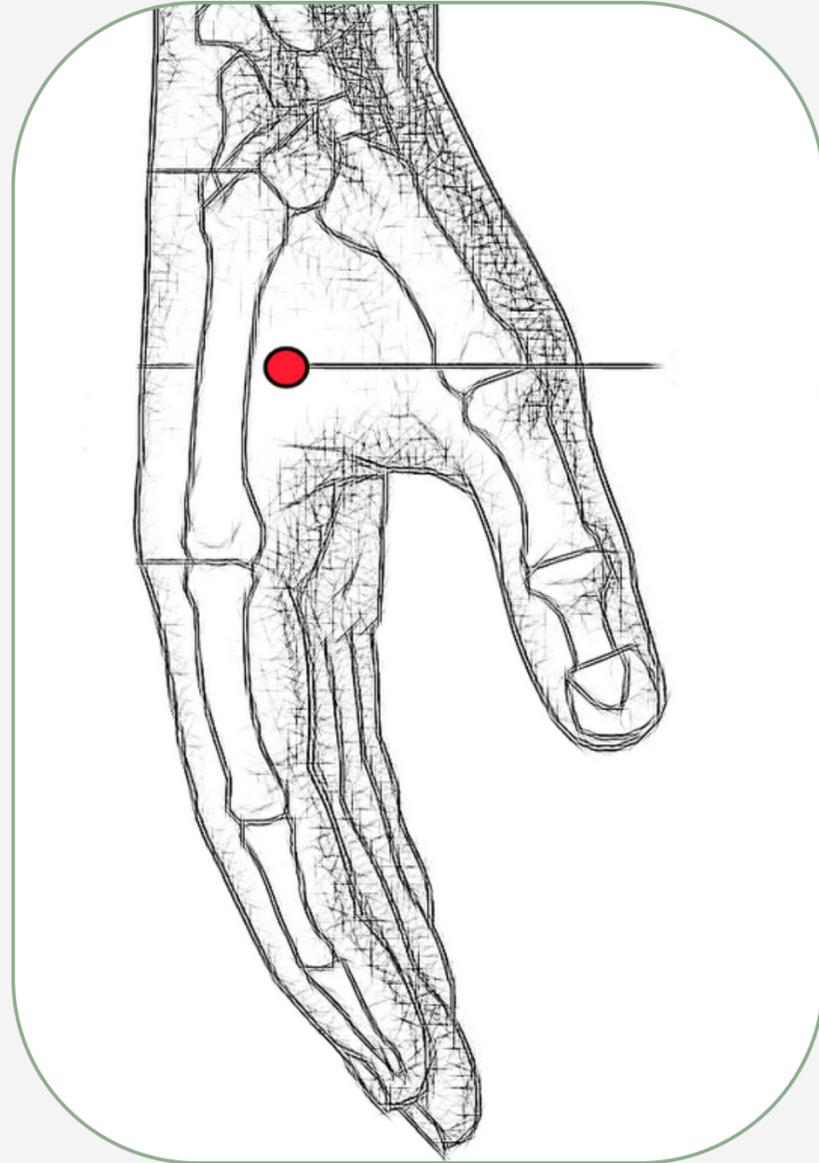


Magen 36



Yintang.

Dickdarm 4



[Video](#)

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.

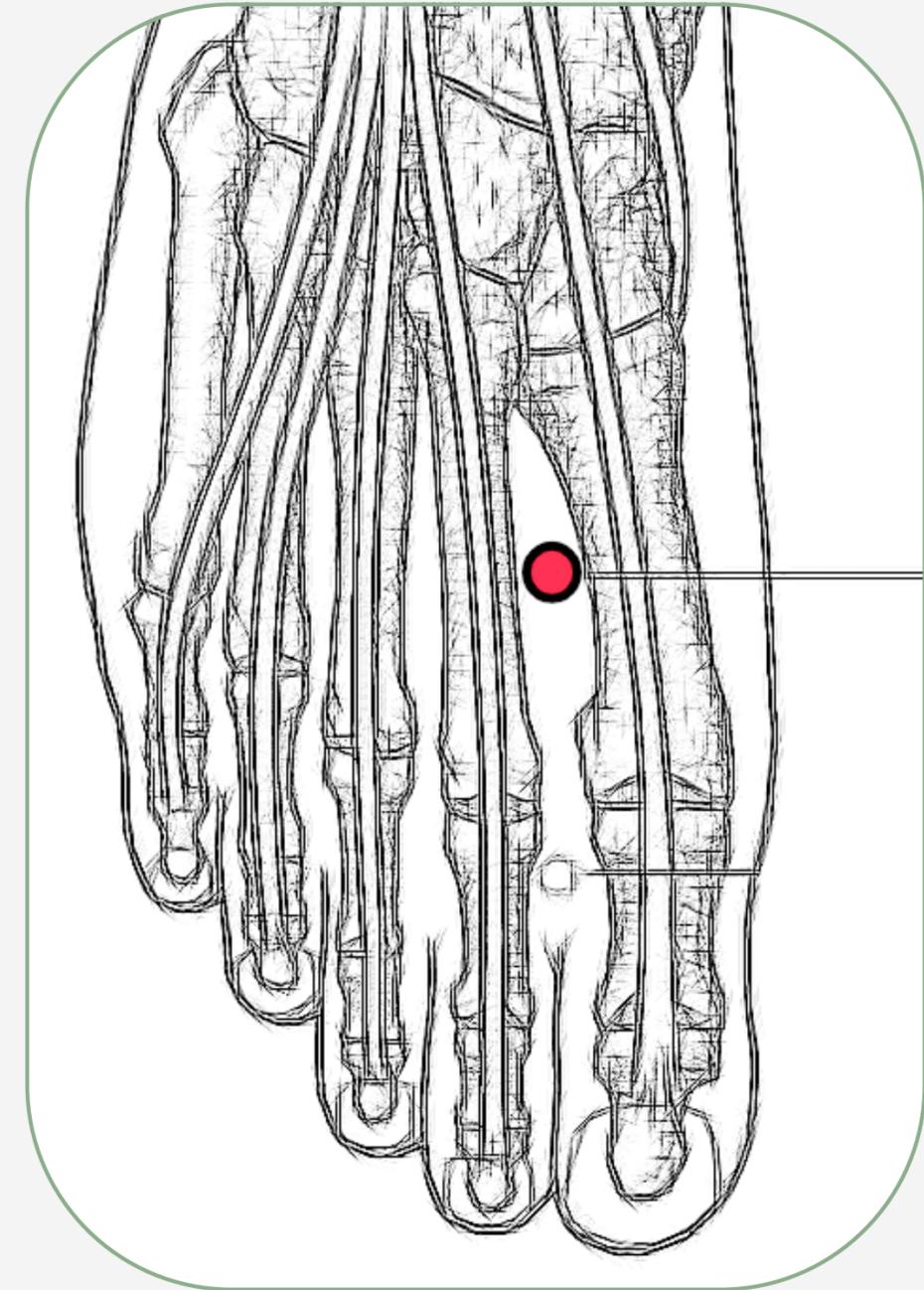
Leber 3

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.

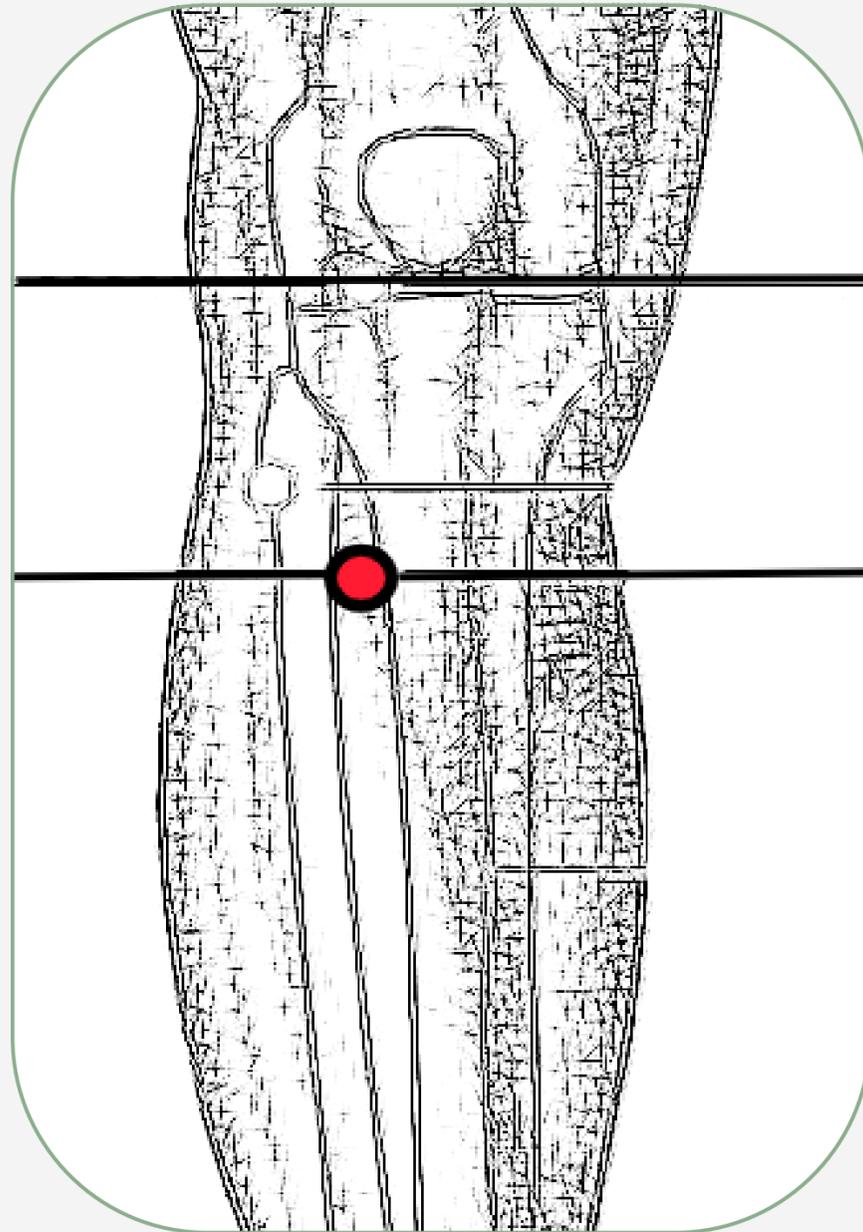
Wirkung:

- 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](#)

Magen 36



Video

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)

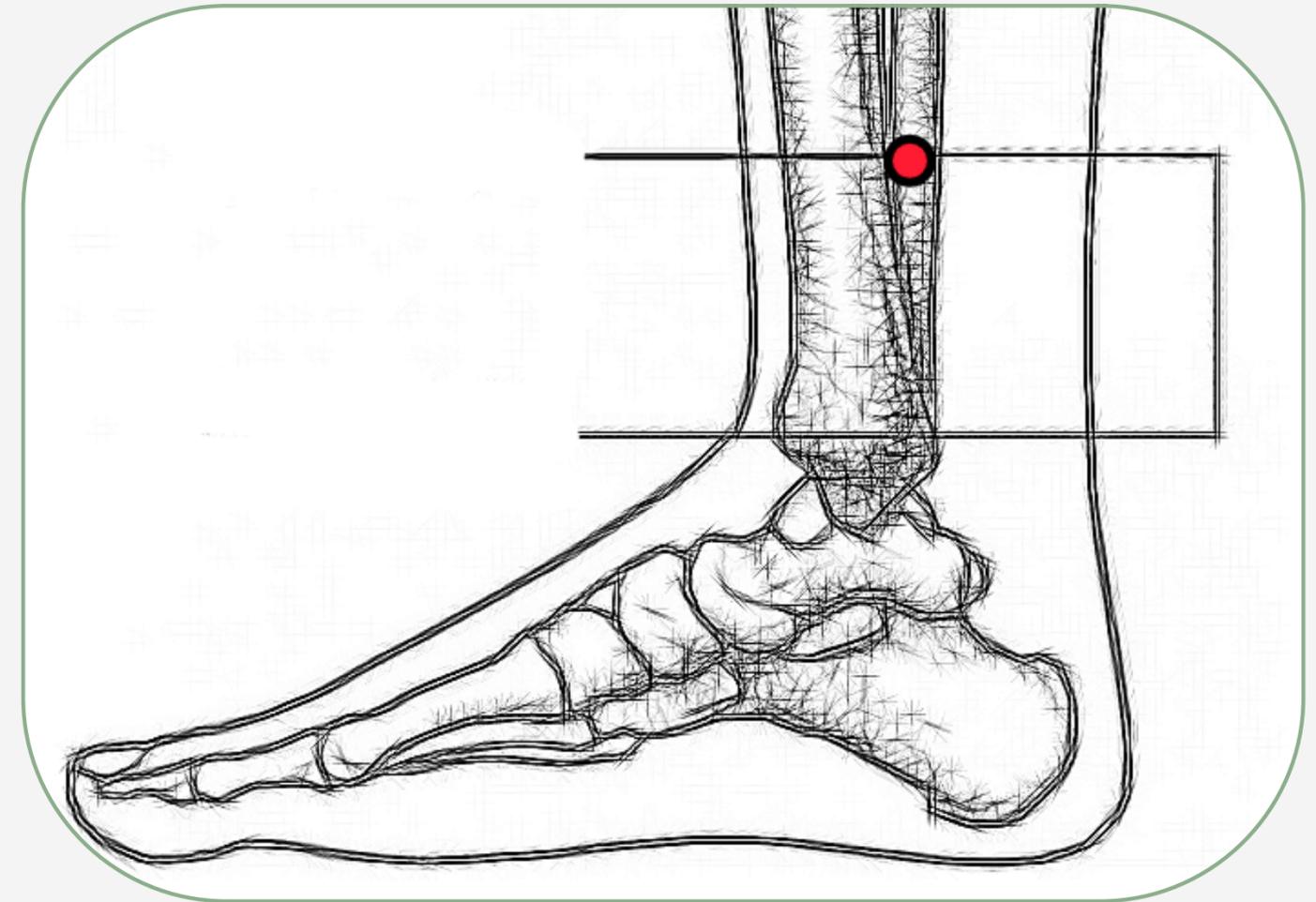
Milz 6

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](#)

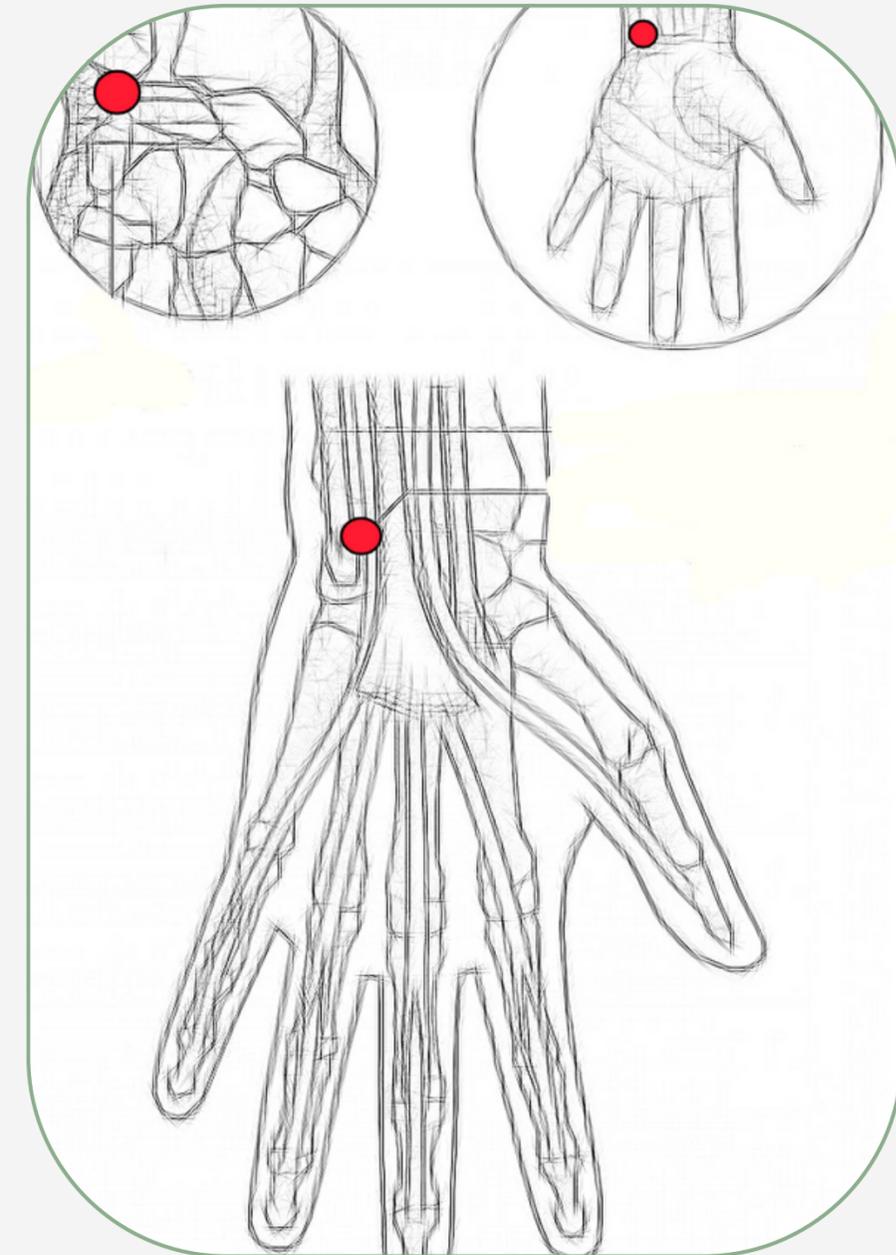
Herz 7

Lokalisation:

Am Handgelenk, an der Außenseite des Unterarms in der Vertiefung am proximalen Rand des Handwurzelknochens.

Wirkung:

- Beruhigt den Geist (Nervosität, Angst)
- Reguliert und tonisiert das Herz (Schlafstörungen, Palpitationen, stark pochendes Herz)



[Video](#)

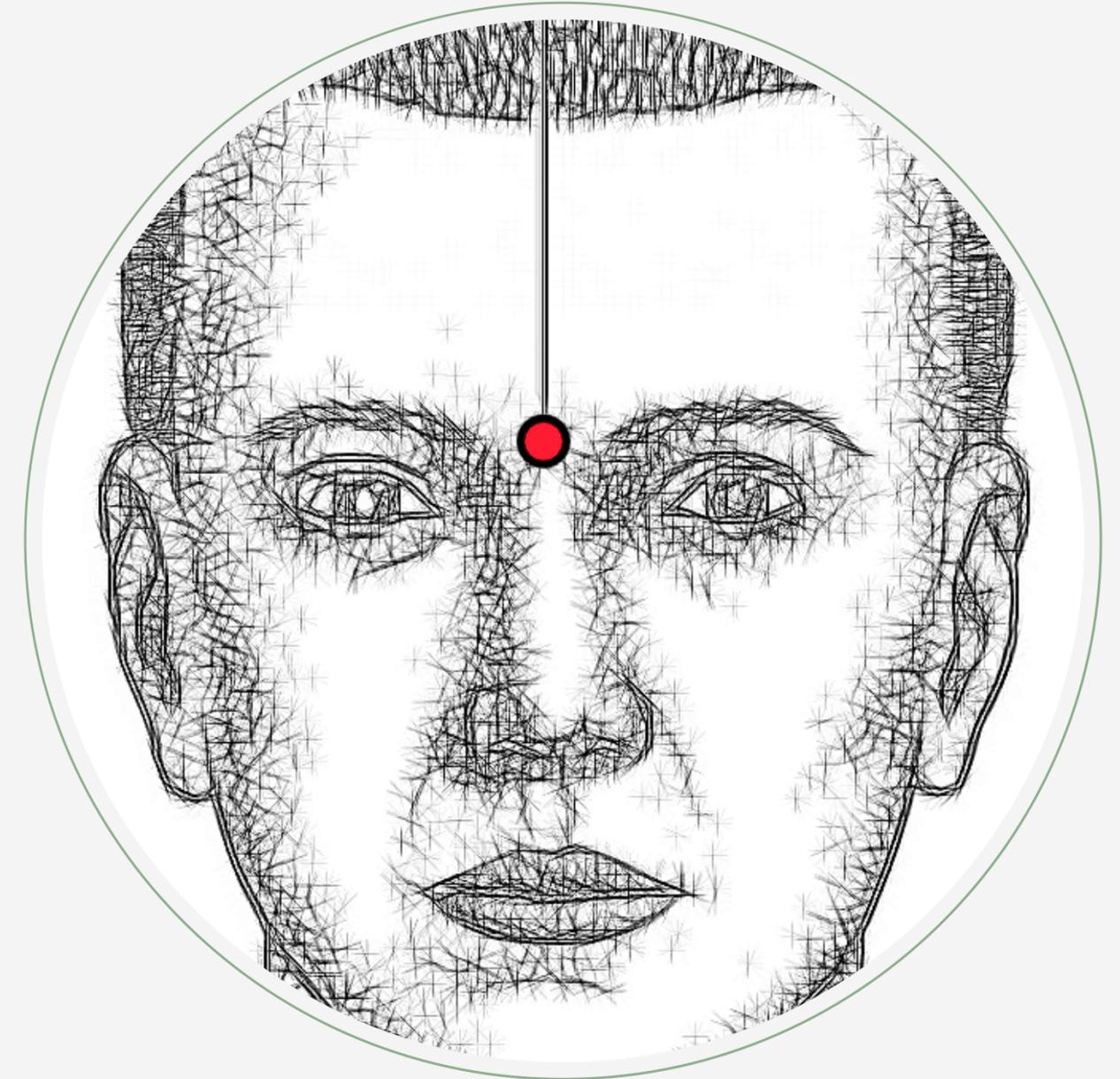
Extra: Yintang

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