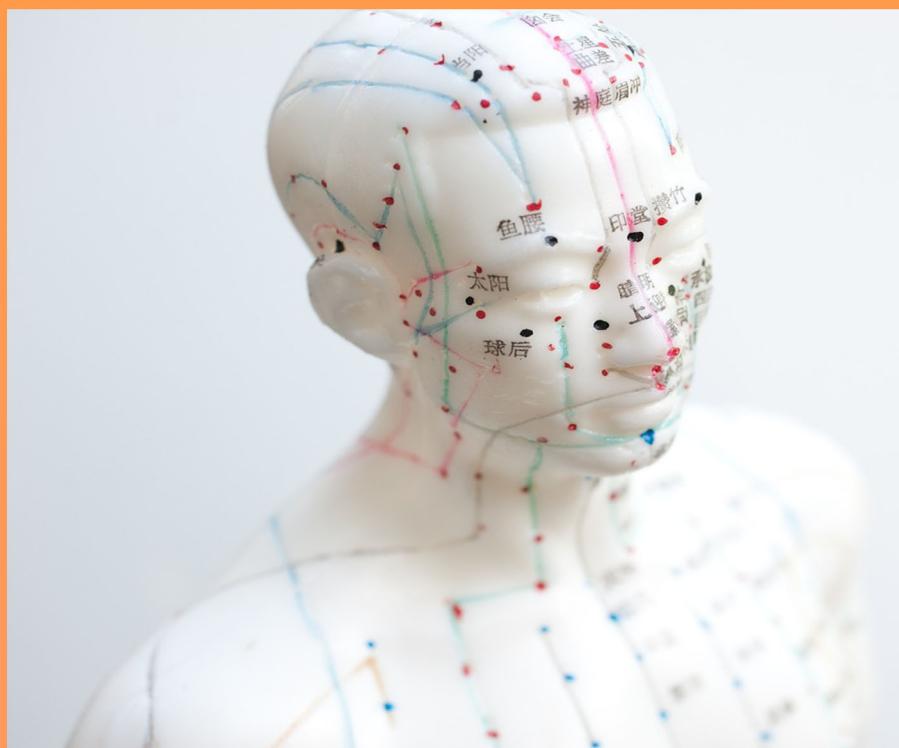


Checkliste Akupressur



www.natuerlichschnelllaufen.com

Checkliste Akupressur

Akupressur bewirkt, dass im Körper die Energien frei fließen können. Für das ***allgemeine Wohlbefinden und zur Vorbeugung*** von ernsthaften Beschwerden empfehle ich diese ***3 Programme***, die den Körper auf verschiedenen Ebenen stärken und harmonisieren.

1. Stärkung des Körpers auf physischer Ebene

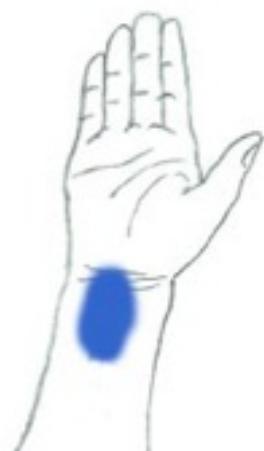
Durch das Massieren der ***Kreuzungsstellen der Yin-Meridiane*** kannst Du Deinen Körper stärken. Dies ist ein gutes Training für das Immunsystem.



Unterschenkelinnenseiten oberhalb der Innenknöchel:
Treffpunkt von Nieren-, Leber- und Milz-Pankreas-Meridian



★ Arminnenseite unterhalb der Handgelenkslinie: Treffpunkt von Lungen-, Herz- und Kreislauf-Sexus-Meridian



Am besten reibst Du beide Stellen **morgens direkt nach dem Aufwachen** so lange, bis Du deutlich eine Erwärmung spürst.

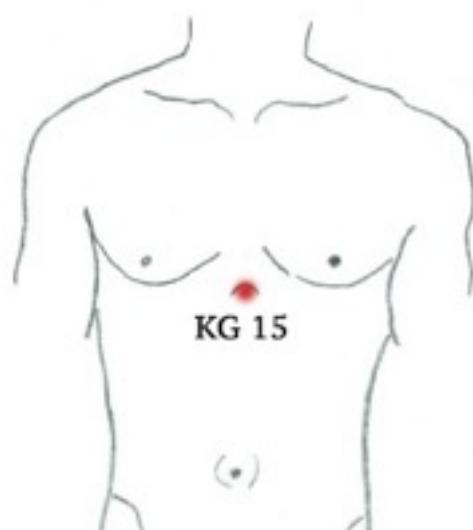
2. Förderung der psychischen Ausgeglichenheit

Durch die **Aktivierung der Yang-Zentren** kannst Du Dein Allgemeinbefinden deutlich verbessern, so dass Du Dich aktiver und ausgeglichener fühlst.

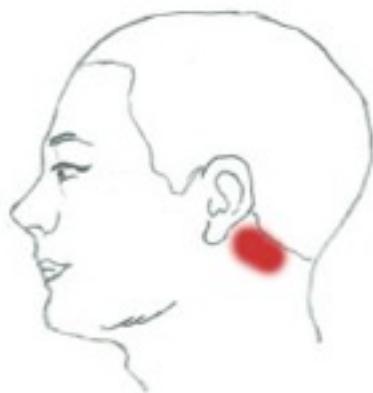
★ Armaußenseite in Verlängerung der Kleinfingerseite, direkt hinter den Handgelenken



★ Mitte der Brust am Ende des Brustbeins: **KG 15**



★ hinter den Ohrläppchen

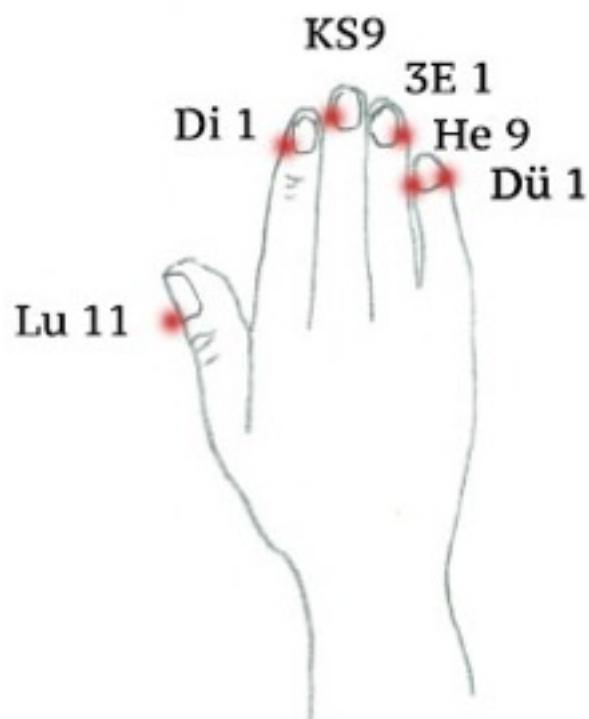


Die Yang-Zentren kannst Du **morgens zur Aktivierung** und **abends zur Beruhigung** jeweils 1 bis 2 Minuten massieren. Zur Verstärkung des Aktivitätsimpulses am Morgen kannst Du noch einige Tropfen Johanniskrautöl dazu nehmen, zur Unterstützung der Erholung am Abend einige Tropfen Lavendelöl.

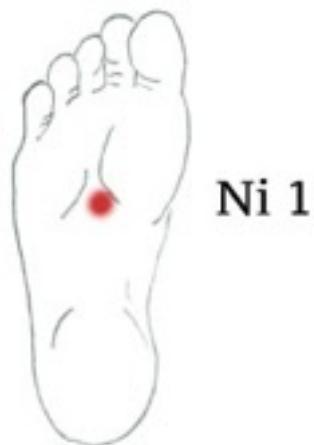
3. Harmonisierung des Energieflusses

Die **End- oder Anfangspunkte der Meridiane** sind gleichzeitig ihre **Harmonisierungspunkte**. Sie liegen überwiegend an den Nagelfalzwinkeln von Händen und Füßen.

- ★ Kleinfinger, Nagelfalzwinkel außen: **Dü 1**
- ★ Kleinfinger, Nagelfalzwinkel innen: **He 9**
- ★ Ringfinger, Nagelfalzwinkel kleinfingerseitig: **3E 1**
- ★ Mittelfinger, Nagelfalzwinkel daumenseitig: **KS 9**
- ★ Zeigefinger, Nagelfalzwinkel daumenseitig: **Di 1**
- ★ Daumen, Nagelfalzwinkel außen: **Lu 11**



★ Fußsohle, zwischen Groß- und Kleinzehenballen: **Ni 1**



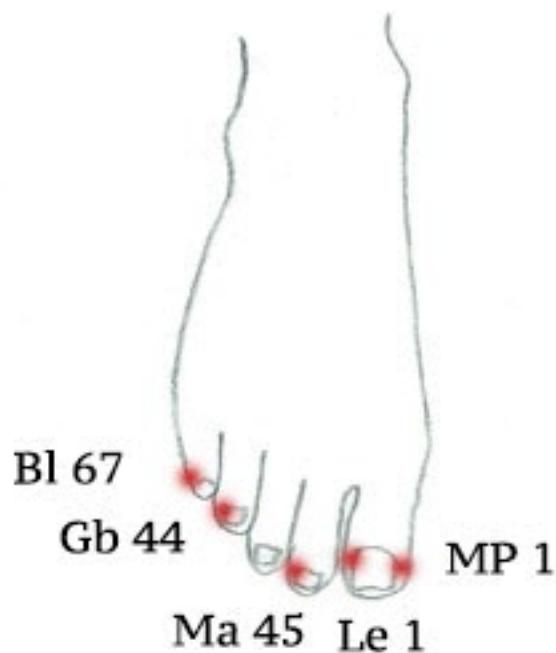
★ Kleinzehe, Nagelfalzwinkel außen: **Bl 67**

★ 4. Zehe, Nagelfalzwinkel zur Kleinzehnseite: **GB 44**

★ 2. Zehe, Nagelfalzwinkel zur Fußmitte: **Ma 45**

★ Großzehe, Nagelfalzwinkel innen: **Le 1**

★ Großzehe, Nagelfalzwinkel außen: **MP 1**



Zur **Allgemeinen Harmonisierung** empfehle ich Dir, diese Punkte beginnend mit dem Kleinfinger der rechten Hand nacheinander zu massieren. Nach der rechten folgt die linke Hand. Am Fuß beginnst Du mit dem Harmonisierungspunkt der Niere an der rechten Fußsohle und arbeitest Dich dann von der Klein- zur Großzehe durch. In der gleichen Reihenfolge massierst Du danach die Punkte des linken Fußes.

Dieses Programm nimmt etwas mehr Zeit in Anspruch. Es lohnt sich jedoch, wenn Du Dir **2 bis 3 mal wöchentlich** die Zeit dafür nimmst.