

Checkliste Kinesiologie



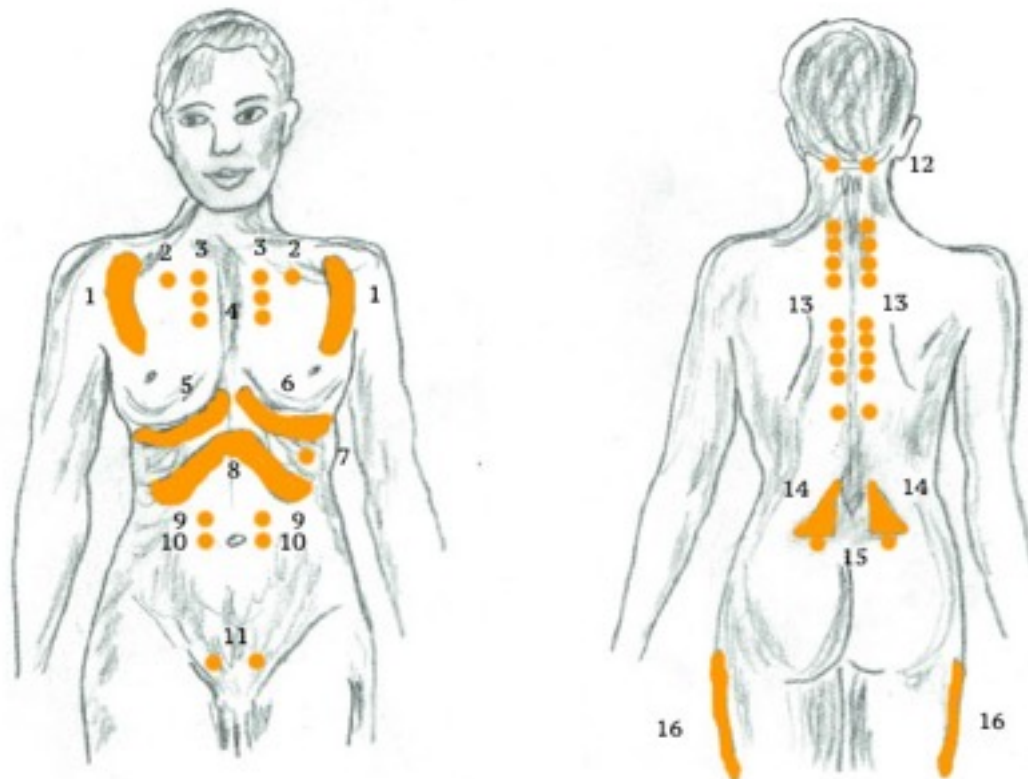
Checkliste Kinesiologie

Für einen allgemeinen kinesiologischen Energieausgleich eignen sich die folgenden 3 Methoden sehr gut.

✳ Massage der Neurolymphatischen Zonen

zur Anregung des Stoffwechsels und der Entgiftung

Zunächst **massierst** Du **jeweils 30 Sekunden** alle **Punkte auf der Körpervorderseite**. Für die Selbstmassage der auf der **Körperrückseite** nicht erreichbaren Punkte suchst Du Dir einen **Türpfosten** und **bewegst Dich einmal rechts und einmal links der Wirbelsäule daran auf und ab**.



Zone in der **Vertiefung zwischen Schulter und Brustkorb (1)**

Punkte **unterhalb der Mitte des Schlüsselbeins (2)**, ca. 5 cm vom Brustbein entfernt zwischen der 2. und 3. Rippe

Punkte **zwischen der 2. und 3. Rippe (3)** direkt neben dem Brustbein

Punkte **zwischen der 3. und 4. sowie der 4. und 5. Rippe (4)** direkt neben dem Brustbein

Zone **unterhalb der rechten Brust (5)** zwischen der 5. und 6. Rippe

Zone **unterhalb der linken Brust (6)** zwischen der 5. und 6. Rippe

Punkt **zwischen der 7. und 8. Rippe nur auf der linken Körperseite (7)**

Zone des gesamten **Unterrandes des Rippenbogens (8)** bis zur 11. Rippe

Punkte je eine **Daumenbreite vom Bauchnabel (9)** Richtung Kopf und nach rechts und links

Punkte eine **Daumenbreite links und rechts neben dem Bauchnabel (10)**

Punkte am **Oberrand des Schambeines (11)**

Punkte auf den **Querfortsätzen des 1. Halswirbels (12)** direkt unter der Schädelbasis, ca. 2 bis 4 cm seitlich der Wirbelsäulenmitte

Punkte **rechts und links neben der Wirbelsäule (13)**

Dreieckige Zonen in Höhe des **Oberrandes des hinteren oberen Beckenrandes (14)**

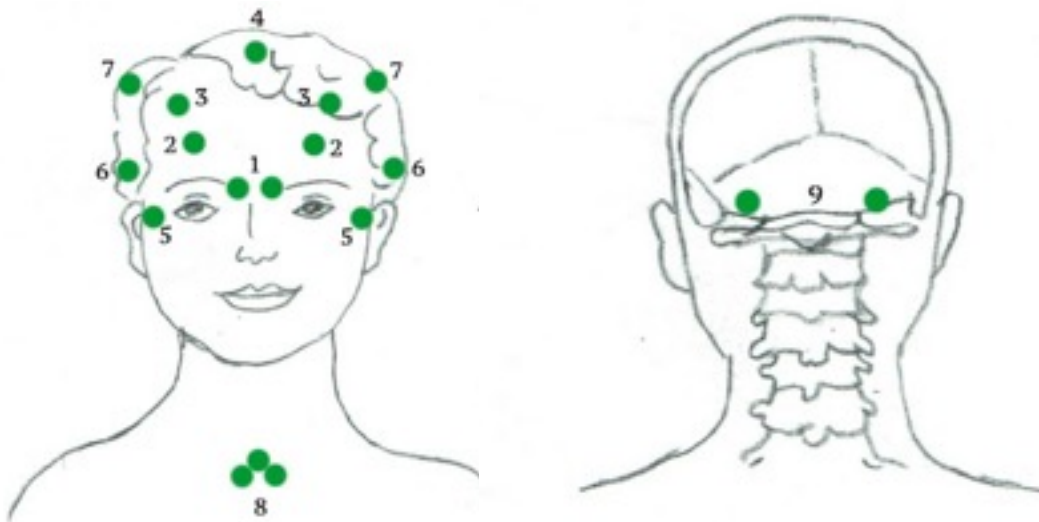
Punkte in **Höhe des 5. Lendenwirbels (15)**

Zone **seitlich vom Oberschenkel (16)** von der Hüfte bis unterhalb des Knies

☀ Halten der Neurovaskulären Punkte

Stimulierung des Nervensystems

Der Reihe nach **berührst** Du **jeden Punkt sanft für ca. 20 bis 30 Sekunden.**



Punkte über der **Nasenwurzel (1)** neben dem Augenbrauenrand

Punkte auf den **Stirnbeinhöckern (2)** über den Iriden, etwas oberhalb der Mitte zwischen Augenbrauen und Haaransatz

Punkte am **Haaransatz senkrecht über den Augenwinkeln (3)**

Punkt auf der **vorderen Fontanelle (4)**, eine Handlänge über der Nasenwurzel gelegen

Punkte am **Haaransatz** in der Höhe des seitlichen **Augenwinkels (5)**

Punkte drei Querfinger über der **Ohrspitze (6)**

Punkte auf den **Scheitelbeinhöckern (7)** über den Ohren an der breitesten Stelle des Kopfes

drei Punkte direkt über dem **Brustbein (8)** in der Drosselgrube

Punkte am **Hinterhauptshöcker (9)** hinten am Kopf an der Schädelbasis tastbar

Eine **Meridiandusche** kannst Du sehr gut alleine ausführen, da es nicht nötig ist, die einzelnen Meridiane ganz exakt nachzufahren. Die Hände können so über den Körper geführt werden, dass Du gleichzeitig mehrere Meridiane erreichst. Ich empfehle, **den Körper nach dem folgenden Ablauf dreimal abzufahren.**

Beginne mit dem rechten Arm:

1. Setze die **linke Hand** in der **Vertiefung unterhalb des rechten Schultergelenks** auf der Körpervorderseite an.
2. Mit der linken Hand streichst Du **über das rechte Schultergelenk zum Oberarm.**
3. Von dort streichst Du mit der ganzen Hand quer zum Arm auf der **Arminnenseite nach unten** zu den leicht gespreizten **Fingerspitzen.**
4. Nun **drehe den Arm**, so dass die Handinnenfläche nach unten zeigt.
5. Streiche von den wiederum leicht gespreizten **Fingerspitzen über die Armoberseite** mit Handrücken, Unterarm Ellenbogenbereich **zur Schulter** und von dort **über die Seite des Halses** weiter **zum Gesicht.**
6. Wiederhole das Gleiche **mit dem linken Arm.**

Neuer Start im Gesicht mit beiden Händen gleichzeitig:

1. Lege Deine **Daumen auf die äußeren Augenwinkel** und **Deine Klein-, Ring- und Mittelfinger** übereinander **in den inneren Augenwinkel.**
2. Fahre mit dieser Fingerstellung **über die Augen** Richtung **Stirn**, über den **Ober- und Hinterkopfbereich** und den **Nacken.**

3. Setze nun ab und von unten Deine beiden **Hände so hoch wie möglich auf dem Rücken neu an**.
4. Streiche dann mit leicht gespreizten Fingern **rechts und links entlang der Wirbelsäule nach unten**.
5. Fahre über das **Gesäß** und die **Oberschenkelaußenseite** und **Waden** nach unten bis **zu den Zehen** weiter.
6. **Ende** bei den **Kleinzehen** und berühre dabei auch die vierten Zehen.

Verlagere das Gewicht auf die Außenseite Deiner Füße:

1. Starte in der **Mitte der Fußballen** (Ni1).
2. Streiche dann mit beiden Händen weiter entlang der **Innenseite der Beine nach oben**, vorbei an den **Kniekehlen und den Oberschenkelinnenseiten bis zum Bauch**.
3. Fahre ca. eine Daumenbreite von der Körpermittelseite entfernt **auf der Körpervorderseite weiter nach oben**.
4. Die **Endpunkte** sind **direkt unter den Schlüsselbeinen** auf den Endpunkten des Nierenmeridians.