



WECHSELWIESE

FINGERFERTIG
Mit Akupressur
Beschwerden
lindern



STRASSE ZUR HEITERKEIT

In einer gerade Linie vom kleinen Finger zur Handgelenksfalte.

Dort ist ein kleiner Knochen. Der Punkt liegt in der Vertiefung außen oberhalb des Knochens Richtung Handgelenk.

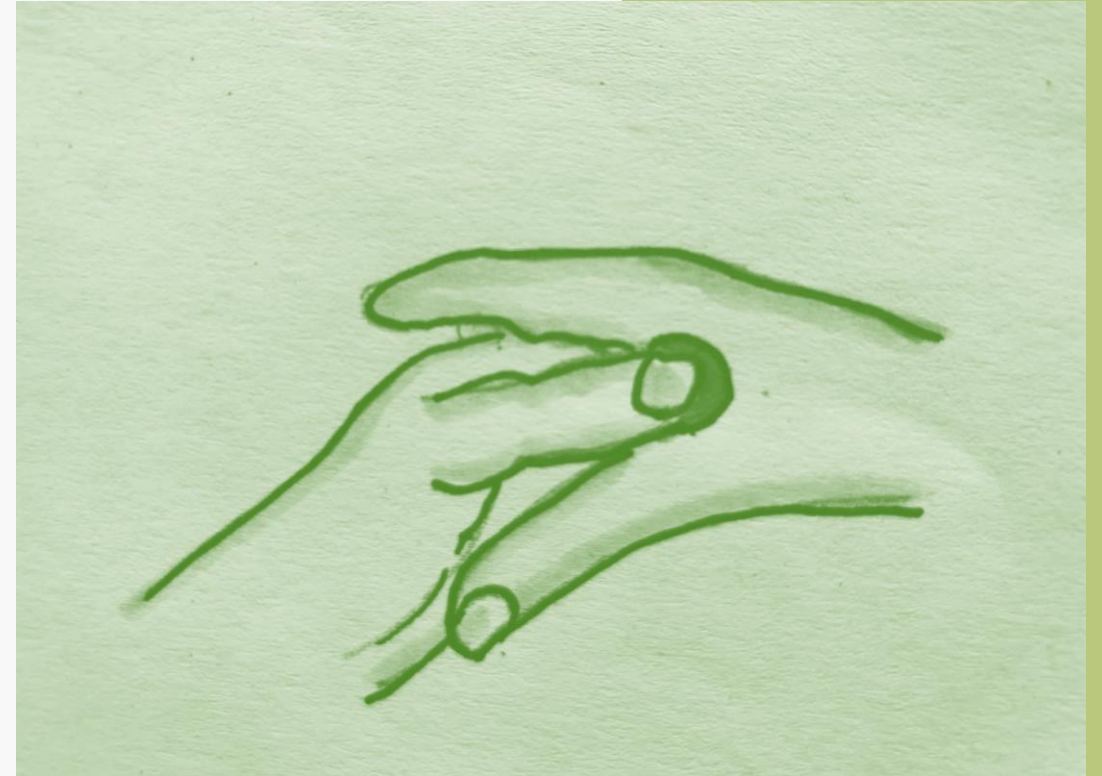
Wirkt bei Schlaflosigkeit, Unruhe, Reizbarkeit, harmonisiert das Herz.



VEREINTE TÄLER

Daumen und Zeigefinger zusammenpressen, den Daumen der anderen Hand auf den höchsten Punkt setzen. Dann die Hand entspannen. Der Punkt liegt in der Vertiefung, etwas in Richtung Knochen der Mittelhand.

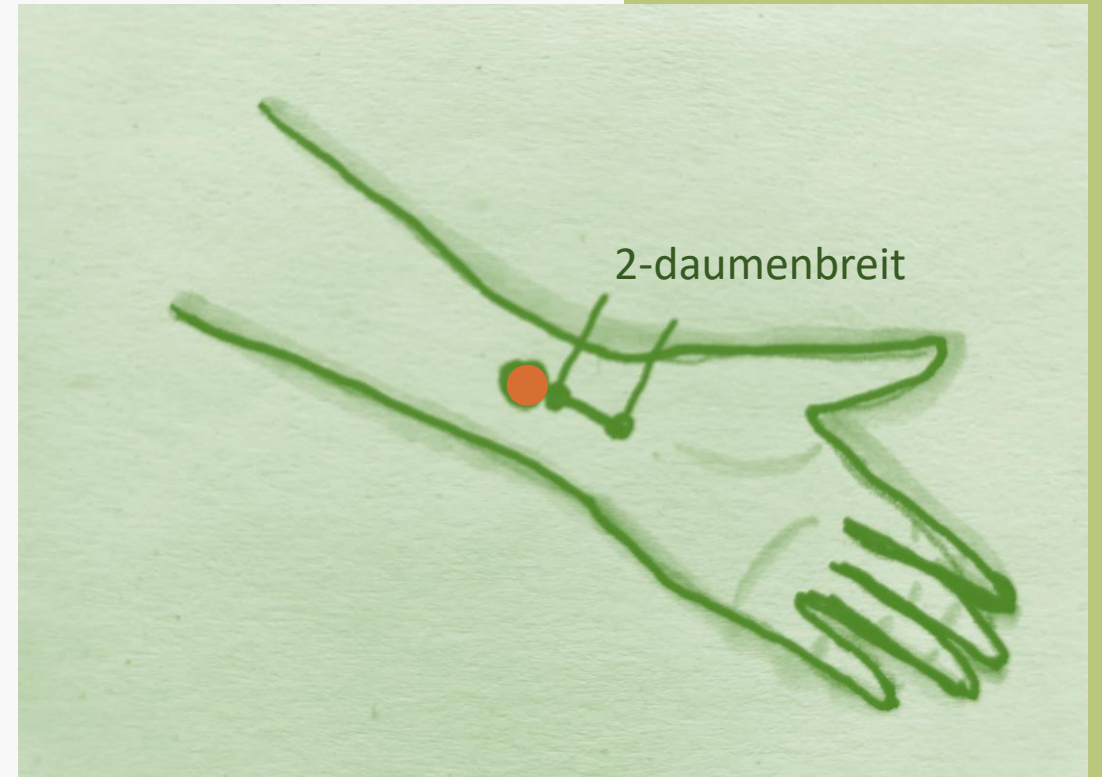
Wirkt bei Hitzewallungen, Schmerzen, stärkt das Immunsystem.



INNERE PFORTE

2-Daumenbreit unterhalb der Handgelenksfalte Richtung Unterarm. Der Punkt liegt in der Armmitte zwischen den beiden spürbaren Sehnen.

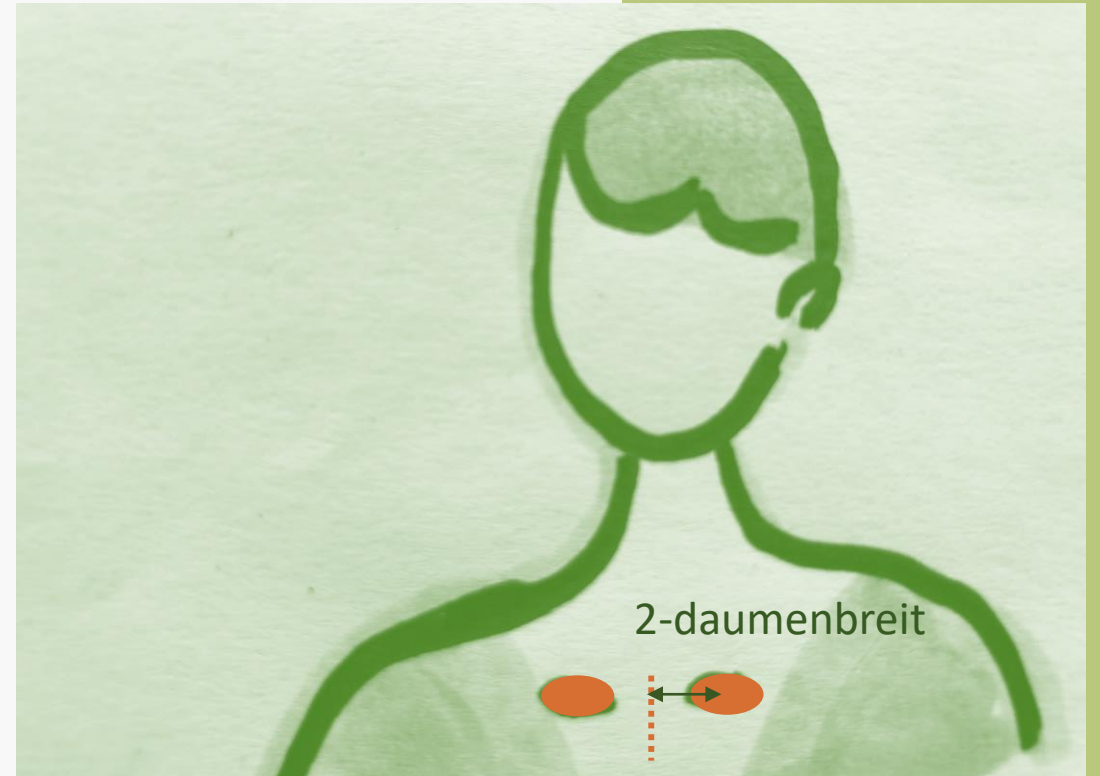
Wirkt bei Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Gelenk- und Menstruationsschmerzen, beruhigt den Geist und den Magen



VERSAMMLUNGSHALLE DER EINFLUSSNAHME

Die Punkte liegen in den Vertiefungen zwischen der 1. Rippe und dem Schlüsselbein, 2-daumenbreit von der Mittellinie (Brustbein)

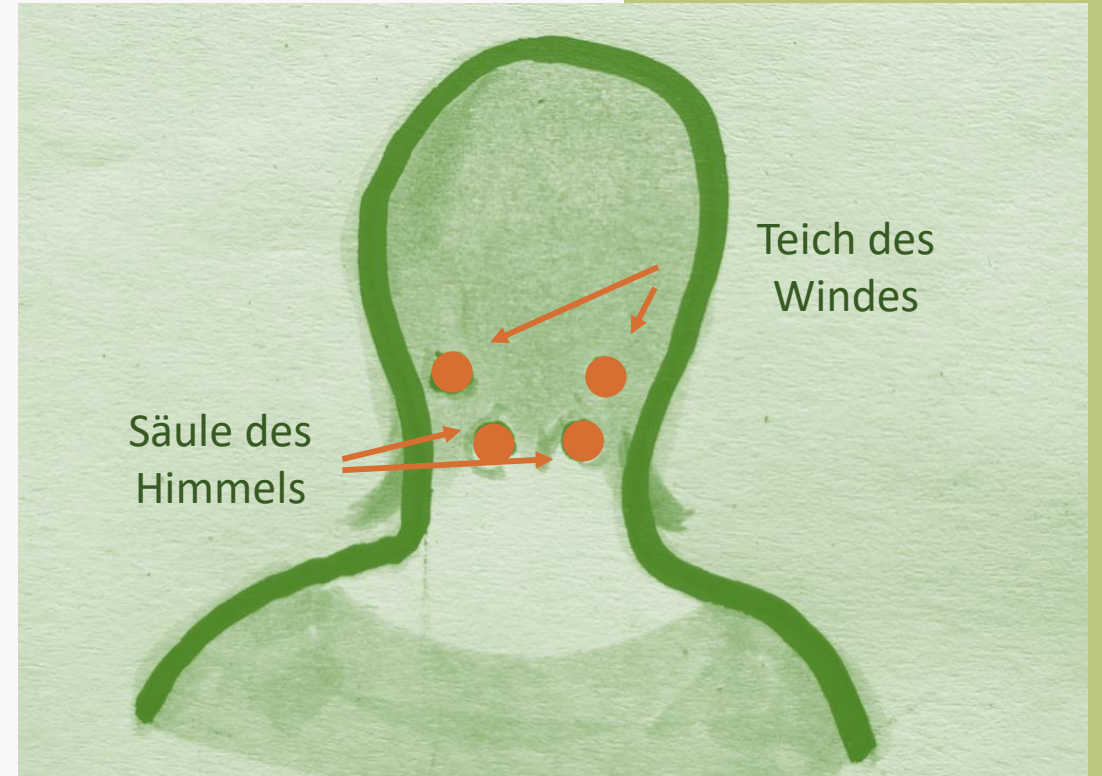
Wirkt bei Hitzewallungen, PMS, depressiven Verstimmungen



TEICH DES WINDES/SÄULE DES HIMMELS

Am Übergang des Halsbereichs zum Schädel – am Ende der Wirbelsäule – ist eine Vertiefung zu spüren. Links und rechts daneben sind die Punkte auf den großen senkrechten Nackenmuskeln (in einer kleinen Vertiefung)

Wirkt bei Reizbarkeit, depressiver Verstimmung, Nackenverspannung, Hitzewallungen, Schlaflosigkeit



TEICH DES WINDES/SÄULE DES HIMMELS

Die Punkte liegen seitlich der Wirbelsäule auf dem inneren Nackenmuskel außen, ca. in Höhe der Ohrläppchen. Legt man den Kopf in den Nacken, findet man die Punkt in der Wölbung des Nackens.

Wirkt bei Stress, Ängstlichkeit, Überanstrengung, Kopf- und Nackenschmerzen, Schlaflosigkeit

