

Shiatsu-Selbstmassage

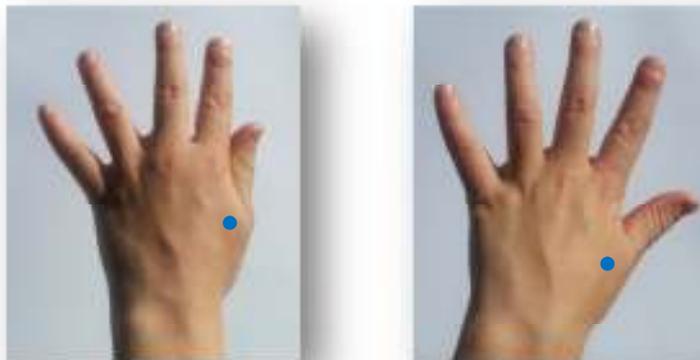
Der Shiatsupunkt „Vereinigung der Täler“ (Di 4)

Gäbe es eine Akupunktur-Hitparade wäre der Akupunkturpunkt „Vereinigung der Täler“ (Di 4) unter den ständigen Top-Tens !

Wofür: „Vereinigung der Täler“ wird bei vielen Beschwerden im Kopfbereich angewandt: Kopfschmerzen, Ohrenscherzen, Nasen-und Augenproblemen, Nasenbluten, Zahnschmerzen, Heiserkeit, Schwindel, Erkältungskrankheiten, akute Reiseübelkeit

Ort: Pressen Sie den ganzen Daumen seitlich an den Zeigefinger sodass sich ein kleiner Hügel wölbt. Suchen Sie mit dem anderen Daumen die höchste Stelle des Hügel und entspannen Sie die Hand anschliessend. Tasten Sie dort mit dem anderen Daumen bis Sie den Punkt genau gefunden haben. Glauben Sie mir, Sie werden Ihn genau spüren. Nun stimulieren Sie den Punkt mit winzigen Bewegungen immer so viel, dass der Punkt gut spürbar bleibt.

Behandeln Sie den Punkt während 30 Sek. bis zu 2 Minuten



Achtung: Dieser Punkt während der Schwangerschaft nicht behandeln, die Geburt könnte eingeleitet werden.

Generell gilt:

Wenn Sie Akupunkturpunkte stimulieren kann es passieren dass sich die Wirkung sofort einstellt so dass z.B. Reiseübelkeit oder Schmerzen sofort nachlassen.

Häufig lässt die Wirkung von solch kleinen Akupunkturmassagen auch ein wenig auf sich warten. Manchmal stellt sich eine Besserung erst einige Minuten oder ein bis zwei Stunden später ein.

Lassen Sie sich überraschen, wann bei Ihnen die Wirkung eintritt.