Akupressur-Haltepunkte

Im Kurs TFH 2 haben Sie die stärkenden Akupressur-Haltepunkte kennen gelernt, eine nach den Akupunkturmeridianen weitere Möglichkeit, abgeschaltene Muskeln zu stärken, sofern es sich um Unterenergien handelt.

Im vorliegenden Skript TFH 3 sind auf den Seiten mit den neuen Muskeln zusätzliche Akupressur-Haltepunkte enthalten, die zum Beruhigen gebraucht werden.

Vorgehensweise:
Wenn Akupressur-Haltepunkte gebraucht werden, ob zur Stärkung oder Beruhigung, werden gleichzeitig beide Punkte jeweils auf derselben Körperseite berührt (rechter Arm und rechtes Bein oder linker Arm und linkes Bein, wenn sich die Punkte an Arm und Bein befinden). Die Punkte werden ca. 20 bis 30 Sekunden lang gehalten.

Anschließend können Sie die Punkte, die unter 2. stehen, halten. Wieder auf derselben Körperseite ca. 20 bis 30 Sekunden lang. Das Berühren dieser Kombination intendiert ein Stoppen des Vorgangs, den Sie mit der ersten Kombination ausgelöst haben.

Wann werden die Akupressur-Haltepunkte zum Stärken (Tonisieren) angewandt?
Nachdem der Meridian zum Stärken verwendet wurde und Challenge ergeben hat, dass noch mehr getan werden muss.

Wann werden die Akupressur-Haltepunkte zum Beruhigen (Sedieren) angewandt?
Nach einer kompletten Balance, wenn über den Pulstest noch Überenergie gefunden wird.

Magenmeridian

Stärken:

Ma 41 Auf dem Fußrücken in der Querfalte des vorderen Sprunggelenkes, zwischen den beiden Sehnen (des Extensor hallucis longus und Extensor digitorum longus).

Dü 5 Kleinfingerseite des Handgelenkes.

Beruhigen:

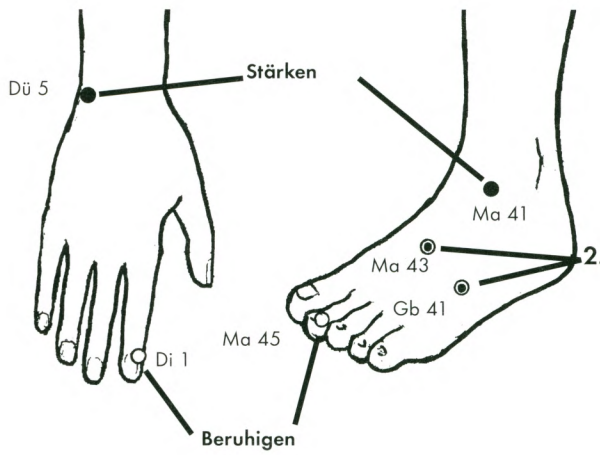
Ma 45 Am äußeren Nagelfalzwinkel der 2. Zehe.

Di 1 Daumenseitiger Nagelfalz des Zeigefingers.

Zweitens (2.):

Ma 43 Zwischen dem 2. und 3. Mittelfußknochen.

Gb 41 In der Vertiefung zwischen 4. und 5. Mittelfußknochen.



Milz-Pankreas-Meridian

Stärken:

MP 2 Zur Körpermitte weisende Seite der Großzehe vor dem Grundgelenk (fußwärts).

He 8 Auf der Handinnenfläche zwischen dem 4. und dem 5. Mittelhandknochen. Bei geschlossener Faust liegt der Punkt unter der Fingerkuppe des kleinen Fingers.

Beruhigen:

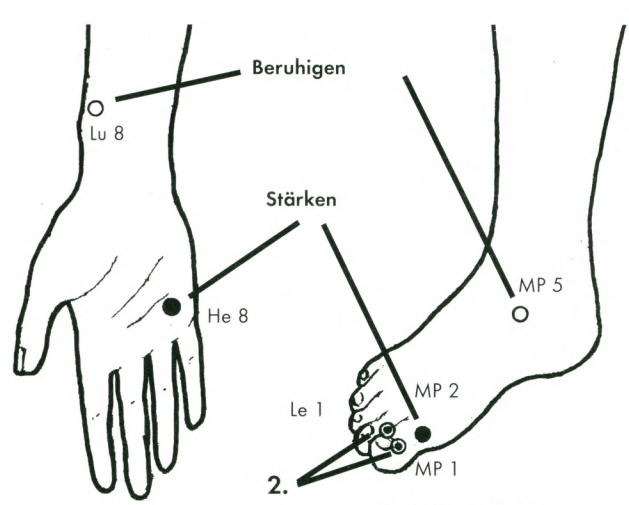
MP 5 In einer Vertiefung unterhalb der Sehnen des Tibialis anterior, vor dem inneren Knöchel.

Lu 8 Ein Querfinger oberhalb des Daumengrundgelenkes in einer Vertiefung an der Arminnenseite.

Zweitens (2.):

MP 1 Am medialen (zur Körpermitte weisenden) Nagelfalzwinkel der Großzehe.

Le 1 Am kleinzehseitigen Nagelfalzwinkel der Großzehe.



Zeichnungen: Helga Petres

Blasenmeridian

Stärken:

BL 67 Am seitlichen äußeren Nagelfalzwinkel der kleinen Zehe.

Di 1 Am daumenseitigen Nagelfalzwinkel des Zeigefingers.

Beruhigen:

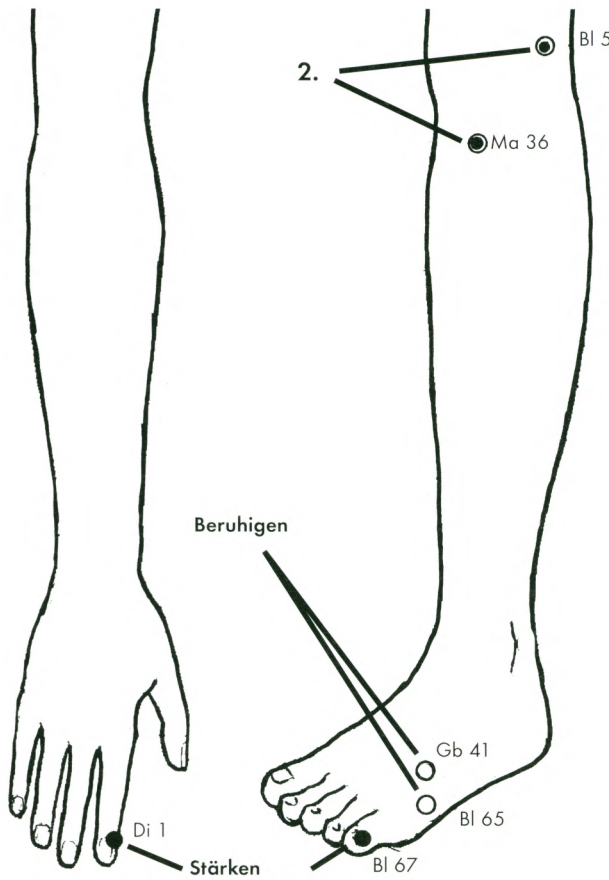
Bl 65 Am seitlichen Rand und oberhalb des Grundgelenkes der kleinen Zehe.

GB 41 In einer Vertiefung zwischen dem 4.und 5. Mittelfußknochen.

Zweitens (2.):

Bl 54 (entspricht Blase 40) In der Mitte der Kniekehle (Beugefalte).

Ma 36 Auf dem äußeren Schienbeinrand, 4 Querfinger unterhalb des Kniegelenkspaltes (zwischen Tibialis anterior und Extensor digitorum longus). Punktsuche bei leicht gebeugtem Knie.



Nierenmeridian

Stärken:

Ni 7 3 Querfinger über Ni 3 (s.u.) am Vorderrand der Achillessehne.

Lu 8 1 Daumenbreite oberhalb der Handgelenksfalte, kopfwärts vom Daumengrundgelenk, auf der Arminnenseite in einer Vertiefung.

Beruhigen:

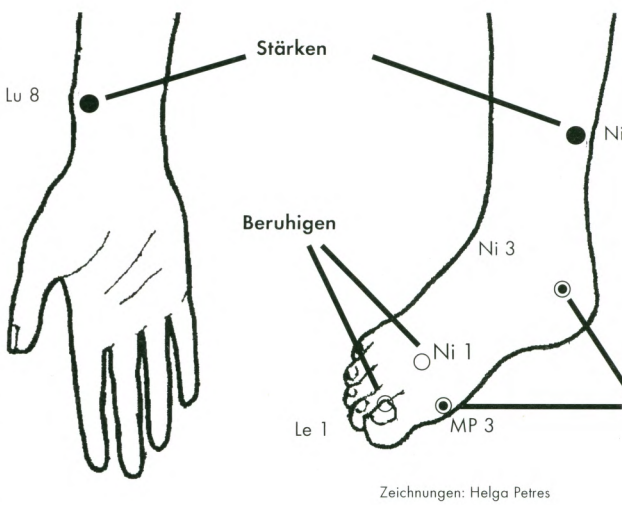
Ni 1 Auf der Fußsohle zwischen dem 2. und 3. Mittelfußknochen.

Le 1 Am kleinzehseitigen Nagelfalzwinkel der Großzehe.

Zweitens (2.):

Ni 3 Zwischen innerem Knöchel und Achillessehne auf Höhe der Knöchelspitze in einer Vertiefung.

MP 3 Auf der zur Körpermitte weisenden Seite der Großzehe nach dem Grundgelenk.



Zeichnungen: Helga Petres

Kreislauf-Sexus-Meridian

Stärken:

KS 9 Am daumenseitigen Nagelfalzwinkel des Mittelfingers.

Le 1 Am kleinzehseitigen Nagelfalzwinkel der Großzehe.

Beruhigen:

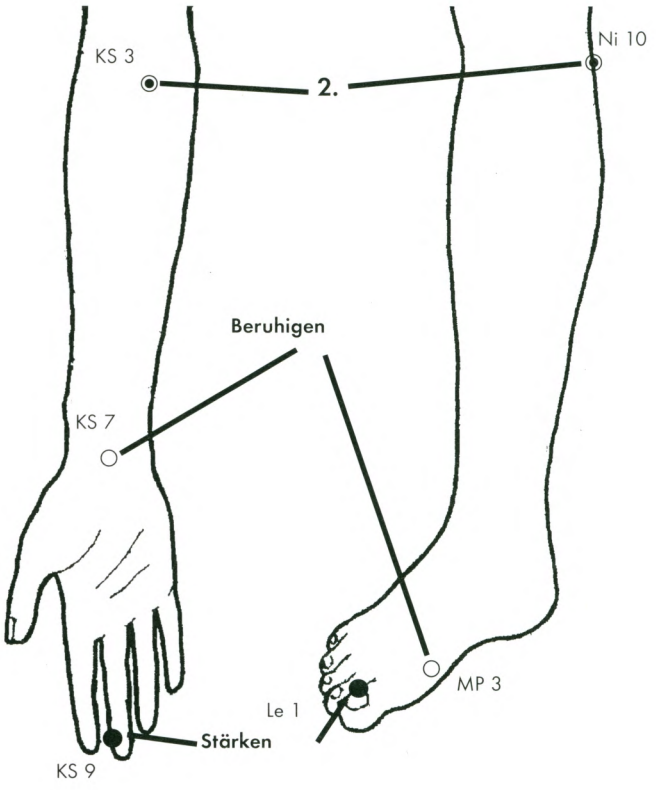
KS 7 An der Arminnenseite in der Mitte der Beugefalte des Handgelenks.

MP 3 Auf der zur Körpermitte weisenden Seite der Großzehe nach dem Grundgelenk.

Zweitens (2.):

KS 3 Mitte der inneren Beugefalte des Ellenbogengelenkes an der Ellenseite der Bizepssehne.

Ni 10 Bei gebeugtem Knie von der Kniekehle aus Richtung Beininnenseite direkt neben der großen Sehne.



Dreifacher-Erwärmer-Meridian

Stärken:

DE 3 Bei geschlossener Faust in Höhe Dü 3 zwischen 4. und 5. Finger auf dem Handrücken.

Gb 41 In der Vertiefung zwischen 4. und 5. Mittelfußknochen.

Beruhigen:

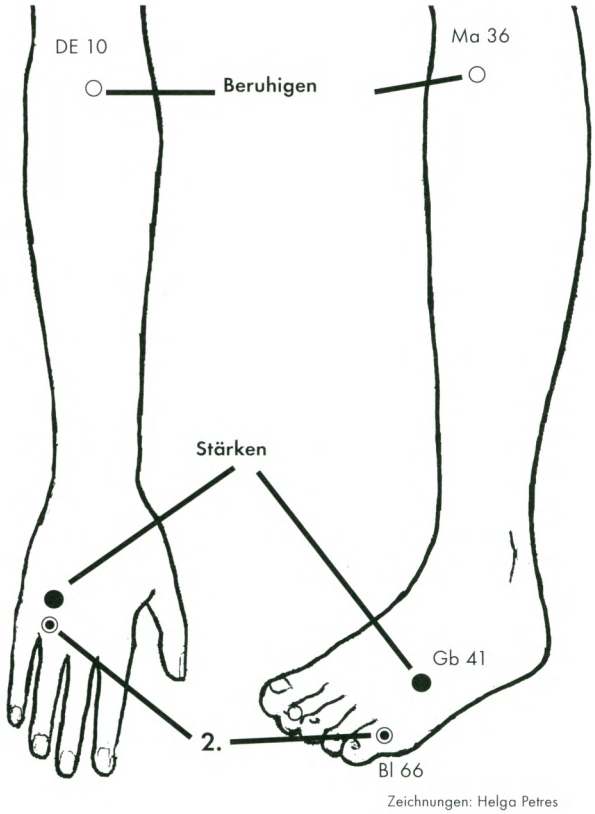
DE 10 Eine Daumenbreite seitlich (bei hängendem Arm Richtung Armaußenseite) neben der Ellenbogenspitze in einer Vertiefung.

Ma 36 Vier Querfinger unterhalb des Kniegelenkspaltes zwischen Tibialis anterior und Extensor digitorum longus. (Punktsuche bei leicht gebeugtem Knie.)

Zweitens (2.):

DE 2 Zwischen den Grundgelenken des 4. und 5. Fingers in der Schwimmhaut.

Bl 66 In der Knochenmulde seitlich außen vor dem Grundgelenk der Kleinzehe.



Zeichnungen: Helga Petres

Gallenblasenmeridian

Stärken:

Gb 43 In der Schwimmhaut zwischen den Grundgelenken der 4. und 5. Zehe.

BL 66 In der Knochenmulde seitlich außen vor dem Grundgelenk der Kleinzehe.

Beruhigen:

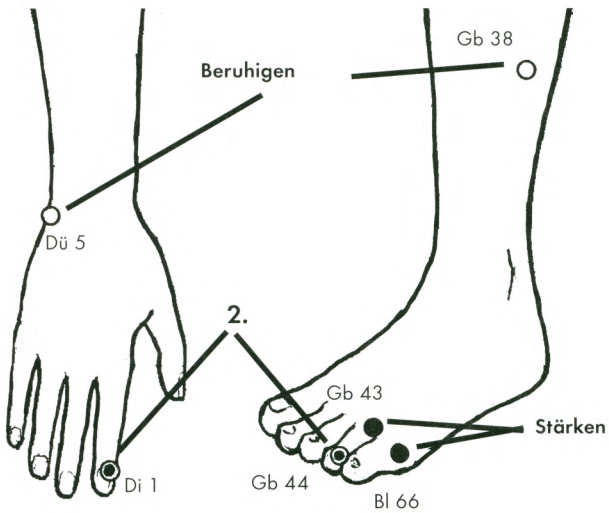
Gb 38 Vier Daumenbreiten oberhalb des äußeren Knöchels am vorderen Rand des Wadenbeins.

Dü 5 Auf der Kleinfingerseite des Handgelenks.

Zweitens (2.):

Gb 44 Am kleinzehseitigen Nagelfalzwinkel der 4. Zehe.

Di 1 Am daumenseitigen Nagelfalzwinkel des Zeigefingers.



Lebermeridian

Stärken:

Le 8 Am inneren Ende der Beugefalte des Kniegelenkes in einer deutlich tastbaren Mulde über dem Gelenkspalt.

Ni 10 Bei gebeugtem Knie von der Kniekehle aus zwischen den Sehnen des Semimembranosus und Semitendinosus auf der Kniekehlenfalte.

Beruhigen:

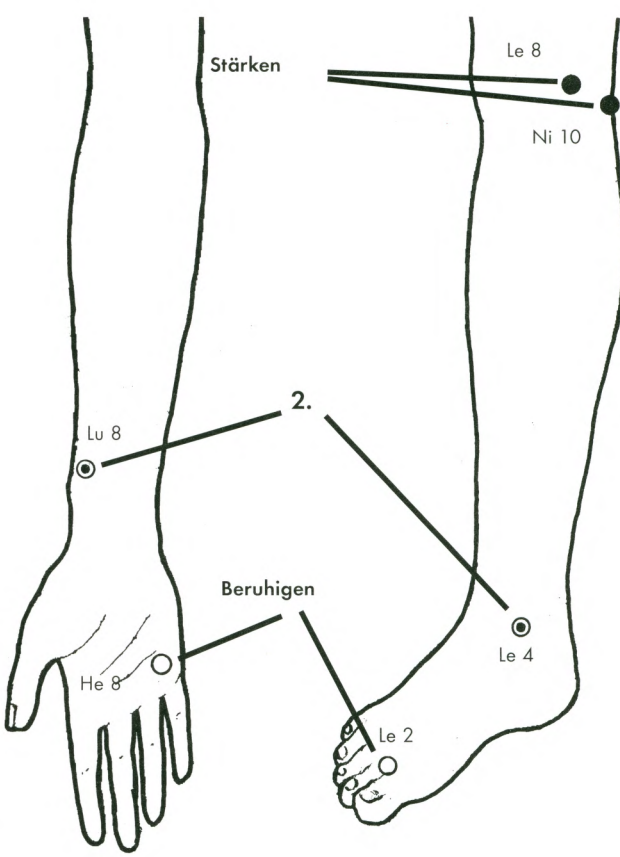
Le 2 Vor dem Zehengrundgelenk zwischen der 1. und 2. Zehe, circa 1 Daumenbreite kopfwärts der Schwimmhaut.

He 8 Auf der Handinnenfläche zwischen dem 4. und 5. Mittelhandknochen. Bei Faustschuss liegt der Punkt unter der Fingerkuppe des kleinen Fingers.

Zweitens (2.):

Le 4 Eine Daumenbreite vor dem inneren Knöchel, zwischen den Sehnen des Extensor hallucis longus und Tibialis anterior.

Lu 8 Ein Querfinger oberhalb des Daumengrundgelenkes in einer Vertiefung an der Arminnenseite.



Zeichnungen: Helga Petres

Lungenmeridian

Stärken:

Lu 9 In einer deutlichen Vertiefung am Ende der Handgelenksfalte an der Seite der Speiche.

MP 3 Auf der zur Körpermitte weisenden Seite der Großzehe vor dem Grundgelenk.

Beruhigen:

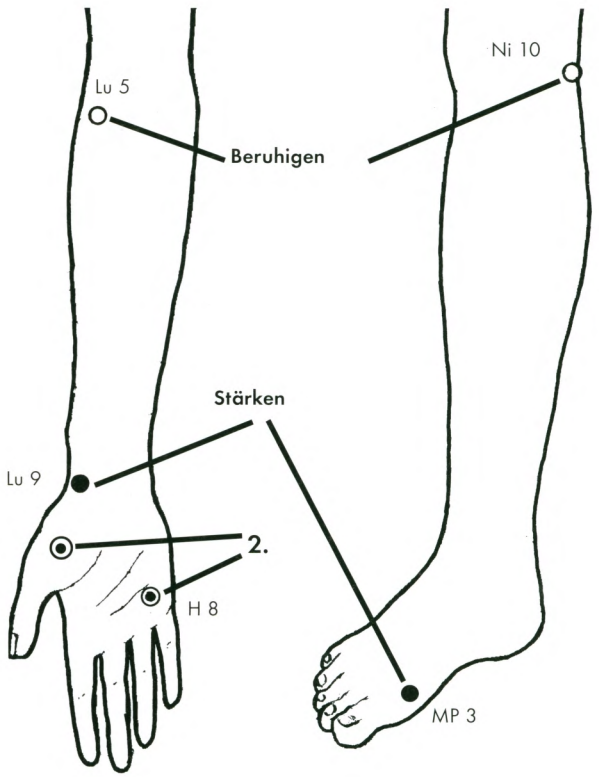
Lu 5 Auf der Arminnenseite in der Beugefalte des Ellenbogens, am zur Speiche weisenden Rand der Bizepssehne.

Ni 10 Bei gebeugtem Knie von der Kniekehle aus zwischen den Sehnen des Semimembranosus und Semitendinosus auf der Kniekehlenfalte.

Zweitens (2.):

Lu 10 In einer deutlich tastbaren Vertiefung am Daumenballen.

He 8 Auf der Handinnenfläche zwischen dem 4. und 5. Mittelhandknochen. Bei Faustschluss liegt der Punkt unter der Fingerkuppe des kleinen Fingers.



Dickdarmmeridian

Stärken:

Di 11 Am äußeren Ende der Beugefalte bei maximal gebeugtem Unterarm.

Ma 36 Auf dem äußeren Schienbeinrand vier Querfinger unterhalb des Kniegelenkspaltes zwischen Tibialis anterior und Extensor digitorum longus. Punktsuche bei leicht gebeugtem Knie.

Beruhigen:

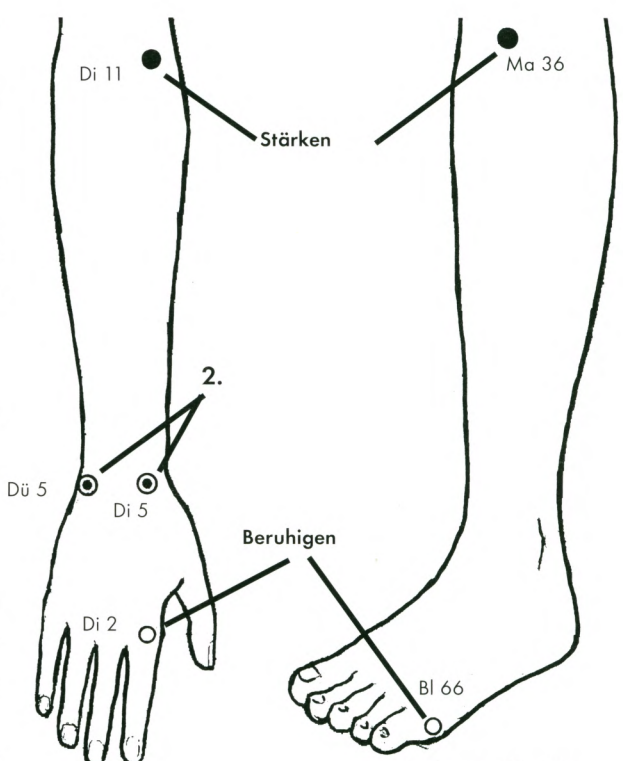
BL 66 In der Knochenmulde seitlich außen vor dem Grundgelenk der Kleinzehe.

Di 2 Daumenseitig am Zeigefinger vor dem Grundgelenk.

Zweitens (2.):

Di 5 Zur Punktsuche den Daumen strecken. In der Vertiefung zwischen den Sehnen des Extensor pollicis longus und Extensor pollicis brevis.

Dü 5 Auf der Kleinfingerseite des Handgelenks.



Zeichnungen: Helga Petres