

Akupressur

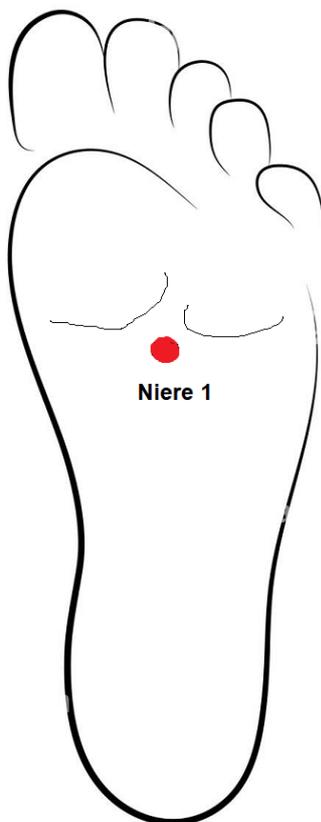
Niere 1 und Blase 67

Niere 1 „Sprudelnde Quelle“

Niere 1 ist der Anfangspunkt des Nierenmeridians. Er wird auch „Sprudelnde Quelle“ genannt. Der Grund hierfür ist, dass dieser Punkt nicht nur beruhigen, sondern auch frische Energie schenken kann. Denn Niere 1 wirkt ausgleichend in zwei Richtungen. Wenn du zu viel Energie hast, kann er dich beruhigen, zum Beispiel damit du besser schlafen kannst. Wenn du aber müde bist oder keine Energie hast, kann dieser Punkt auch belebend wirken.

Wo finde du Niere 1

Der Punkt Niere 1 befindet sich zwischen dem Grosszehenballen und dem Kleinzehenballen bei beiden Füßen. Du findest ihn am besten, indem du die grosse Zehe leicht abwinkelst. So entsteht ein kleines Grübchen, in welchem sich Niere 1 befindet.



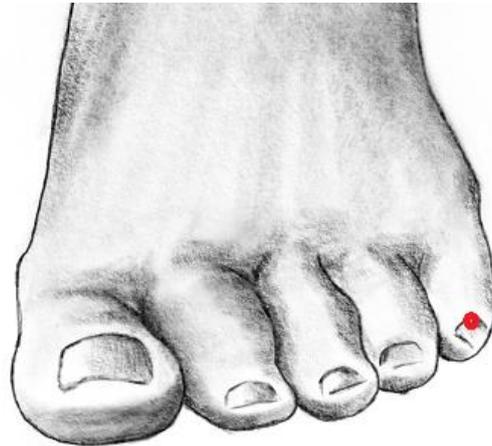
Am besten massierst du diesen Punkt, indem du ihn mit dem Daumen sanft drückst und dann langsam tiefer gehst. Du kannst dabei auch länger auf den Akupressurpunkt drücken. Die Selbstmassage bei beiden Füßen immer abwechselnd mit dem Daumen wiederholen.

Du kannst diesen Punkt am Abend massieren, direkt vor dem Einschlafen, um einen tiefen und erholsamen Schlaf zu genießen. Du kannst ihn aber auch nach dem Aufstehen massieren, da er auch sehr belebend wirkt.

Blase 67 Erreichen des Yin

Wo findest du Blase 67

Blase 67 findest du bei beiden Füßen am äusseren Nagelrand des kleinen Zehs.



Blase 67

Um diesen Punkt zu drücken, nimmst du am besten ein APM – Stäbchen (gibt es bei uns im Geschäft) oder die Spitze eines Kugelschreibers. So triffst du ihn ganz genau. Drück die Spitze des Stäbchens schräg in den Nagelfalz. Da bleibst du für ein paar Minuten. Immer beide Zehen nacheinander behandeln.