

# Vagusnerv massieren

## 1. Wurzelpunkt, Vegetativum (51)

Befindet sich dort, wo die tastbare Knorpelkante unter der Ohrkrempe in der Haut verschwindet, also von aussen nicht sichtbar.

Mit der Zeigefingerspitze den Punkt berühren und kreisend für **eine Minute** massieren.

Es kann an beiden Ohren gleichzeitig massiert werden.



## 2. Gehöreingang / Ohrkante massieren

Mit der Zeigefingerspitze (Nägel zeigen nach vorne) von oben nach unten **eine Minute** lang massieren.



## 3. Ohransatz massieren

Massiere nun **eine Minute** lang den Ohransatz hinter der Ohrmuschel auf und ab.

## 3. Ohrzupfen

Nun packst du deine Ohrmuschel mit dem Zeige- und Mittelfinger und ziehst je **dreimal** kräftig nach unten, oben und nach hinten.

## 4. Kopfhaut massieren

Leg deine 4 Finger über die Ohrmuschel und massiere **eine Minute** lang die Kopfhaut auf und ab.

## 5. Kiefer massieren

Leg deine Finger beidseitig auf den Kieferknochen unter dem Ohr und massiere kräftig **eine Minute** nach unten.

**Alle Punkte können auch mit Magnetpflaster® geklebt werden.**