

Schlafpunkte

Diese Punkte helfen auch gegen Angst und Stress!

Ein Schlafpunkt am Ohr ist ein Punkt der Ohrakupressur oder Ohrakupunktur, der zur Entspannung und zum besseren Schlaf beitragen soll. Der Punkt heisst „Himmlische Säule“ oder „Friedlicher Schlaf“ und befindet sich hinter dem Ohrläppchen.

- Dieser Punkt befindet sich auf der Rückseite des Schädels, hinter dem Ohrläppchen in einer kleinen Mulde. Die Stimulation dieses Punktes soll helfen, den Geist zu beruhigen und körperliche sowie geistige Erschöpfung abzubauen, was wiederum zu besserem Schlaf führt.

So findest du den Punkt

- Lege deinen Finger auf den Knochen hinter dem Ohr.
- Fahre mit deinem Finger nach oben.
- Du kommst zu einer kleinen Mulde/Vertiefung. Dort befindet sich der Punkt.
- Massiere nun den Punkt beidseitig **eine Minute** lang und genieße die entspannende Wirkung.



Einen weiteren Punkt findest du beim Handgelenk. „Tor zur Gelassenheit“ oder „7. Meridian des Herzens“.

So findest du den Punkt

- Der Punkt befindet sich im inneren Teil des Handgelenkes an der Handgelenksbeuge.
- Um ihn leicht zu finden, folge der Linie des kleinen Fingers und halte in der berührungsempfindlichen Mulde zwischen den zwei kleinen Knochen an.
- Um Schlaflosigkeit zu bekämpfen ist es ratsam, diesen Punkt an beiden Handgelenken **jeden Abend** mit dem Daumen der rechten/linken Hand im Uhrzeigersinn für **ca. drei Minuten zu massieren**.

