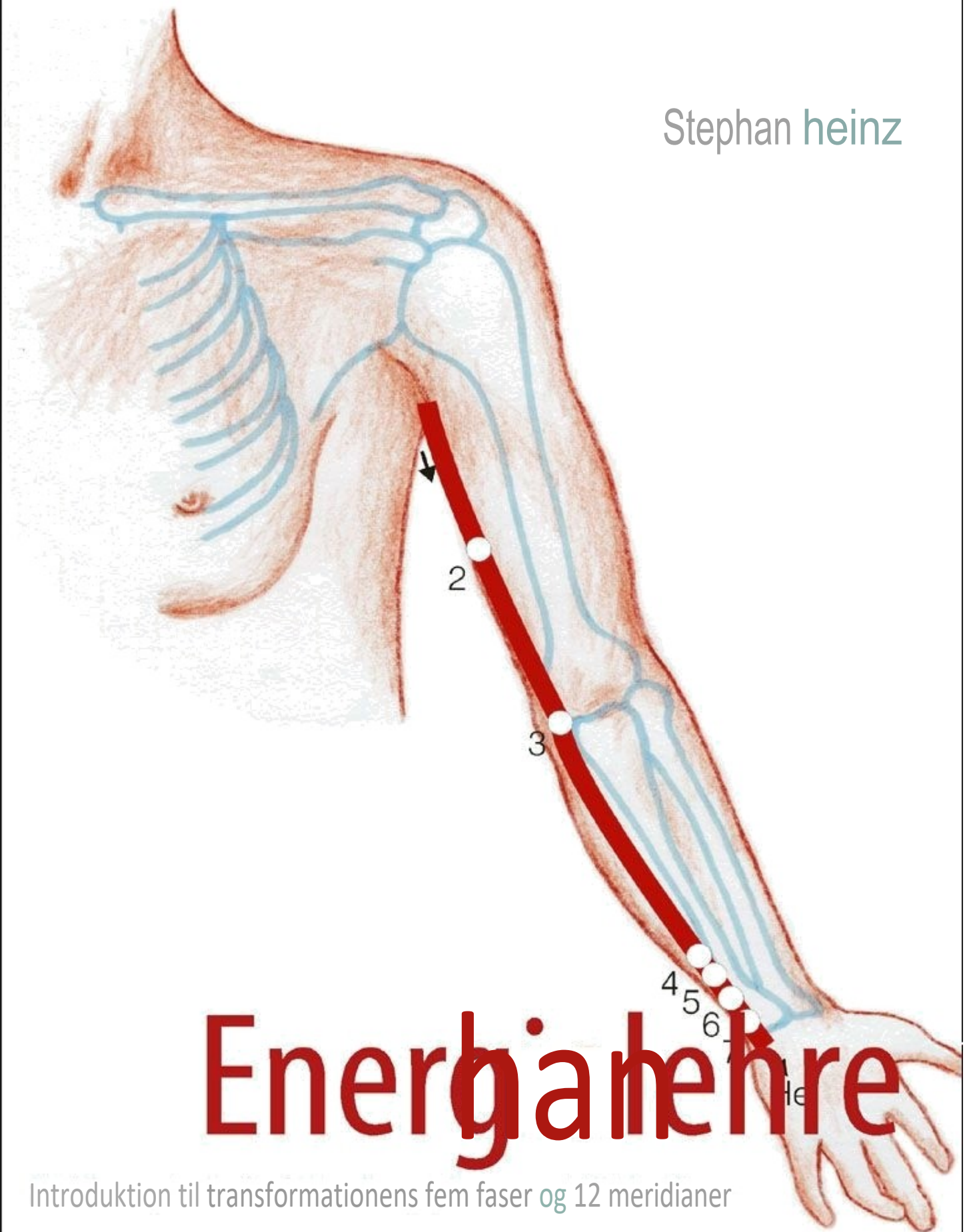


Stephan heinz



Energikanaler

Introduktion til transformationens fem faser og 12 meridianer

Stephan Heinz

Energiteori

Introduktion til de fem elementer og

12 meridianer

Bøger på bestilling

For information

Alle teknikker, der er beskrevet i denne bog, er kun til informations- og uddannelsesformål. Forfatteren repræsenterer ikke nogen del af dette værk - direkte eller indirekte - som en diagnose eller recept for nogen tilstand.

Personer, der bruger og implementerer information fra denne manual, gør det på eget ansvar. Behandling af lidelse og sygdom er underlagt lægestanden og alternative behandlere i Tyskland. Terapeuter, der ønsker at integrere denne metode i deres arbejde, må kun gøre det med en lægeordination. Lægfolk kan bruge dette program som et selvhjælpsprogram til at bevare helbredet.

Indhold

Kinesiologi - afkodning af kroppens sprog Generel

information om muskeltestning

Mulige fejlkilder ved muskeltestning

Anvendelsen af muskeltesten

Kalibrer muskeltesten

før forhøjet blodtryk

Præ-test til påvisning af latent dehydrering Præ-test

Ja/Nej Udsagn

Stressbelastning før test

Meridianflow før test

Test af mental parathed til samarbejde og restitution - psykologisk
reversering

Diagnosticering af energetiske ubalancer

Differentiering af tilstande af fylde og tomhed

Akupressurteknikker

Kinesiologisk procedure til identifikation af et akupressurpunkt med overskydende
energi Kinesiologisk procedure til identifikation af et akupressurpunkt med lav energi

Historisk baggrund for de fem transformationsfaser

Sygdom fra et kinesisk perspektiv

Klimatiske sygdomsfremkaldende

faktorer Følelsesmæssige

sygdomsfremkaldende faktorer

Yin og Yang

Egenskaber Yin og Yang i naturen Konstitutionelle

mønstre af Yin og Yang

Yin og Yang i kroppen og ved sygdom Yin og Yang-

organer

Mangel og overskud i yin og yang

Praktiske måder at styrke Yin og Yang på Energibegrebet

Oprindelse chi (yuan chi) - konstitutionel chi

Postnatal chi (ying chi)

Åndedræts-

chi Forsvars-

chi

Energicyklussen

Forsyningscyklussen

Kontrolcyklussen

De destruktive cyklusser

Udmattelsescyklussen

Skadecyklussen

Meridianerne

Orgelur

Ekstrameridans

omskiftning

Balanceprotokol, der skifter over-energi

Balanceprotokol Omskiftning - underenergi Central

beholder

Guvernørens kar Bach-blomst

Centralt kar Bach-blomst

Guvernørens kar

Balance mellem de centrale og de styrende kar - det lille energikredsløb

Ildelementet

Hjertets meridian

Akupressurpunkter og forløbet af hjertets meridian

Hjertets meridian

Bachs blomster hjerte-meridian

Schuessler salt hjerte-meridian

Psykoakupressur hjertemeridian ifølge Stephan Heinz:

Perikardiemeridianen

Akupressurpunkter og forløb Kredsløbsmeridian

Perikardial meridian

Bachs blomster perikardial meridian

Afbalancering af Schuessler-salt Perikardial meridian

Psykoakupressur Perikardial meridian ifølge Stephan

Heinz: Tyndtarmsmeridianen

Tyndtarmens meridian

Akupressurpunkter og forløb af tyndtarmsmeridianen

[Bachs blomster tyndtarmsmeridianen](#)

[Afbalancering af Schüssler Salt](#)

[Tyndtarmsmeridianen Den tredobbelte varmer](#)

[Tredobbelt meridian](#)

[Akupressurpunkter og forløb Triple Warmer meridian](#)

[Bach Flower Triple Warmer](#)

[Schüsslers salt af Triple Warmer-meridianen](#)

[Psykoakupressur Triple Warmer ifølge Stephan Heinz:](#)

[Øvelser for ildelementet](#)

[Ild-elementet i balance viser mennesker Jord-
elementet](#)

[Milt-pancreas meridian](#)

[Milt-pancreas meridian](#)

[Akupressurpunkter og forløb Milt-pankreas-
meridianen Bacblüten Milt-pankreas-meridianen](#)

[Schüssler-salte til milt-pankreas-meridianen](#)

[Psykoakupressur af milt-pankreas-meridianen ifølge Stephan Heinz: Mave-
meridianen](#)

[Akupressurpunkter og forløbet af mave-meridianen](#)

[Mave-meridianen](#)

[Bachs blomster Mave-Meridian Mave-](#)

[Meridian Schuessler Salt](#)

[Psykoakupressur af mave-meridianen efter Stephan Heinz:](#)

[Jordelement-øvelser](#)

[Jord-elementet i balance viser mennesker](#)

[Metal-elementet](#)

[Lunge-meridian](#)

[Akupressurpunkter og forløb Lungemeridianen](#)

[Lungemeridianen](#)

[Bach Blomster Lunge Meridian Lunge](#)

[Meridian Schuessler Salt Tyktarmen](#)

[Meridan](#)

[Akupressurpunkter og forløbet af tyktarmsmeridianen](#)

[Tyktarmsmeridianen](#)

[Bach-blomsten Colonic Meridian](#)

[Metal Element Øvelser](#)

[Metalelementet i balance viser mennesker](#)

[Vandelementet](#)

[Renal Meridian](#)

[Akupressurpunkter og forløb Nyremeridianen](#)

[Nyremeridianen](#)

[Bach-blomst Nyre-meridian](#)

[Blære-meridian](#)

[Akupressurpunkter og forløbet af blæremeridianen](#)

[Blære-meridian Bach-](#)

[blomster Blære-meridian](#)

[Øvelser om vandelementet Drik](#)

[vand](#)

[Vandelementet i balance viser mennesker](#)

[Træelementet](#)

[Lever-meridian](#)

[Akupressurpunkter og forløb Levermeridianen](#)

[Levermeridianen](#)

[Bach-blomster Lever-meridian](#)

[Galdeblære-meridian Galdeblære-](#)

[meridian](#)

[Akupressurpunkter og forløb Galdeblæremeridian](#)

[Bachblomster Galdeblæremeridian](#)

[Øvelser på træelementet](#)

[Livsstilstips](#)

[Træelementet i balance viser mennesker akupressur-](#)

[teknikker](#)

[Alarmpunkter](#)

[Samtykkepunkter](#)

[Information om behandlinger, uddannelse og videreuddannelse](#)

[Litteraturhenvisninger](#)

Hvis du vil forstå livet, skal du ikke tro på, hvad folk siger, og hvad de skriver,
men observere og tænke selv.

Anton Chekhov

Kinesiologi - afkodning af kroppens sprog

For omkring 20 år siden lærte jeg kinesiologi at kende. På det tidspunkt var jeg syg med rygmarvsbetændelse, og den alternative behandler, der behandlede mig, testede homøopatiske lægemidler ved hjælp af den kinesiologiske muskeltest. Jeg var forbløffet over de oplysninger, som denne mand, der var en fremmed for mig, indsamlede om min måde at tænke og føle på gennem muskeltestning. Det var de første skridt for mig ind i et nyt liv. Et par år senere begyndte jeg selv at lære kinesiologi på kurser, at anvende det i praksis og at integrere det i mit liv.

Navnet "kinesiologi" går tilbage til det græske ord for bevægelse og står inden for medicin for teorien om bevægelse og undersøgelse af muskulaturen. Dr. George Goodheart, kinesiologiens åndelige fader, observerede, at fysiske og psykologiske processer hos mennesker også afspejles i deres musklers funktionelle tilstand. I 1964 udviklede han en testprocedure, muskeltesten. Det er et biofeedback-system i kroppen. Den testede person bliver bedt om at holde den anvendte indikator (normalt en arm eller et ben) på plads mod kinesiologens tryk; de forskellige reaktioner (låst - musklen holder, ulåst - musklen giver efter) gør det muligt at drage præcise konklusioner om mulige blokeringer eller påvirkninger, som klienten er udsat for i øjeblikket. Denne test er derfor et afslørende instrument. Når man konfronteres med stimuli, der signalerer fare eller udløser frygt, forsvinder holdereaktionen et øjeblik (choksekund). Den normalt frivilligt kontrollerede muskel opfører sig på nøjagtig samme måde i forhold til stress og frygt, som ligger i underbevidstheden. Det kortvarige tab af muskelkontrol hjælper med at spore disse "farestimuli". Her er det vigtigt at understrege, at der altid er tale om øjebliksbilleder i en bestemt kontekst. Muskeltesten er uegnet som løgnedetektor, og der bør ikke træffes beslutninger på baggrund af et muskeltestresultat. I min daglige praksis oplever jeg kinesiologi som en fascinerende mulighed for at synliggøre indre processer og tilstande. Desuden forbedrer kinesiologien kropsbevidstheden, sensibiliserer for ens egne behov og understøtter personlig målsætning.

En stor fordel ved kinesiologiske testprocedurer er, at klienten kan

forandring opleves direkte i ens egen krop. Vi bruger muskeltest til at kommunikere med det ubevidste og identificere stressfaktorer.

I muskeltest får vi tre forskellige reaktioner:

	Musklen låser sig - reagerer hensigtsmæssigt på testtrykket fra
--	---

Normotonus	kinesiologer. Så den kan modstå stressstimulus.
Hypertonus	Musklen låser sig - men kan ikke slappe af. Det svarer til den anden fase, modstandsfasen .
Hypotonus	Musklen låser op - den kan ikke længere modstå stressstimulussen. Det svarer til den tredje fase, udmattelsesfasen .

Generel information om muskeltestning

- ∞ Sørg for, at der ikke er nogen helbredsmæssige begrænsninger, der taler imod en muskeltest.
- ∞ Diskuter, at testprocessen ikke er en styrkeprøve, men en dialog, en særlig form for kommunikation.
- ∞ Sørg for jævn vejrtrækning på både klientens og din side.
- ∞ Ure, ringe og smykker kan forstyrre den frie strøm af kropsenergi og bør derfor ikke bæres under testen. Ædelstensamuletter kan også have en forstyrrende effekt.
- ∞ Piercinger, især dem, der er placeret midt på kroppen, kan også være forstyrrende faktorer.
- ∞ Muskeltest bør aldrig være smertefulde.
- ∞ For nogle mennesker er direkte øjenkontakt ubehageligt, så undgå det under testen.
- ∞ En neutral grundholdning er uundværlig for klare testresultater (ellers kunne man jo teste deres forventninger!).
- ∞ Forlad dig ikke kun på musklens reaktion, men brug også din logiske tænkning og andre diagnostiske teknikker.

Mulige fejlkilder ved muskeltestning

- ∞ Tester for hurtigt.
- ∞ Personen kompenserer for muskelsvagheden ved at holde vejret eller spænde andre muskler, skubbe gennem leddene eller flytte vægten.
- ∞ Begge - tester og kunde - er ikke neutrale i deres grundholdning.

Anvendelse af muskeltesten

- ∞ Vi identificerer en muskel, som vi kan arbejde komfortabelt med i længere tid. Den midterste deltamuskel er særlig nyttig her. Denne muskel skal kunne modstå et blidt tryk fra kinesiologen.



- ∞ Få din klient til at strække sin arm vandret ud til siden. Placer din hånd (uden tryk!) over håndledet på klientens underarm.
- ∞ Bed nu din klient om at opbygge et blidt modtryk mod din håndflade.
- ∞ Bed ham nu om at lave et modtryk, mens du forsøger at skubbe armen ned. Øg trykket meget forsigtigt, og observer, om musklen er låst - dvs. kan holde til modtrykket - eller om den låser op og giver efter.
- ∞ Du bør ikke anvende trykket i mere end 2-3 sekunder og derefter langsomt reducere kraften.
- ∞ Diskuter resultatet sammen med din kunde.

Kalibrer musklen

For at få pålidelige testresultater er du nu nødt til at kalibrere musklen. Her er nogle prætests, der tuner krop-sind-ånd-systemet til arbejdet.

Test for forhøjet blodtryk

Denne test er meget vigtig, fordi den viser, om musklen overhovedet kan slappe af. Hvis det ikke er tilfældet, svarer det til det andet stressstadie.

- ∞ Sæt en indikatormuskel i testposition.
- ∞ Knib nu i muskelbugen for at forkorte muskelfibrene. Test indikatormusklen -
- ∞ den skal nu være svag.
- ∞ Hvis musklen ikke giver efter, korrigeres den ved forsigtigt at banke på thymuskirtlen, mens patienten trækker vejret dybt ind og ud.
- ∞ Tjek musklen igen.
- ∞ Hvis han stadig ikke kan slukke, har nød- eller Elm-dråber af Bach-blomster vist deres værd.

Præ-test til påvisning af latent dehydrering

Vores krop består af 70 % vand, hjernen endda af 80-85 %. Det forklarer den fatale effekt af utilstrækkeligt vandforbrug på vores evne til at tænke. Vand er nødvendigt som formidler af elektriske impulser fra hjernen, men samtidig fungerer det også som opløsningsmiddel og rensmiddel for organismen.

- ∞ Træk forsigtigt i din klients hår, og test samtidig indikatormusklen.
- ∞ Hvis testmusklen låser op, er der mangel på vand, og kunden bør drikke vand. Test derefter igen.
- ∞ Hvis testmusklen holder, er vandbalancen i balance. Korrektion er ikke nødvendig.

Præ-test Ja/Nej Udsagn

- ∞ Få din klient til at sige ja - testmusklen skal være stærk. Få din klient til at
- ∞ sige nej - testmusklen skal give efter.

Stress-præ-test

- ∞ Få din klient til at tænke på en stressende situation - testmusklen skal nu være svag.
- ∞ Lad dig din klient på a fornøjelig situation tror - testmusklen burde nu være stærk.

Før-test af meridianflow

- ∞ Fej det centrale kar fra bund til top - testmusklen skal være stærk.
- ∞ Tegn forløbet af det centrale kar fra top til bund - testmusklen skal være svag.

Hvis dette ikke er tilfældet:

- ∞ Fej flere gange rundt om det centrale kar fra bund til top, og sørg for, at du altid ender i toppen.
- ∞ Gnid et par dråber Bach Flower Rescue Remedy (nøddråber) i din hånd, og blæs dem ind i den centrale beholder.
- ∞ Få klienten til at tage et par dybe indåndinger, og bed dem om at give slip på alt det stressende på udåndingen og indånde ro og afslapning.

Efter disse præ-tests kan du nu bruge muskeltesten specifikt til at finde energetiske ubalancer. Til det formål bruger vi alarmpunkterne fra traditionel kinesisk medicin.

Test af mental parathed til samarbejde og restitution - psykologisk vending

Denne del af præ-testen er ekstremt vigtig, da det er her, vi indsamler information. via den mentale parathed til samarbejde. Også lære vi her den kende patientens forskellige trosmønstre. Også bevidstløs Processer bliver synliggjort her.

Få din patient til at sige følgende udsagn:

Bekræftelse	Indikator for muskelrespons
Jeg er måske sund og rask	musklen skal låse sig
Jeg ønsker at være sund	musklen skal låse sig
Jeg ønsker at forblive syg	Musklen skal låse op
Jeg er klar til at blive rask	musklen skal låse sig
Jeg er ikke klar til at få det bedre	Musklen skal låse op

Korrektion:

Diskuter resultaterne med din patient. Find ud af, hvad der kan holde ham tilbage fra at få det bedre.

Patienten siger nu følgende bekræftelse, mens du forsigtigt trykker på akupressurpunkt 3E3.

"Selv om jeg ikke får lov til at være sund, elsker og accepterer jeg mig selv af hele mit hjerte og er stadig i stand til at handle".

(De andre bekræftelser kan bruges tilsvarende)

Tilpas bekræftelserne til patientens udfordringer.

Få patienten til igen at sige den bekræftelse, der udløste et modstridende testresultat. Musklen bør nu reagere korrekt. Bach-blomsterne Star of Bethlehem og Scleranthus er velegnede katalysatorer til at løse den psykologiske vending. Påfør en dråbe på akupressurpunktet 3E3, og bank forsigtigt.

--	--	--



Tredobbelt varmer 3:

Placering:
På håndryggen mellem 4. og 5. mellemhåndsknogle

Implementering:
Hovedpunktet i psykologisk reversering, hvor man holder fast i gamle adfærdsmønstre, selv om de ikke længere passer til den aktuelle situation og forhindrer heling.

Diagnostisering af energetiske ubalancer

Differentiering af tilstande af fylde og tomhed

En af de største udfordringer i systemet med kropsreflekszoneterapi er at filtrere mellem tilstande af fylde og tomhed i energisystemet. En tilstand af tomhed svarer til en underenergi, en tilstand af fylde betegner en overenergi. Målet med vores behandling er at afbalancere disse to tilstande i retning af en harmonisk strøm af energi. Den følgende tabel giver dig gode måder at genkende de forskellige energikvaliteter på.

Overflod af energi/overskydende energi	Energi tom/under energi
Yang-tilstand	Yin-tilstand
Tegn på betændelse: Rødme, hævelse, varme, smerte, reduktion i funktion	Reflekszoner reagerer næsten ikke på vores indstillede impuls.
Reflekszoner reagerer ekstremt smertefuldt.	Patienterne har lav selvbevidsthed og opfatter næsten ikke impulser.
Smertekvaliteten øges snarere end mindskes	Smerten forbliver uændret.
karakteriserer snarere akut sygdomsforekomst	har tendens til at karakterisere kroniske smerter
Patienterne reagerer hurtigt med tegn på vegetativ forstyrrelse.	Varme og blid, men dyb impulsgivning lindrer symptomerne.
Feber	Patienten fryser hurtigt, huden virker kold.
hypertoniske muskler	hypotoniske muskler
Vævet er hævet og fast.	Vævet ser vandigt og slapt ud.
overfladisk smerte	skjult smerte
Patienten opfatter sin smerte meget hurtigt.	Patienten klager over at have det dårligt, men kan ikke lokalisere symptomerne præcist.

I terapi er smerte den eneste indikation på, hvor intensivt du kan anvende den terapeutiske stimulus. Hvis man ser bort fra smerteudtryk, kan det føre til en overdosis. Patienterne reagerer så med vegetative irritationer og massive fysiske symptomer. Det er umiskendelige tegn på, at organismen ikke kan klare de stimuli, der er blevet sat ind.

Akupressur-teknikker

Akupressurpunkterne er placeret på meridianerne og er vigtige koblingspunkter for at opretholde energistrømmen.

På dem kommer energien op til overfladen indefra og kan også ledes ned i dybet udefra. De understøtter de strukturelle kredsløb, organfunktionerne, sjælen og de mentale processer. Ved at teste og akupressere disse punkter kan vi specifikt balancere energistrømmen.

Fremgangsmåden er altid den samme:

Tjek akupressurpunkterne for deres energetiske kvalitet. Smertefulde punkter indikerer overenergi. Disse skal beroliges. Placer tommel- eller pegefingern på det tilsvarende punkt, og udfør koncentriske cirkelbevægelser mod uret fra indersiden til ydersiden. Trykket skal langsomt øges. Dette kan til tider være ekstremt smertefuldt for patienten. Men sørg for, at smerten aldrig bliver overvældende (feel-good-smerte), da der ellers er risiko for at skabe yderligere blokeringer. Smerten aftager markant, når energistrømmen er genoprettet, affaldsstoffer og energetiske blokeringer opløses. Arbejd altid ud fra smertens centrum, og øg akupressurcirkelens radius. Dette aktiverer det parasympatiske nervesystem og fører patienten via dyb afslapning ind i regenereringsfasen.

Kinesiologisk procedure til at identificere et akupressurpunkt med
overskydende energi

Identifizieren Sie einen klaren Indikatormuskel

Führen Sie die Vortests durch und alle nötigen Korrekturen durch
Berühren Sie den Akupressurpunkt mit **tiefem Druck** und testen Sie
gleichzeitig den Indikatormuskel

Hypotoner Muskel zeigt
Überenergie an.

Behandlung:

Sedierend **gegen den
Uhrzeigersinn**, von innen nach
außen kreisend akupressieren

Normotoner Muskel zeigt
keinen Behandlungsbedarf an.

Kinesiologisk procedure til at identificere et akupressurpunkt med lav energi.

Identifizieren Sie einen klaren Indikatormuskel

Führen Sie die Vortests durch und alle nötigen Korrekturen durch
Berühren Sie den Akupressurpunkt mit **sanftem** Druck und testen Sie gleichzeitig den Indikatormuskel

Hypotoner Muskel zeigt
Unterenergie an.

Behandlung:

Tonisierend im Uhrzeigersinn,
von außen nach innen kreisend
akupressieren

Normotoner Muskel zeigt
keinen
Behandlungsbedarf an.

Historisk baggrund for de fem faser af forandring

Kinesisk medicin er udviklet over tusinder af år gennem nøje observation og beskriver naturlige rytmer. Naturen forstås som en interaktiv kraft, der former alle livets processer til en meningsfuld helhed.

Intet ses isoleret i denne filosofi, men alt ses altid i samspil med og afhængighed af andre faktorer.

Dette verdensbillede formidler forbindelsen mellem mennesker og kosmos, årstiderne og de fysiske opgaver.

De fem elementer lever i en cyklus, hvor hvert element er afhængigt af det andet.

Ligesom naturen gennemgår sine forandringer, gennemgår vi mennesker denne cyklus indeni.

Mennesket besidder alle evner og muligheder. Kvaliteterne i hvert element er til stede og vitale til enhver tid.

I kinesisk medicin er der to eller fire meridianer til hvert element. Meridianer er kanaler, hvor livsenergien cirkulerer. Jeg forestiller mig en meridian som et flodleje, hvor vandet kan flyde frit. Hvis flodlejet er begravet, forhindres vandet i at flyde videre og bliver opdæmmet. I kinesisk medicin svarer denne opstuvning til forekomsten af sygdomme.

I TCM er det selvfølgelig ikke vand, der flyder i meridianerne, men chi-energi, livsenergien.

Inden for 24 timer cirkulerer chi'en gennem alle meridianerne. Det betyder, at energien har brug for omkring to timer til at flyde gennem hver meridian. Da meridianerne er knyttet til elementerne, betyder det også, at vi passerer gennem alle elementerne og deres kvaliteter i løbet af en dag.

Selvom meridianerne har fået deres navn fra kroppens organer, er de ikke udelukkende ansvarlige for dem. Kun 20% af energien forsyner organet direkte, de resterende 80% distribueres til tilknyttede strukturer. Med denne bog vil jeg gerne give dig en introduktion til de fem elementers verden, de tolv meridianer og grundlæggende begreber inden for kinesisk medicin.

Sygdom fra et kinesisk perspektiv

Vestlig medicin forsøger at tilskrive sygdomme rent fysiske faktorer. Virus, toksiner, bakterier osv. beskyldes for at være årsagen til næsten enhver sygdom.

I kinesisk medicin betragtes disse såkaldte vestlige årsager kun som symptomer på en sygdom.

Klimatiske sygdomsfremkaldende faktorer

Klimatiske faktorer	Fysiske effekter
Vind Yang-kvalitet Kommer og går hurtigt bevæger sig i kroppen Ændrer dens intensitet akut indtræden Infektioner	Angreb fra oven: Stiv nakke, hovedpine, Kildren i halsen Ændrer dens styrke: Lammelser, motoriske forstyrrelser, Kramper Bevægelse Vandrende smerte Skælvende Parkinsons sygdom, ukontrolleret Bevægelser, trækninger
Kold Yin-kvalitet reduceret aktivitet Solidificering Smerte dæmper stofskiftet nedsætter blodgennemstrømningen	Kulde angriber hovedet: hovedpine, migræne, stiv nakke, Hypertonus af musklerne Koldt angreb på livmoderen: Dysmenoré Kuldeangreb på tarmen: tarmkramper op til spasmer, diarré Kuldeangreb på blæren: Dysuri
Varme Yang-kvalitet stiger opad forbruger væske Aktiverer stofskiftet Inflammationer	Lille, stærkt koncentreret, mørk urin Huden er rød og tør, stærk tendens til svedtendens Afføringen er tør, fast og med tendens til forstoppelse. Ansigt, hals og øjne ser røde ud
Fugtighed Stagnation af kredsløbet klodsede bevægelser grumset urin tykt slim	Fugt skader milten Fremkalder tunge lemmer Sænker tænkeevnen Melankoli Ødem
Tørhed krympende Dehydrering Skur Sprækker	tørre slimhinder i næsen Tør hoste uden opspyt ru, tør hud Lungesygdomme Sygdomme i tyktarmen

Følelsesmæssige sygdomsfremkaldende faktorer

Følelser	Effekt på krop og sind
Frygt	Frygt bringer altid chi'en ned og forventer det værste. Mistillid Isolation Frygt angriber essensen
Vrede	kreativ kraft autoaggression Følelser kan ikke kanaliseres Humørsvingninger
Glæde	Energiforsvindinger Manglende koncentration og opmærksomhed Søvnløshed Stærkt jublende, dybt bedrøvet
Grublende	Cirkulære tanker Detailbesættelse Mental overbelastning Træghed
Sorg	Tilbagetrækning Kreativitet undertrykkes Intolerance Selvbebrejdelse

Yin og Yang

"Himlen blev skabt ved en ophobning af yang, jorden blev skabt ved en ophobning af yin. Vand og ild er symbolerne på yin og yang; yin og yang er kilden til kraft og begyndelsen på alle ting i skabelsen. Yang stiger op til himlen, og yin falder ned til jorden. Således udviser universet hvile og bevægelse; de er kontrolleret af naturens visdom. Naturen giver kraften til at modtage og vokse, til at høste og opbevare, til at afslutte og begynde igen."

Fra "Den gule kejser" (Klassikere i kinesisk medicin)

I TCM er yin/yang-symbolet det ældste og mest omfattende ordenssystem. Yin og Yang beskriver polariteter. Den hvide del repræsenterer yang, den sorte del repræsenterer yin. Bogstaveligt oversat betyder yin "overskyet vejr på en bjergside", mens yang betyder "solsiden af et bjerg". Det er altså to forskellige stemninger, der beskrives. er beskrevet, den endnu til den samme bjerg hører til det samme bjerg. Disse beskrivelser er ikke ment fordømmende. De illustrerer, at enhver tilstand eller genstand altid kombinerer to sider.

Egenskaber Yin og Yang i naturen

Yin	Yang
Frue	Mand
Nat	Dag
Materie	Funktion
Fugtighed	Tørhed
Passivitet	Aktivitet
Hvil	Dynamik
Meditation	Kreativitet
Kold	Varme
Kontrahering	Forlængelse
Bevarelse	forvandling
Tung	Let
Skjult	At komme frem i lyset
Indenfor	Udvendigt
Mangel	Oversize
Kronisk	Akut

Yin-delene nærer væv og organer, og de har en kølende effekt. Især om natten forsynes vores krop med Yin-energi. Yin-energiene stammer fra vores underbevidsthed. De kontrollerer søvn og drømme. Denne energi retter koncentrationen mod det væsentlige, hjælper med at filtrere og integrere essensen af det, vi har oplevet.

Yang-energiene varmer kroppen op og aktiverer den. Organ- og ledfunktionerne bliver stimuleret af den. Yang står for livets dynamik. Denne energiform hjælper os med at håndtere livets krav på en fleksibel måde.

Fysisk og mental sundhed udspringer af den afbalancerede spænding mellem yin og yang.

Konstitutionelle mønstre af Yin og Yang

Yin	Yang
Sløv	Hyperaktiv
Stille stemme	Høj stemme
Hypotonisk	Hyperton
Tendens til at fryse	Tendens til at svede
Bleg hudfarve	Rødlig ansigtsfarve
Lille, slasket krop	Stor, stabil krop
Langsom	Hurtigt
Tung	Let

Yin og Yang i kroppen og i sygdomsprocessen

Yin	Yang
det indre	Overflade
Bryst	Mave
Kvinde	Mand
Stabil	Hule
Det parasympatiske nervesystem	Det sympatiske nervesystem
Bones	Muskler
Links	Højre
Kronisk	Akut
Aktiv	Smitsom
Kold	Varme
Udånding	Indånding
Forlængelse	Sammentrækning

Yin- og Yang-organer

Yin	Yang
Hjerte	Tyndtarm
Milt-bugspytkirtel	Mave
Lunger	Tyktarmen
Nyre	Boble
Lever	Galdeblæren

Mangel og overskud i yin og yang

Ying-mangel	Yang-mangel
Overaktivitet	Udmattelsessyndrom
Uproduktivitet	Følelse af magtesløshed
Hjælperens syndrom	Mangel på drivkraft
Defineret af arbejde	Definerer sig selv gennem sygdom
Overdreven livsstil	Introversion
Ying-overskud	Yang-overskud
Overpleje	Uro
Vanskeligheder med at regulere nærhed og afstand	Almagt
Overholdelse	Stivhed
Solidificering	Reaktion på flugt fra kamp

Praktiske måder at styrke yin og yang på

Styrkelse af yin	Styrkelse af Yang
Mindfulness-øvelser	Bjergbestigning
Meditation	Dans
Qi Gong	Let jogging
Gåture	Gåture
Deltage i gudstjenester	Dans
Tai Chi	Syng
Blide strækøvelser	Trampolinspring
Åndedrætsøvelser	Sjippetov
Massage	Humor

Ifølge den kinesiske opfattelse er yin-organerne kontinuerligt arbejdende systemer. De kaldes oplagringsorganer. De sikrer vores overlevelse. Yang-organerne kaldes hule organer. De arbejder intermitterende, dvs. kun efter behov.

I det praktiske arbejde vil man altid bemærke, at Yang følger Yin. I terapi finder vi derfor altid først Yin-organerne og forsøger at skabe en energimæssig balance der.

Yin producerer blod og lymfe i kroppen, påvirker hormonsystemet, producerer slim, urin, sved, kollagen og fedt.

Yang påvirker kredsløbsaktiviteten, kirtlernes sekretion, regulerer udskillelsen, aktiverer peristaltikken, pulsen, stofskiftet og åndedrættet.

Yin og Yang skaber på hinanden, kontrollerer hinanden og forvandler sig til hinanden.

Selvhjælpsøvelser - afbalancering af kroppens energi



1. Læg hånden på skødet med håndfladen opad.
2. Bank nu forsigtigt på indersiden af armen fra armhulen til hånden.
3. Vend nu hånden om, og bank eller massér forsigtigt opad mod skulderen.

Formålet med denne massage

- Aktivering af ying-og-yang-meridianenergien
- Aktivering af hele organismen
- Frigørelse af spændinger

Har en aktiverende - ordnende og centrerende effekt!

Energikoncept

Kinesisk medicin bruger chi til at beskrive den drivkraft, der styrer alle aktiviteter og funktioner i organismen. Uden chi er der intet liv.

Chi'ens funktioner

- ∞ Opvarmning af kroppen via milt og nyre
- ∞ Regulering af tonus, som holder organerne på plads Initiering af alle bevægelser
- ∞ Overførsel af kropsvæsker og mad Kontrol af vores
- ∞ følelsesmæssige oplevelse

Oprindelse chi (yuan chi) - konstitutionel chi

Denne form for energi, som vi har arvet fra vores forældre, er lagret i generne. Som et hologram indeholder den al information om vores organisme. Denne chi aktiverer udviklingen af alle organer og strukturer. Yuan-Chi er lagret i nyrerne og påvirker vores generelle vitalitet. Permanent stress samt fornægtelse af vores egen person og behov svækker vores oprindelige energi. Fra det øjeblik vi bliver født, trækker vi på denne energi. Derfor er en sund livsstil og støtte til individuel personlig udvikling vigtig for at berige den.

Chi efter fødslen (Ying Chi)

Denne form for energi dannes i lungerne, maven og milten og kan omdannes i blodet.

Chi vejrtrækning

Denne chi regulerer åndedrætsfunktionen og støtter dermed hjertet. Den dannes af åndedrættet og madens chi fra milten.

"Lungerne er kilden til chi."

Forsvar Chi

Den beskytter kroppen mod sygdomsfremkaldende påvirkninger. Den får sin styrke fra en vital lungfunktion. Denne chi cirkulerer hovedsageligt om dagen, hvilket gør os mere modtagelige for infektioner om natten.

Energiens cyklus

TCM er baseret på præcise observationer af naturlige rytmer og ser mennesket som indlejret i dette system. Mennesket repræsenterer en lille kopi af universet. Alle kroppens og sjælens funktioner næres af den samme kraft.

Livsenergien flyder i meridianerne, som har deres forløb gennem hele kroppen. De er for det meste placeret direkte under huden og kommer op til overfladen ved akupunkturpunkterne. Meridianerne har relationer til fysiske strukturer og organer. De repræsenterer et selvstændigt energikredsløb. Som nævnt i begyndelsen antager nogle forskere, at Fitzgerald, grundlæggeren af den moderne zoneterapi, brugte en forenklet meridianmodel til at opstille hypoteser.

Meridianerne og deres hovedorganer er forbundet med elementer, der er ansvarlige for kroppens balance. Cyklussen løber gennem følgende elementer:

Træ: Galdeblære og lever; forbindes i TCM med aktive funktioner som vækst og ekspansion.

Ild: Tyndtarm og hjerte; her når den energi a maksimal aktivitetstilstand, spredes eller går ind i en hvilefase.

Jord: Milt-bugspytkirtel og mave; her hersker balance og neutralitet. Metal: Lunge og tyktarm; står for koncentration og centrering.

Vand: Nyre og blære; repræsenterer maksimal hvile, bevæger sig tilbage mod aktivitet. Alle elementer påvirker hinanden og sikrer dermed, at kroppen kan opretholde sin homeostase. Det sker gennem en forsyningscyklus og en kontrolcyklus.

Forsyningscyklussen

Hvert element forsyner det følgende element med energi.

- ∞ Træ forsyner ilden med energi, så den kan brænde. Ild
- ∞ bliver til aske, aske bliver til jord.
- ∞ Jorden forsyner metallet med energi, den er lagret i jorden. Metal giver
- ∞ energi til vand, fordi det kan kondensere på det. Vandet giver næring til
- ∞ træet, så planterne kan vokse.

Kontrolcyklussen

Hvert element styrer det næstfølgende med sin energi.

- ∞ Ild kan smelte metal.
- ∞ Metal (f.eks. i form af en økse) gør det muligt at kløve træ.
- ∞ Træ kontrollerer jorden, fordi det trænger ind i den og udtrækker mineraler fra den. Jorden bestemmer vandets løb.
- ∞ Vand slukker ilden.

De destruktive cyklusser

Udmattelses- og skadescykluserne kaldes også destruktive cyklusser. Når kontrol- og forsyningscyklussen ikke længere kan opretholde energibalancen, sker der en energimæssig afsporing - og der kan opstå sygdom.

Udmattelsens cyklus

Denne cyklus fungerer i den modsatte retning af udbudscyklussen:

- ∞ Ild brænder træ Træ
- ∞ absorberer vand Vand
- ∞ korroderer metal
- ∞ Metal udtrækker mineraler fra jorden
- ∞ Jord kvæler ilden

Skadens cyklus

Denne cyklus arbejder i den modsatte retning af kontrolcyklussen:

- ∞ Ild fordamper vand Vand
- ∞ blødgør jord Jord kvæler
- ∞ træ
- ∞ Træ sløver metal Metal trækker
- ∞ varme fra ilden

Meridianerne

Traditionel kinesisk medicin går ud fra, at hele kroppen er vævet sammen af et netværk af energibaner, hvor livsenergien "Qi" cirkulerer.

Denne meridianer understøtter kommunikationen mellem indre organer, nerver, blodgennemstrømning og andre funktionelle strukturer. funktionelle strukturer.

De forbinder også forbinder de forbinder den øvre og nederste halvdel af kroppen, venstre og højre side af kroppen samt forsiden og bagsiden af kroppen. Energien cirkulerer i henhold til klare love. Den kan sammenlignes med et vejnet og kan påvirkes og koordineres særligt godt på bestemte punkter. I akupressur sker dette gennem akupressurpunkterne.

De 12 hovedmeridianer flyder over en tredelt cyklus:

- ∞ 1. Energicirkulation: lunger, tyktarm, mave, milt, bugspytkirtel
- ∞ 2. Energicirkulation: Hjerte, tyndtarm, blære, nyre
- ∞ 3. Energicirkulation: cirkulation, tredobbelt varmer, galdeblære, lever

1. Energieumlauf				
Meridian	Lunge (Lu)	Dickdarm (Di)	Magen (Ma)	Milz-Pancreas (MP)
Energie	Yin	Yang	Yang	Yin
Element	Metall	Metall	Erde	Erde
Anfang	Thorax	Zeigfinger	Gesicht	Große Zehe
Ende	Daumen	Nase	Zweite Zehe	Seitlicher Thorax
Partner-meridian	Dickdarm	Lunge	Milz-Pancreas	Magen
Achse	Yin-Achse MP-Lu	Yang-Achse Di-Ma	Yang-Achse Di-Ma	Yin-Achse MP-Lu

2. Energieumlauf				
Meridian	Herz (He)	Dünndarm (Dü)	Blase (Bl)	Niere (Ni)
Energie	Yin Fire	Yang	Yang	Yin
Element	Thorax	Brand	Wasser	vand
Anfang	Small Fin	Lille Fin erg	Ansigt	fodsål
Ende	er Tynntarm	Ansigt	Lille tå	Thorax
Partner-meridian	Yin-aksen	Hjerte	Nyre	Boble
Achse	Ni-He	Yang-akse Dü-Bl	Yang-akse Dü-Bl	Yin-aksen Ni-He

3. Energieumlauf				
Meridian	Kreislauf (KS)	Dreifach-Erwärmer (3 E)	Gallenblase (GB)	Leber (Le)
Energie	Yin Fire	Yang	Yang	Yin-
Element		Brand	Træ	træ
Anfang	Thorax	Zeigfinger	Ansigt	Storetå
Ende	lt	Næse	Anden tå	Side Thorax
Partner-meridian	tommelfi	Kredsløb	Lever	Galdeblære
Achse	Le-KS	Yang-aksen 3 E- Gb	Yang-akse3 3 E - Gb	n Yin-akse

Orgelur

Det kinesiske organur svarer nogenlunde til den vestlige biorytme. Hver meridian viser en forskellig opladningstilstand i løbet af 24 timer. I løbet af 2 timer om dagen er meridianen i sin maksimale tid, dvs. at den har en maksimal afbalanceret energifylde på dette tidspunkt. 12 timer senere er denne meridian minimalt oversvømmet med energi. Hvis bestemte tidspunkter gentager sig på bestemte tidspunkter eller forbedres på bestemte tidspunkter, er det nyttigt at konsultere meridianuret. En anden behandlingsmulighed er at tjekke organuret for at se, hvilken meridian der er aktiv i øjeblikket, krydse den ud og tjekke alle akupressurpunkter på denne meridian for deres energetiske kvalitet og akupressur. For at afklare det følelsesmæssige indhold, se efter dette i tabellerne "Ideeer til diskussionen" ved de enkelte elementer. For at uddybe behandlingen. Hvis en meridian er i sin minimumstid under behandlingen, vil effekten være meget lille.

Tabelloversigt orgelur

Tid	Maksimal tid	Minimum tid
05.00 - 07.00 Metaltid	Tyktarmen: <ul style="list-style-type: none">• Tarmtømning Metabolisk aktivitet øges Koncentrationen stiger•	Nyre
07.00 - 09.00 Jordens tid	Mave <ul style="list-style-type: none">• Energistrømmen øges Gunstigt tidspunkt for fødeindtagelse• Aktivitetsniveauet øges•	Kredsløb
09.00 - 11.00 Jordens tid	Milt Bugspytkirtel <ul style="list-style-type: none">• Fordøjelsesbrand sætter ind Gode hukommelsesevner Høj modtagelighed••	3 Varmelegeme

•

11.00 - 13.00 Brandtid	<p>Hjerte</p> <p>Kommunikation Villighed til at engagere sig</p> <ul style="list-style-type: none"> • Høj ydeevne • 	Galdeblæren
13.00 - 15.00 Brandtid	<p>Tyndtarm</p> <p>Lav aktivitet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tid til en lur Kroppen har brug for energi til fordøjelsesprocesser • 	Lever
15.00-	Boble	Lunger
17.00 Vandtid	<p>Blodtrykket stiger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Præstationsevnen stiger God tid til rutinearbejde • • 	
17.00 - 19.00 Vandtid	<p>Nyre</p> <p>Topmøde om præstationer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tid til kompenserende sport • Regenerering af energireserverne • 	Tyktarmen
19.00 - 21.00 Brandtid	<p>Kredsløb</p> <p>Blodtrykket falder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivitetsniveauet falder • Kommunikation og refleksion • 	Mave
21.00 - 23.00 Brandtid	<p>Tredobbelt varmelegeme</p> <p>Tid til afslapning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Underholdning • Fordøjelsesenergien falder • 	Milt Bugspytkirtel

23.00 - 01.00 Trætid	<p>Galdeblæren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tid til at gå i seng Integration • Lav impuls kontrol • 	Hjerte
01.00 - 03.00 Trætid	<p>Lever</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drømme • Inspiration • Performance <p>og Reaktivitet lav</p>	Tyndtarm
03.00 - 05.00 Metaltid	<p>Lunger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tid til indre processer (meditation, ...) Hoste- • Athma-anfald • Blodtrykket stiger 	Boble

De ekstrameridane

Ud over de 12 hovedmeridianer er der 8 ekstra meridianer. To af dem, de centrale og de styrende kar, har deres egne akupressurpunkter. De andre 6 ekstraordinære kar kan nås og påvirkes via punkterne i hovedmeridianerne. I kinesisk medicin er disse 8 ekstraordinære kar vores "blåtryk" og energireservoir, som understøtter hovedmeridianernes funktion. De repræsenterer et overordnet reguleringsprincip, der absorberer overskydende Qi og blod og frigiver det efter behov. Hvert kar har et tilhørende akupressurpunkt.

Ekstrameridian	Opgave	Akupressurpunkt
Central beholder	"Havet af Yin" Koordinerer de tre Yin-meridianer i de nedre ekstremiteter.	Lunge 7
	Vigtigt kar for reproduktion, undfangelse og graviditet.	Bekræftelse: <i>Jeg er stærk, selv når jeg er svag.</i>
	Følelsesmæssig Emner af det centrale kar: Føler sig overvældet Centring Nærhed og afstand • •	
Guvernørens fartøj	"Havet af Yang" Forbinder de Yang-meridianer i de nedre og øvre ekstremiteter.	Tyndtarm 3
	Følelsesmæssig Emner af guvernørens fartøj:	Bekræftelse: <i>Jeg giver slip på det gamle og igangsætter ny vækst.</i>
	At bære en tung byrde Ikke at give slip på • fortiden • Rigide tanke- og adfærdsmønstre •	
"Et hav af blod"		<u>Milt Bugspytkirtel 4</u>

Penetrationsbeholder	Koordinerer vand- og jordelementet, fordeler energien	Bekræftelse: <i>Jeg er en god mor/far for mig selv.</i>
	Kontrollerer yin-strømmen, opvarmer chi, blod og essens. Lige efter Akupressur har vist sig at være særlig effektiv efter traumatiske hændelser og operationer i underlivet.	
	Følelsesmæssig Emner af det gennemtrængende kar: <ul style="list-style-type: none"> • Mangel på energi • Kæmper mod sit liv Kontakt • med sin egen styrke 	
Bæltebeholder	Distributør af energi	Galdeblære 41
	Koordinerer kroppens for- og bagside, forbinder over- og underkroppen. Afbalancerer mavemusklerne med lændemusklerne. Understøtter koncentration og centrering.	Bekræftelse: <i>Fast besluttet går jeg min vej.</i>
	Følelsesmæssige temaer i bæltekarret: <ul style="list-style-type: none"> • Manglende koncentration • Manglende kontakt med eget center • Svaghed til at handle 	
Yin hæl kar	Afbalancerer yin-musklerne og leddene i benene, giver mobilitet og gør det muligt at gå koordineret. Det giver også balance mellem venstre og højre. Vigtigt akupressurpunkt for børn med tåspidsgang og indlæringsvanskeligheder.	Nyre 6
	Følelsesmæssig Emner af Yin-hæl-karret:	Bekræftelse: <i>Jeg lukker lys ind i min</i>

	<ul style="list-style-type: none"> • Uelsket barn • Anerkender ikke sit eget potentiale • Der mangler kontakt til hjertet 	<i>Livet.</i>
Yang hælkar	Afbalancerer Yang-musklerne og leddene i benene, giver fleksibilitet og dynamisk gang. Den har også indflydelse på ryggenes fleksibilitet.	Boble 62
	Følelsesmæssig Emner af Yang-hælens fartøj:	Bekræftelse:
	<ul style="list-style-type: none"> • Mangel på selvværd Føler sig rodfæstet på stedet • At stole på livets strøm 	<i>Jeg bruger min styrke på en målrettet måde.</i>
Yin forbinder kar	Forbinder alle Yin-meridianer. Nærer kroppen med Yin Qi og blod. Afbalancerer hjertet og har dermed en afbalancerende indflydelse på mentale tilstande som angst, depression,	Kredsløb 6
	Følelsesmæssig Emner af Yin forbinder kar:	Bekræftelse:
	<ul style="list-style-type: none"> • Hjælpersyndrom • Fastlåst tænkning • Kompulsivitet 	<i>Jeg lægger mærke til mine følelser.</i>
	Forbinder alle Yang-meridianer. Dens vigtigste opgave er forsvaret mod sygdomsfremkaldende faktorer. Sammen med Yin-forbindelseskaret udgør det kroppens faste struktur.	Tredobbelt varmer 5

Yang forbinder kar	<table border="1"><tr><td data-bbox="553 65 1122 155">Følelsesmæssig Emneraf Yang forbinder karret:</td></tr><tr><td data-bbox="553 155 1122 443"><ul style="list-style-type: none">• Udbrændthedssyndrom• Give og tage ikke i harmoni• Dominansadfærd• </td></tr></table>	Følelsesmæssig Emneraf Yang forbinder karret:	<ul style="list-style-type: none">• Udbrændthedssyndrom• Give og tage ikke i harmoni• Dominansadfærd• 	Bekræftelse: <i>Jeg har lov til at skille mig ud.</i>
Følelsesmæssig Emneraf Yang forbinder karret:				
<ul style="list-style-type: none">• Udbrændthedssyndrom• Give og tage ikke i harmoni• Dominansadfærd• 				

Omskiftning

Fra kinesiologien bruger vi ifølge Dr. Goodheart udtrykket switching, som er en muskulær og sensorisk disorganisering af nervesystemet. Det beskriver en overbelastning, som gør det vanskeligt at reagere hensigtsmæssigt på indre og ydre stimuli. Min egen forskning bragte mig til den erkendelse, at når switching opstår, arbejder de 8 ekstra meridianer ikke tilstrækkeligt sammen.

Hvordan kan du genkende omskiftning?

- ∞ Forveksling af: op/ned, venstre/højre, inde/ude, for/bag Stærke spændinger
- ∞ Overdrevne følelsesmæssige reaktioner
- ∞ Solidificeringsreaktioner
- ∞ Posttraumatisk stresslidelse
- ∞ At "sidde fast" i bestemte spørgsmål eller situationer
- ∞ Manglende evne til at give slip og slappe af
- ∞ U hensigtsmæssige reaktioner på situationer (hver fod i min mund er min)
- ∞ Indlæringsforstyrrelser
- ∞ Hyperaktivitet
- ∞ Vekslende håndethed hos børn
- ∞ Siger "ja" og mener "nej" Ukoordineret
- ∞ bevægelsesadfærd

En effektiv selvhjælpsøvelse til at støtte den grundlæggende regulering af kroppen er at akupressurere alle de ekstra meridianers tændpunkter.

Balanceprotokol, der skifter over-energi

Identifizieren Sie einen klaren Indikatormuskel

Führen Sie die Vortests und alle nötigen Korrekturen durch
Berühren Sie jeden Einschalt-Akupressurpunkt der Extrameridiane mit **tiefem Druck** und testen Sie gleichzeitig den Indikatormuskel

Hypotoner Muskel zeigt
Überenergie an.

Behandlung:

Sedierend **gegen den Uhrzeigersinn**, von innen nach außen kreisend akupressieren

Normotoner Muskel zeigt
keinen Behandlungsbedarf
an.

Skift af balanceprotokol - lav energi

Identifizieren Sie einen klaren Indikatormuskel

Führen Sie die Vortests durch und alle nötigen Korrekturen durch
Berühren Sie jeden Einschalt-Akupressurpunkt der Extrameridiane mit **sanftem** Druck und testen Sie gleichzeitig den Indikatormuskel

Hypotoner Muskel zeigt Unterenergie an.

Behandlung:

Tonisierend im Uhrzeigersinn,
von außen nach innen kreisend
akupressieren

Normotoner Muskel zeigt
keinen Behandlungsbedarf
an.

Central beholder

Det centrale kar, også kaldet undfangelseskarret i TCM, løber langs midtlinjen på tværs af kroppens forside. Det løber fra mellemkødet, området mellem anus og de ydre kønsorganer, til hulen under underlæben midt på hagen. Sammen med det styrende kar repræsenterer det centrale kar kroppens polakse. Hovedopgaven for denne meridian er at etablere energibalancen i de seks Yin-organer, og dermed er den ansvarlig for energiforsyningen til forsiden af kroppen. Det centrale kar fordeler energien over abdominalområdet, brystkassen, halsen og ansigtet.

Andre opgaver på et øjeblik:

- ∞ Regulering af urinstrøm og afføring
- ∞ Forsyning af kønsorganerne
- ∞ Kontrol af menstruationscyklus og forplantningsevne Forsyning af
- ∞ individuelle hjerneområder
- ∞ Udledning af brugt energi
- ∞ Energetisk sammenkobling af krop og sind
- ∞ Fremme af bevidsthedsprocesser
- ∞ Regulerer blodet
- ∞ Regulerer Jing (oprindelig energi)

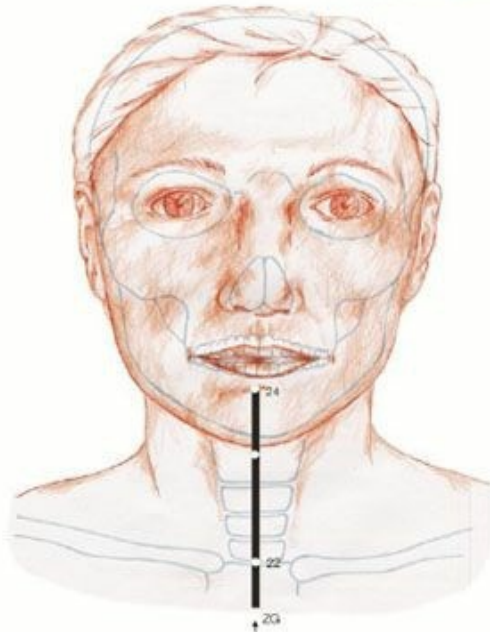
Indikationer på forstyrrelser:

- ∞ Mental træthed på grund af mange negative tanker
- ∞ Indlæringsvanskeligheder
- ∞ Eksamensangst
- ∞ Skyldkomplekser
- ∞ Menstruationsforstyrrelser
- ∞ er
- ∞ Reproduktionsforstyrrelser
- ∞ ser Kredsløbsproblemer
- ∞ Søvnforstyrrelser
- ∞ Nattesved Svimmelhed



Zentralgefäß

© www.Stephan-Heinz.de



ZG 24: Kräftigt das Gesicht

ZG 23: Unterstützt die Zunge

ZG 22: Unterstützt den Selbstaussdruck

ZG 21: Unterstützt den Hals

ZG 20: Öffnet den Thorax

ZG 19: Reguliert den Chi Fluss

ZG 18: Öffnet den Thorax

ZG 17: Reguliert Chi Fluss

ZG 16: Öffnet den Thorax

ZG 15: Balanciert den Brustkorb

ZG 14: Lindert Schmerzen

ZG 13: Balanciert das

ZG 12: Kräftigt den Magen

ZG 11: Reguliert Chi Fluss

ZG 10: Balanciert Magen

ZG 9: Balanciert Eingeweide

ZG 8: Aktiviert das Yang (Wärmt)

ZG 7: Unterstützt Genitalregion

ZG 6: Tonisiert Chi

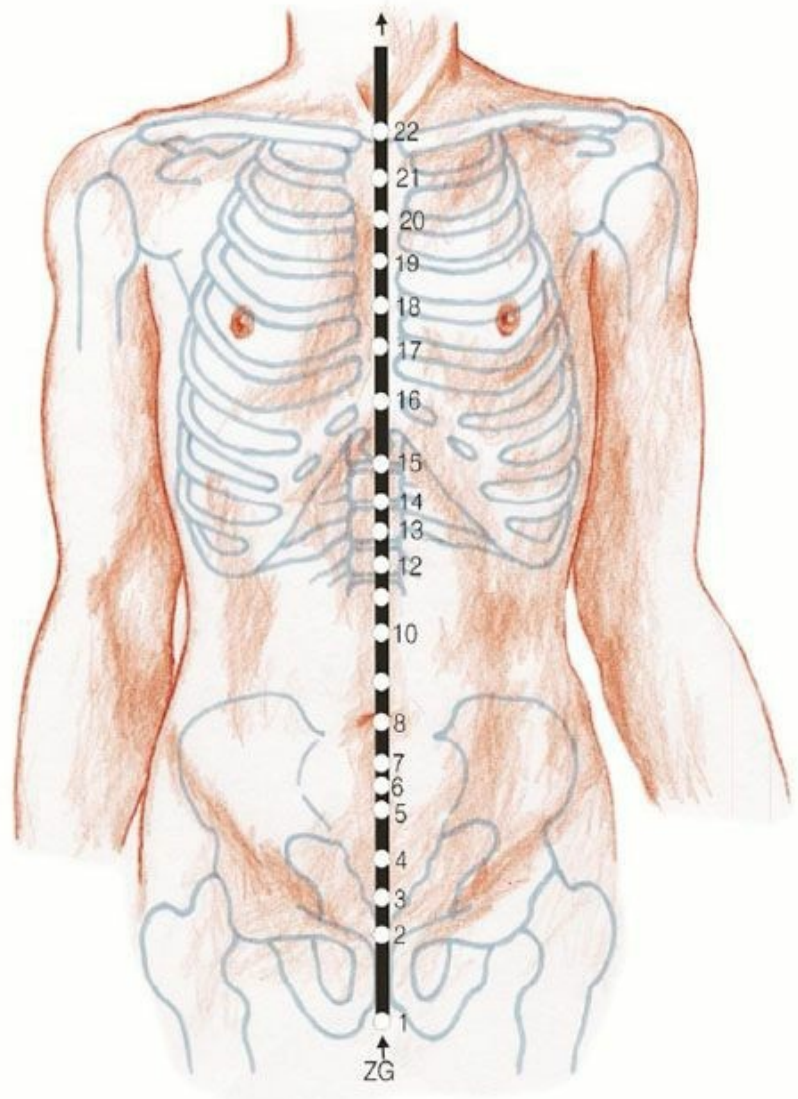
ZG 5: Lindert Schmerzen

ZG 4: Stärkt Ursprungs-Chi

ZG 3: Unterstützt die Blase

ZG 2: Wärmt Nieren

ZG 1: Beruhigt den Geist



Guvernørens fartøj

Guvernørkarret, også kaldet styrekarret, har en overordnet funktion sammen med centralkarret. Det er hovedmeridianen på bagsiden af kroppen. Dens forløb går fra mellemkødet centralt over halebenet inde i rygsøjlen opad over hovedet og næsen og ender i munden nær overlæbens frenulum i tandkødet. Guvernørkarrets vigtigste funktion er at balancere energien i de seks yang-organer. Bagsiden af kroppen forsynes af guvernørkarret. Ved at arbejde med guvernørkarret kan vi mobilisere energi og opvarme kroppen.

Andre opgaver på et øjeblik:

- ∞ Hovedkanal til hjernen
- ∞ Energetisk forsyning af rygsøjlen
- ∞ Forsyning af sansorganerne Aktivering
- ∞ af den seksuelle energi
- ∞ Opbevaring af brugt energi indtil afladning Understøttelse af
- ∞ intellektuelt procesarbejde

Indikationer på forstyrrelser:

- ∞ Koncentrationsbesvær
- ∞ Søvnløshed Infertilitet
- ∞ Følelsesmæssige udfald på grund af mental overanstrengelse
- ∞ Rygproblemer
- ∞ Hovedpine og migræne Generel
- ∞ svaghed
- ∞ Udbrændthedssyndrom
- ∞ Manglende libido
- ∞ Kronisk træthedssyndrom

Bach-blomster Central Vessel

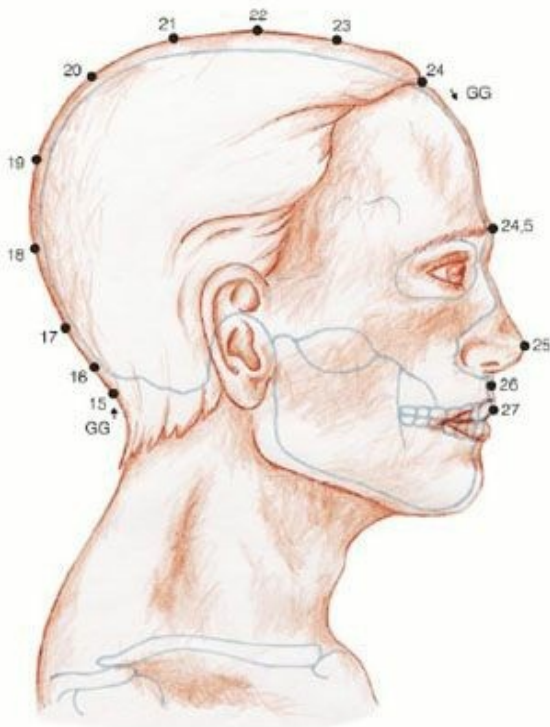
Påfør 1 dråbe af Bachs blomsteressens på det tilsvarende akupressurpunkt, og bank forsigtigt på det, mens du siger bekræftelsen. Essensen kan også indtages.

Rescue - nødhjælpsdråber	Mål for balance: Lettelse i undtagelsestilstande
Den overmægtige	Indikationstast: Du er mentalt irriteret. Du har eksamensnerver. Du har et blackout. De føler sig hjælpeløse og overvældede. Du befinder dig i en kritisk situation.
Balancerende akupressurpunkt: Det centrale kar 6	
Kraftformel: <i>Jeg trækker vejret dybt og er i stand til at handle.</i>	



Gouverneursgefäß

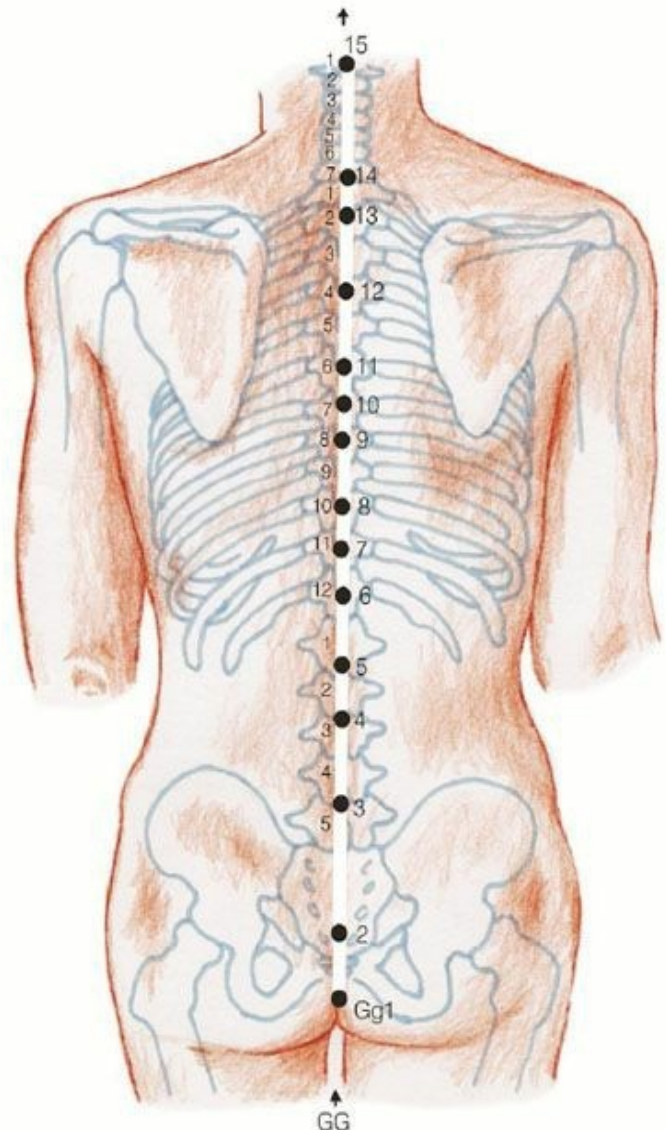
© www.Stephan-Heinz.de



- GG 28: Balanciert Zahnfleisch
- GG 27: Beruhigungspunkt
- GG 26: Notfallpunkt Bewusstlosigkeit
- GG 25: Balanciert Nase
- GG 24: Balanciert Gehirn
- GG 23: Balanciert Kopf & Gesicht
- GG 22: Balanciert Nase
- GG 21: Entkrampft
- GG 20: Balanciert das Yang & Gehirn
- GG19: Beruhigt den Geist
- GG 18: Lindert Schmerzen
- GG 17: Beruhigt den Geist
- GG 16: Balanciert Kopf & Nacken



- GG 15: Balanciert Hals und Wirbelsäule
- GG 14: Balanciert alle Yang Meridiane
- GG 13: Balanciert das GG
- GG 12: Balanciert Lunge & Geist
- GG 11: Balanciert Herz
- GG 10: Unterstützt das Abhusten
- GG 9: Balanciert Milz
- GG 8: Balanciert Leber
- GG 7: Balanciert Wirbelsäule
- GG 6: Balanciert Milz
- GG 5: Balanciert LWS
- GG 4: Tonisiert Niere
- GG 3: Balanciert LWS
- GG 2: Balanciert LWS
- GG 1: Aktiviert das GG



Bach-blomster Guvernørens kar

Påfør 1 dråbe af Bachs blomsteressens på det tilsvarende akupressurpunkt, og bank forsigtigt på det, mens du siger bekræftelsen. Derudover kan essensen også indtages.

Betlehemsstjernen (Doldige Milchstern)	Balancemål: Helbredelse
Den overbelastede Afbalancering af akupressurpunkt GG 26 Kraftformel: <i>Jeg går til nye oplevelser fuld af selvtillid.</i>	Indikationstast De lider af ubearbejdede oplevelser. De er ved at lukke ned. De dissocierer. De ønsker trøst. Du har tilbagevendende mareridt.

Balance mellem de centrale og de styrende kar - det lille energikredsløb

Med denne selvhjælpsøvelse regulerer og styrer du energien gennem din krop.

- ∞ Stil dig foran et åbent vindue med en skulderbreddes afstand mellem benene.
- ∞ Håndflad dine hænder, indtil de er behageligt varme.
- ∞ Læg dem oven på hinanden cirka to centimeter under navlen.
- ∞ Med hvert åndedrag koncentrerer du dig om dette område og kondenserer energien i dette center.
- ∞ Stræk forsigtigt kroppen bagud, mens du ånder ud, indtil du mærker en behagelig trækkende fornemmelse i musklerne.
- ∞ Lad energien strømme opad mod hagen, understøt energistrømmen ved at stryge området omkring det centrale kar fra skambenet over midten af kroppen til midten af underlæben med fingerspidserne.
- ∞ Kom nu tilbage til udgangsstillingen, og akupressér følgende punkter i urets retning:

Skamkant	Navle	Midterste brystben	Midt mellem hage og underlæbe
ZG 2	ZG 6	ZG 17	ZG 24
Opvarmer nyrerne, aktiverer livsenergien	Nærer den oprindelige energi, Tonificerer chi'en	Balancerer vejrtrækning, mellemgulv og brystkasse	Regulerer hele det centrale kar, afbalancerer ansigtsmusklerne og nakken.

- ∞ Koncentrer dig om den forreste midterlinje af kroppen. Træk vejret dybt ind, pres tungen mod ganen, og lad den falde bevidst, når du ånder ud. Når du har fundet din individuelle vejrtrækningsrytme gennem et par gentagelser, strækker du overkroppen bagud på udåndingen og fører den tilbage til udgangspositionen på indåndingen.
- ∞ Du fortsætter med at trække vejret i denne rytme og stryger igen over det centrale kar med fingerspidserne.
- ∞ Læg nu hænderne i håndfladen igen og placer dem på halebenet.

Koncentrer dig nu om at kondensere energien i dette center.

- ∞ Før forsigtigt overkroppen fremad med håndfladerne ned mod gulvet, indtil du mærker et behageligt træk bag på kroppen.
- ∞ Før nu energien ud fra halebenet gennem rygsøjlen, hovedet og næsen til kanten af overlæben.
- ∞ Kom tilbage til udgangsstillingen, og udfør akupressur på følgende punkter i urets retning:

Spids haleben	2. lændehvirvel	7. halshvirvel	Midt på overlæbens kant
GG 2	GG 4	GG 14	GG 25
Balancerer lænd og mave	Tonificerer nyrerne, regulerer energien i GG	Balancepunkt for alle yang-meridianer, mobiliserer rygsøjlen	Nødpunkt i tilfælde af bevidstløshed, balancerer ansigt og næse og rygsøjlen

- ∞ Koncentrer dig om midterlinjen på bagsiden af kroppen. Træk vejret dybt ind, pres tungen mod ganen, og lad den falde bevidst, når du ånder ud. Når du har fundet din individuelle vejrtrækningsrytme gennem et par gentagelser, strækker du overkroppen frem på udåndingen og bringer den tilbage til udgangspositionen på indåndingen.
- ∞ Du fortsætter med at trække vejret i denne rytme og stryger igen over det styrende kar med fingerspidserne.
- ∞ Koncentrer dig nu om dine fødder, mens du placerer dine fingerspidser på det højeste punkt på dit hoved.
- ∞ Akupressér dette vertex - GG 20- i urets retning. Dette punkt forbinder os med den universelle kraftkilde, afbalancerer hjernen og beroliger sindet.
- ∞ Kryds benene ved anklerne, med venstre ankel over højre. Kryds nu armene med håndfladerne mod hinanden med højre hånd over venstre. Rul derefter hænderne mod brystbenet, og lad dem blive der. Fortsæt med at trække vejret i rytme med den teknik, der er beskrevet ovenfor. Til sidst placerer du fødderne ved siden af hinanden igen, fører fingerspidserne sammen foran maven og tager et par dybe indåndinger.

Denne øvelse afbalancerer og forbinder alle meridianerne.

Akupressurprogram til overvindelse af livskriser

GG 16	Hjælper med at tillade nye perspektiver
GG 20	Gør det muligt at opleve helhed, støtter at gå sin egen vej
GG 24,5	Understøtter intuitiv opfattelse
ZG 24	Muliggør frigørelse af stressende tanker og følelser

Ild-elementet

"I går er væk, i morgen er her ikke. Så lev i dag."

Phytagoras af Samos

Ildfasen svarer til pubertetens livsstadie. Mennesket udvikler langsomt en bevidsthed om sig selv. Ifølge den kinesiske opfattelse repræsenterer hjertet sædet for vores bevidsthed. Gennem blodcirkulationen når bevidstheden ud til hver eneste celle. Ildelementet har dog en lige så dyb adgang til underbevidstheden og kommunikerer sit indhold til os gennem drømme, billeder og opfattelser. Ildfasen handler om menneskelige relationer. Vi udvikler hjertevarme, empati og evnen til at elske.

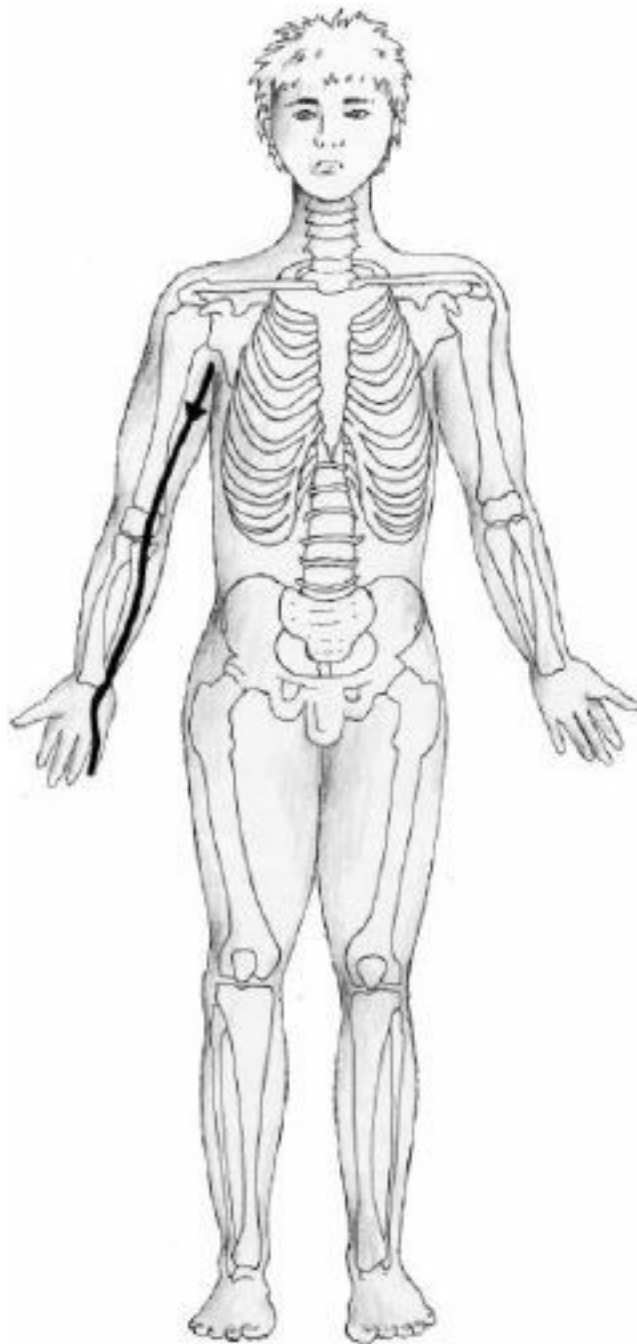
Kineserne kalder hjertet for den højeste embedsmand. Hvis hjertet ikke er i balance, vil det påvirke alle andre organer. De vil gradvist - til fordel for hjertefunktionen - holde op med at fungere. Vores korttidshukommelse næres også af hjertets energi. I en ubalanceret tilstand er vi spredte, distraete, ufokuserede, ulogiske og forvirrede.

Perikardiet, også kaldet kredsløbet, er ansvarlig for at støtte hjertet. Det kaldes også fløjdøren, som bestemmer, hvad der får lov til at gå til hjertet, og hvad der ikke gør. På det følelsesmæssige plan betyder det, at mennesker med en ubalance har kontaktproblemer.

Ifølge kinesisk tankegang adskiller tyndtarmen det rene fra det urene og sender de rene væsker videre til den næste distributør, milten, som fordeler dem igen i kroppen. De urene væsker udskilles via blæren og tyktarmen.

Triple Warmer understøtter hele chi-flowet, der kommer fra nyrerne, og varmer kroppen.

Hjertets meridian



Hjertemeridianen er den overordnede meridian og kaldes den øverste hersker. Da den styrer alle andre organer, afhænger hele systemet af dens balance. Hjertets ånd kaldes Shen. Shen kan sammenlignes med det, vi kalder bevidsthed i den vestlige verden. En persons åndelige tilstand kan genkendes på glansen i øjnene. Om natten vandrer bevidstheden ifølge kinesisk tro ind i hjertet og kommer til hvile her. Hvis hjertemeridianen er i ubalance, kan det også påvirke søvnkvaliteten. Man er ude af stand til at slukke, er

distraheret og ukoncentreret. Evnen til at tænke logisk og til at abstrahere styres også af hjertets energi.

Hjertet styrer ikke kun hjernen, men også den følelsesmæssige oplevelse samt alle rytmiske processer.

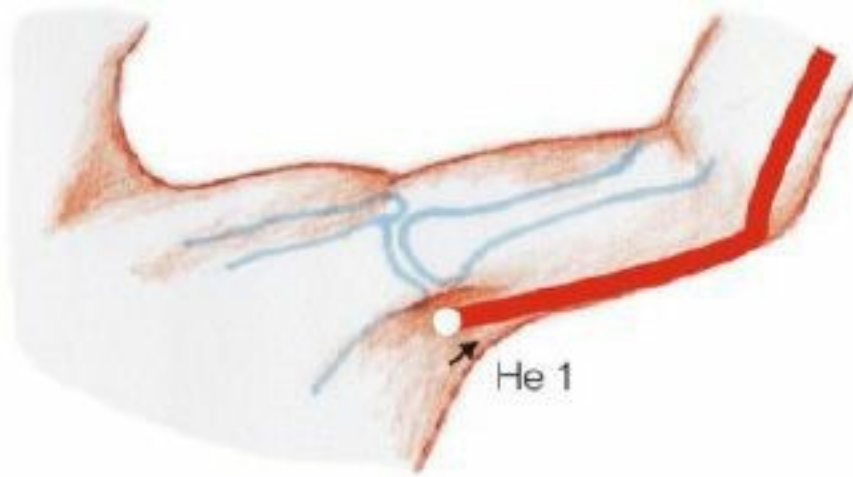
På det fysiske plan er hjertet hersker over blodkarrene og kontrollerer sveden. Hjertets energi åbner sig på indersiden af tungen og påvirker dermed også talen.

Selvom hjertet er et yin-organ, er det også stærkt påvirket af yang, det vil sige, hvor aktivt vi udtrykker os i livet, og hvor gode vi er til at handle i stressede situationer.

Hjertemeridianen hører til ildelementet. I det praktiske arbejde er følgende udfordringer og modsætninger dukket op hos patienten:

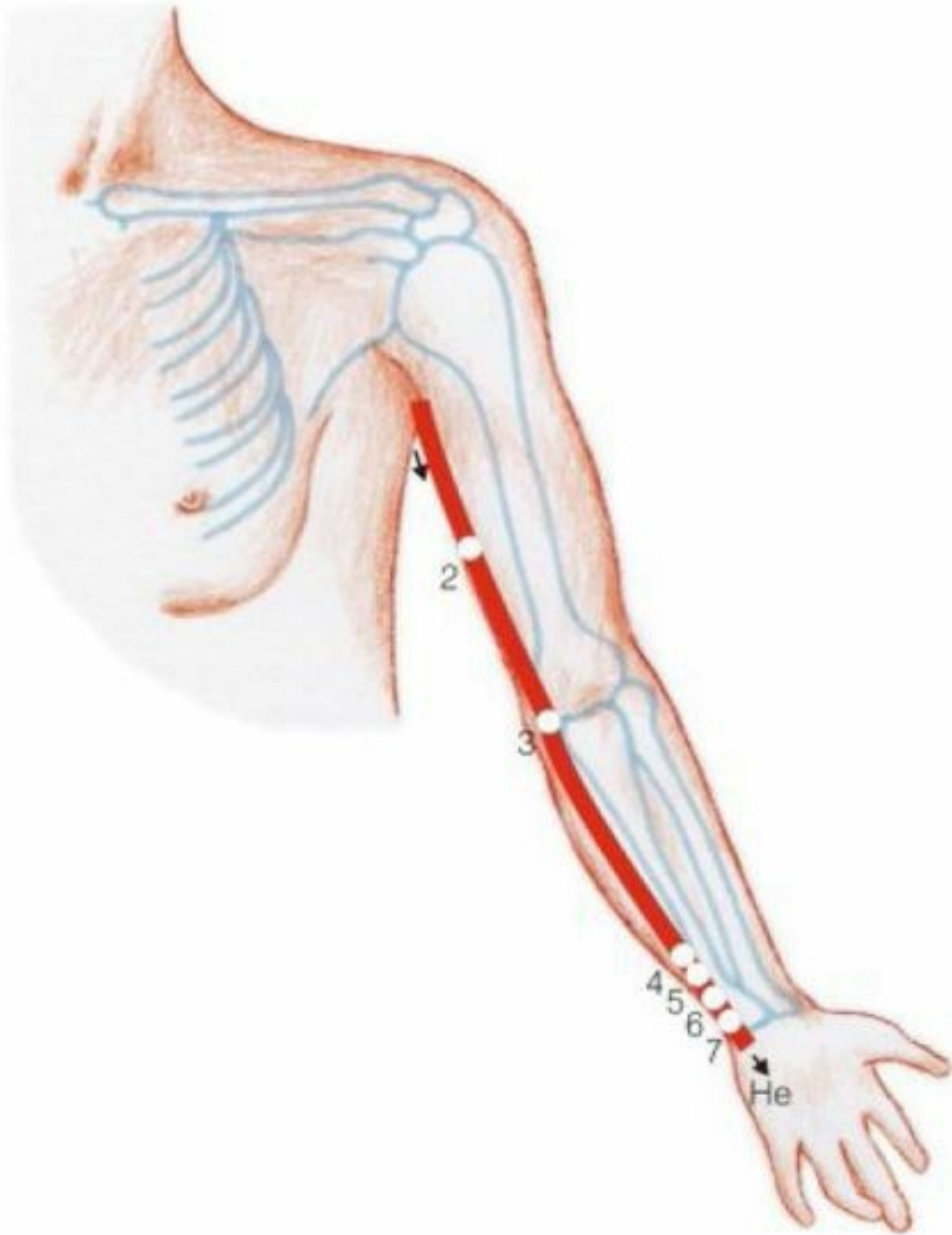
- ∞ Centreret - forvirret
- ∞ Spontan - tvangspræget
- ∞ Empatisk - egoistisk
- ∞ Langsomhed - taleløshed Ønske om nærhed -
- ∞ tilbagetrækning

Akupressurpunkter og hjertemeridianens forløb



Hjerte 1:

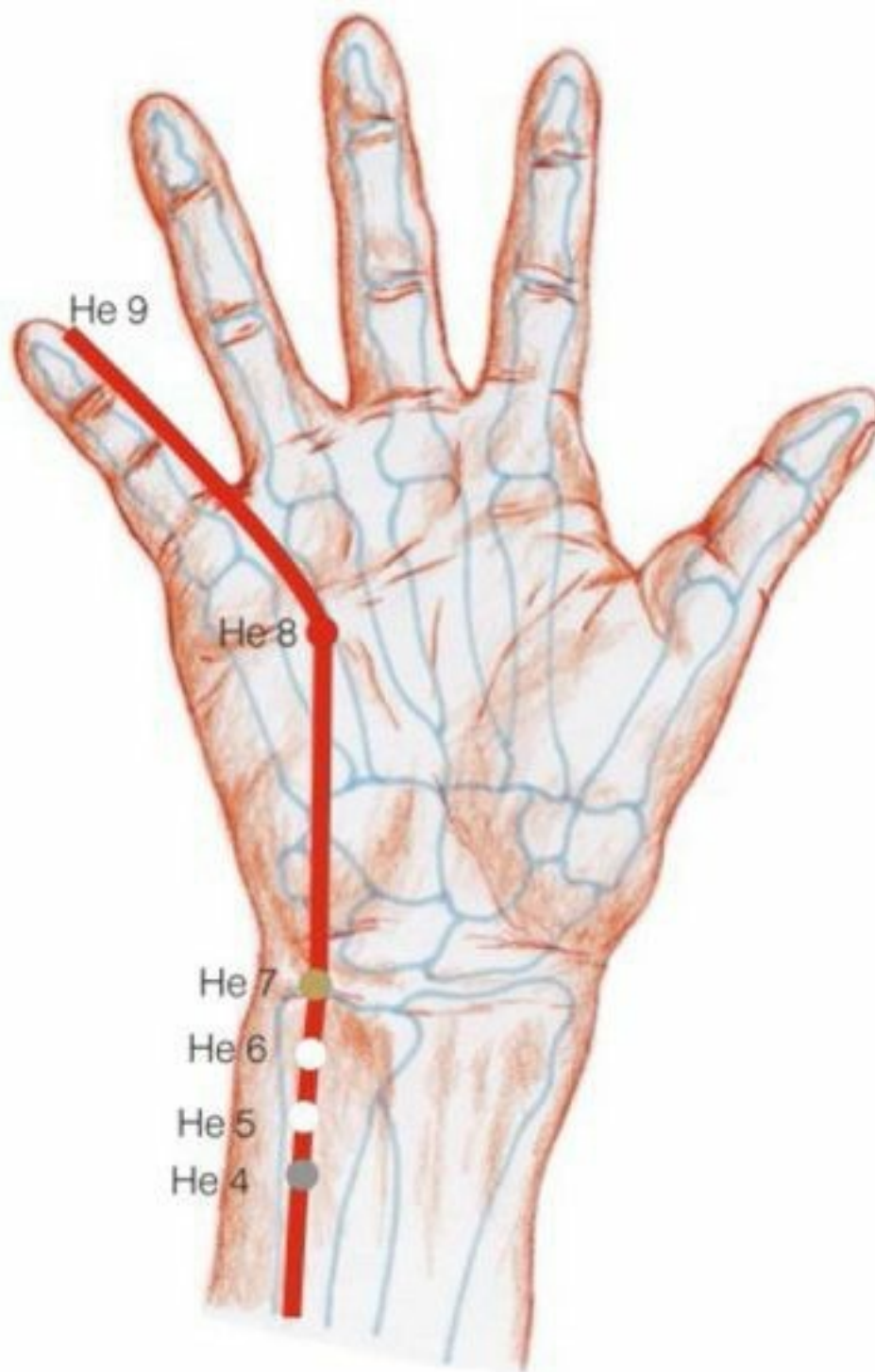
Åbner brystkassen



Trækker over den ydre inderside af armen.

Hjerte 2:	Lindrer smerter
Hjerte 3:	Vandpunkt, afbalancerer sindet, hjælper ved depression
Hjerte 4:	Metalpunkt, afbalancerer musklerne
Hjerte 5:	Afbalancerer hjertet, koordinerer hjerte og hjerne
Hjerte 6:	Afregningspunkt

Hjerte 7:	Afbalancerer hjertet, porten til bevidsthed
Hjerte 8:	Brandpunkt; beroligende punkt
Hjerte 9:	Metalpunkt, nødpunkt i tilfælde af bevidstløshed



Fortsætter hen over håndfladen og ender ved lillefingerens indre neglefaldsvinkel.

Hjerte 4:	Hjerte 4: Metalpunkt, afbalancerer musklerne
Hjerte 5:	Afbalancerer hjertet
Hjerte 6:	Afregningspunkt
Hjerte 7:	Afbalancerer hjertet

Hjerte 8:	Brandpunkt, beroligende punkt
Hjerte 9:	Metalpunkt, nødpunkt i tilfælde af bevidstløshed

	<u>Hjertets meridian</u>
Element	Brand
Energisk kvalitet	Yin
Organernes kvalitet	Opbevaringsorgan
Koblet meridian	Tyndtarm
Tilsvarende meridian	Nyre-meridian
Akupressurpunkter i alt	9
Udgangspunkt	I midten af armhulen
Slutpunkt	Lillefingerens neglefold på ringfingerens side
Energiforsyning	Hjerte, armhule, albue, underarm, håndled, små fingre indvendigt
Maksimal tid	11.00 - 13.00
Minimum tid	23.00 - 01.00
Opgave	<p>Hjertet er sæde for bevidstheden.</p> <p>Hjertet er centrum for vores følelsesmæssige væsen.</p> <p>Hjertet åbner sig gennem tungen.</p> <p>Hjertets udstråling viser sig i ansigtets farve.</p> <p>Hjertet styrer blod og blodkar. Hjertet fordeler blod og varme.</p> <p>Hjertet muliggør empati og kommunikation.</p> <p>Hjertet påvirker mental aktivitet og hukommelse.</p>
Sensorisk slogan	Tunge
Kropsvæske	Sved
Vokalt udtryk	Latter
Fysiske symptomer	<p>Hjerteproblemer, stammen</p> <p>Koncentrationsforstyrrelser</p> <p>Søvnforstyrrelser</p> <p>Afasi Choktilstande</p> <p>Traumer</p> <p>Uklarhed i bevidstheden</p>

	AIZNEIMERS	
Følelsesmæssige udfordringer	Overmod Mangel på selvrefleksion Begær efter kærlighed og opmærksomhed	Nagende tvivl på sig selv Projektion på andre Had mod sig selv og Anden ligeGYldighed
Eksempler på organer med lav energi	Tungesmerter, tilstoppet tunge, klamme hænder, besvimelse, kredsløbsproblemer, hjertesvigt, hjertesmerter, hjertesvigt, hjertestop.	
Organeksempler på over-energi	Hysteri, brystsmerter, kronisk træthed, tendens til voldsom og hyppig svedtendens, hjertebanken, maveproblemer, ekstrasystoler, hjertebanken, hjertebanken.	
Afbalancering af Schuessler-salt	Ferrum phosphoricum (nr. 3)	
Balancering af Bachs blomster og tilhørende akupressurpunkter	Vandviolet, hjerte 7 Lyng, hjerte 4 Holly, hjerte 3	
Homøopatisk middel og testpunkt	Ignatia, hjerte 7	
Afbalancering af farve	Mørkerød	
Balancering af aktivitet	Udholdenhedstræning, flamenco, techno	
Associerede muskler	Subscapularis	
Associeret hvirvel	Th 5 - 6	
Skadelige faktorer	Alkohol, nikotin, psykofarmaka, negative tankemønstre	

Bachs blomster Hjertets meridian

Påfør 1 dråbe af Bachs blomsteressens på det tilsvarende akupressurpunkt, og bank forsigtigt på det, mens du siger bekræftelsen. Essensen kan også indtages.

Vandviolet (sumpvandsfjer)	Balancemål: Kommunikation og medfølelse
Den frie ånd	Indikationstast De har kontaktvanskeligheder. Du undgår store forsamlinger af mennesker. De føler, at de er nødt til at gøre alting selv. De er generte og reserverede. Du er en udpræget enspænder.
Balancerende akupressurpunkt: Hjerte 7	
Kraftformel: <i>Jeg åbner op og tillader nærhed.</i>	

Heather (Heather)	Mål for balance: Selvbevidsthed og empati
Egoisten	Indikationstast: De tager sig selv meget alvorligt og kan godt lide at sætte sig selv i rampelyset. De ønsker at blive beundret. Du har en tendens til at overdrive for at få din pointe igennem til andre. Du pådutter andre din mening. De har et stærkt behov for at tale og kommunikere.
Balancerende akupressurpunkt: Hjerte 4	
Kraftformel: <i>Jeg hviler i mig selv og åbner op.</i>	

Holly (Holly)	Mål for balance: Balance og tilfredshed
Den mistænkelige	Indikationstast: Du har lukket dit hjerte af frygt for at blive fornærmet. De er meget følelsesmæssigt ustabile. De er jaloux og mistænksomme.
Balancerende akupressurpunkt: Hjerte 3	
Kraftformel: <i>Jeg accepterer mine stærke følelser og åbner op</i>	

mit hjerte.

De har en tendens til at være hurtige til at skyde skylden på andre.

De opbygger billeder af fjenden.

Hjertets meridian

Nr. 3

Ferrum phosphoricum

Akut- og ulykkesmiddel som førstevalg

"Alt, hvad der er rødt"

Inflammatorisk middel, febernedsettende op til 38,5° Celsius.

Fysiske indikationer:

Manglende appetit,
tendens til betændelse

Infektioner

Smerter Ømme

muskler Blå mærker

konstant nedfrysning

Psykologiske indikationer

Udmattelsessyndrom Ingen

adgang til følelser

Mangel på sociale færdigheder Mangel på

koncentration,

Stærke følelsesmæssige overreaktioner Svaghed i

beslutningstagning

Chokmiddel

Fysiognomiske ledetråde

Øjenområdet er hult og indsunket

Mørke skygger under øjnene

Kinder, pande og ører er røde

Diagnostik af tungen

Rød, hævet, kødfuld fremtoning

Bekræftelse:

Jeg tillader mine stærke følelser.

Tips:

Anvendes som en salve til rødme og hævelse efter vaccinationer

Anvendes regelmæssigt som et forebyggende middel mod forkølelse.

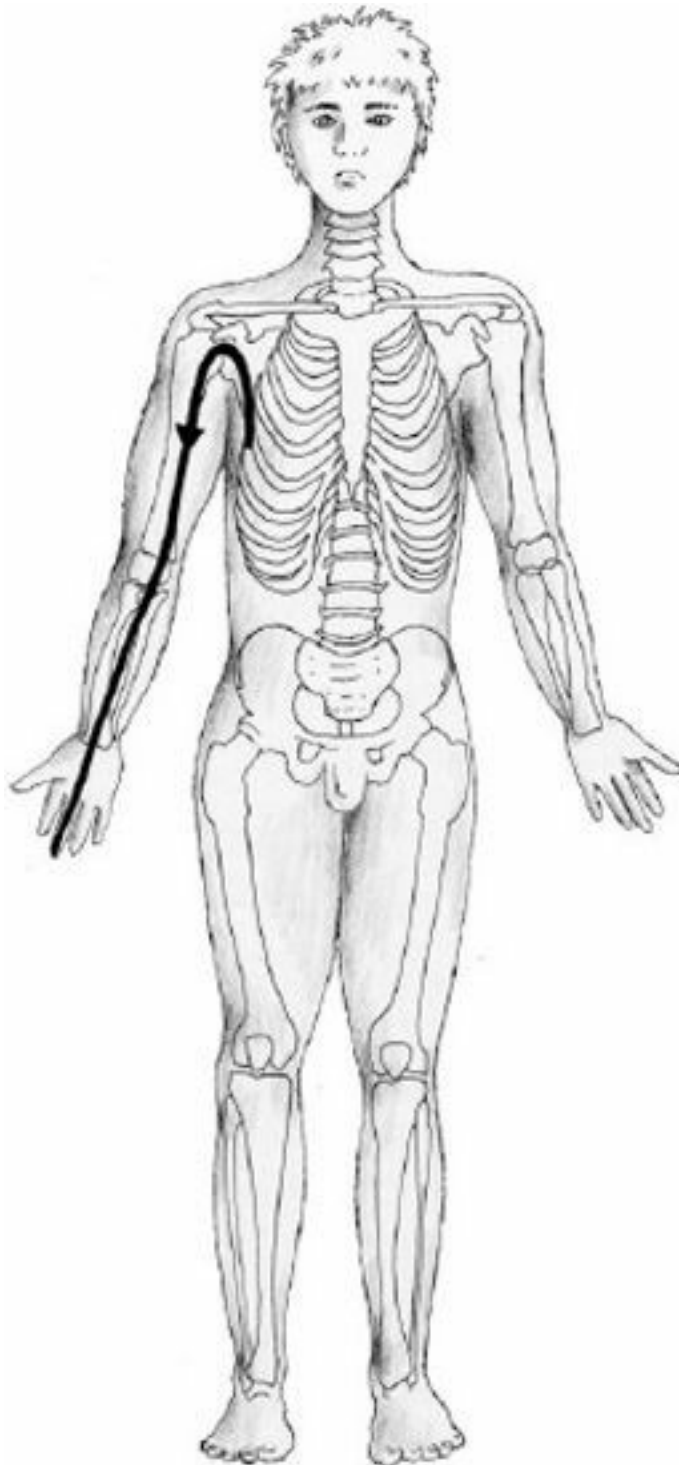
Undgå kaffe og sort te!

Psykoakupressur af hjertemeridianen ifølge Stephan Heinz:

Test akupressurpunkterne for deres energetiske kvalitet via en indikatormuskel, og spænd eller slap af i dem.

Akupressurpunkt	Tonende effekt	Detonerende effekt
Hjerte 9 Træspids	Fremmer selvsikkerhed, støtter nye begyndelser.	Beslutningstagning, afslapning, styrkelse af evnen til at reflektere.
Hjerte 8 Ildpunkt	Hjælper med at overvinde generthed.	Økonomisk brug af energi, ro, fremmer søvn.
Hjerte 7 Jordpunkt	Hjælper med at opløse choktilstande, afbalancerer ekstrem adfærd.	Beroligende og centrerende.
Hjerte 4 Metalspids	Understøtter behandling af sorg.	Renser sindet og fremmer koncentrationen.
Hjerte 3 Vandpunkt	Hjælper med at overvinde frygt og fobier.	Afbalancerer flowet af sprog og selvudfoldelse.

Perikardial meridian



Kredsløbsmeridianen kaldes også hjertets forlængede arm. I sin energetiske struktur støtter den hjertet i dets opgaver og afbalancerer mellemgulvet og vejrtrækningen.

Det påvirker blodgennemstrømning, hjerterytme og hjerteslag. Det sikrer vedligeholdelse af hukommelse og følelsesmæssige erindringer.

Kredsløbsmeridianen hører til ildelementet. I det praktiske arbejde er der opstået følgende udfordringer og modsætninger med patienten:

- ∞ Manglende evne til i forhold at åbne op -
Symbiotiske relationsmønstre
- ∞ Lukket - Chatterbox
- ∞ Meget let sårbar - Lukker af for følelser
- ∞ Ønsker at blive elsket betingelsesløst - danner ikke tætte bånd.

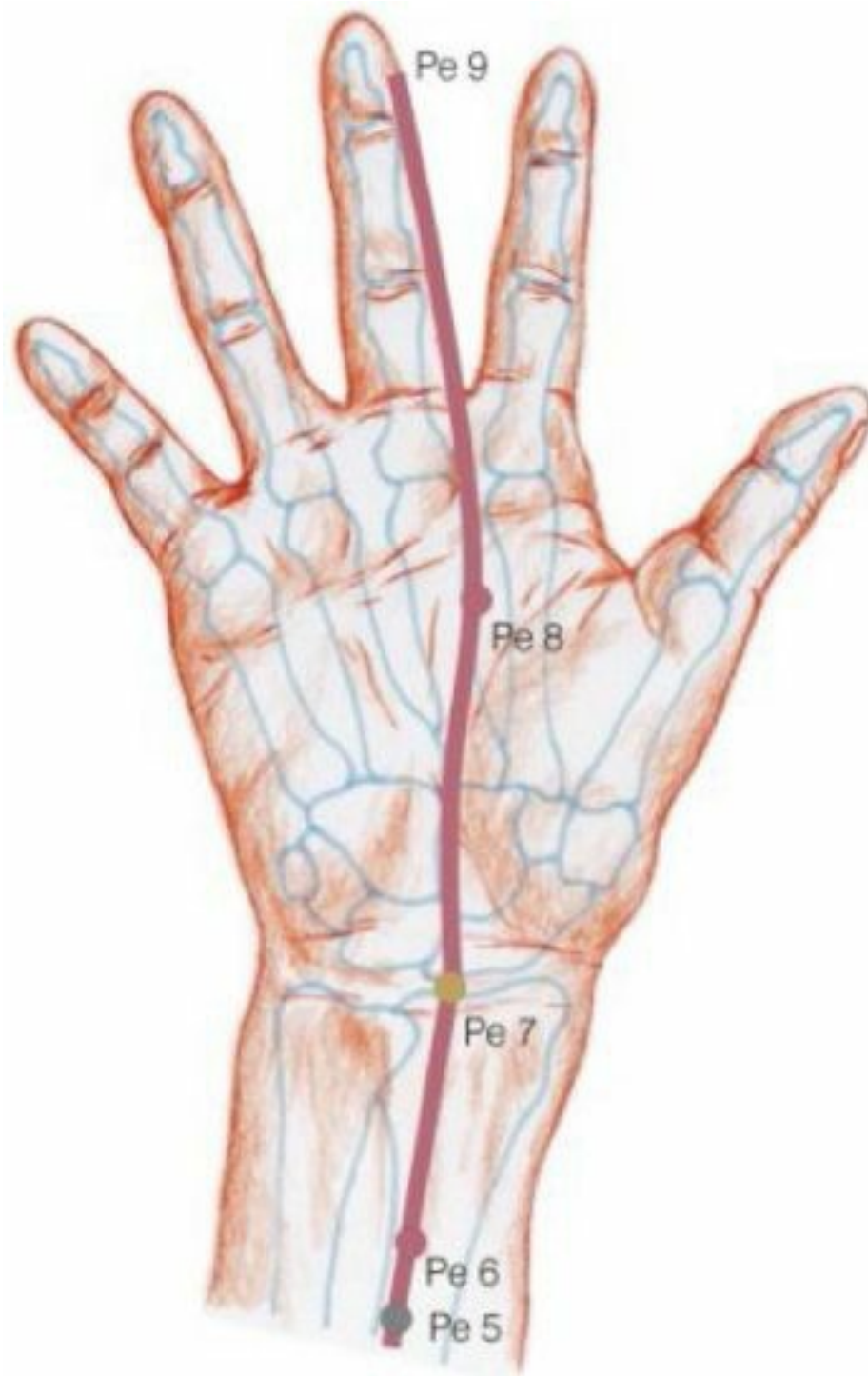
Akupressurpunkter og kredsløbsmeridianernes forløb



Begynder ved siden af brystvirvlerne, bevæger sig over det inderste hjørne af armhulen, centralt over indersiden af armen.

P 1:	Åbner brystkassen, lindrer hovedpine
P 2:	Styrker blodet, sænker feberen
P 3:	Vandpunkt, afbalancerer maven, styrker immunforsvaret

P 4:	Afregningspunkt
P 5:	Metalpunkt, hovedpunkt, åbner brystkassen
P 6:	Jordpunkt, åbner brystkassen
P 7:	Afregningspunkt



Centrer over håndfladen til neglefoldens vinkel på langfingeren på pegefingersiden.

P 5:	Metalpunkt, hovedpunkt, åbner brystkassen
P 6:	Jordpunkt, åbner brystkassen
P 7:	Afregningspunkt
P 8:	Ildpunkt, åbner brystkassen
P 9:	Træpunkt, nødpunkt i tilfælde af bevidstløshed

	<u>Perikardial meridian</u>	
Element	Brand	
Energisk kvalitet	Yin	
Koblet meridian	Tredobbelt varmelegeme	
Tilsvarende meridian	Lever	
Akupressurpunkter i alt	9	
Udgangspunkt	På siden af brystvorten	
Slutpunkt	Pegefinger side neglefold vinkel af langfingeren	
Organernes kvalitet	Energisk struktur	
Energiforsyning	Bryst, armhule, inderarm, håndflade, langfinger	
Maksimal tid	19.00 - 21.00	
Minimum tid	07.00 - 09.00	
Opgave	Symboliserer bevægelse, momentum og vitalitet. Den sikrer, at energien kan cirkulere konstant. Sammen med Triple Warmer-meridianen kaldes den også den beskyttende skal. Den har en tendens til at beskytte vores følelsesmæssig tilstand	
Sanseorgan	Tunge	
Kroppens bevægelighed	Sved	
Vokalt udtryk	Latter	
Fysiske symptomer	Angina pectoris, brystsmerter, hjertebanken, iskiassmerter, tennisalbue	
Følelsesmæssige udfordringer	Dominant adfærd Jalousi Hysteriske episoder Trang til generøsitet	Underdanighed Ligegyldighed Tendens til depression Snæversynethed
	Kulde, blegthed, åreknuder, følelsesløshed i ekstremiteterne, anæmi, svimmelhed,	

Eksempler på organer med lav energi	Hypotension, iskæmi, trombose, træthed, søvnforstyrrelser,
Organeksampler på over-energi	Hjerteanfald Varme, rødme, feber, hjertefrygt, Smerter i meridianforløbet, tungsår, umættelig sexlyst, angina pectoris, smerter under brystbenet.
Afbalancering af Schuessler-salt	Natrium phosphoricum (nr. 9)
Balancering af Bachs blomster	Cikorie, kreds 5 Centaury, kreds 9 Elm, kreds 7
Homøopatiske midler og testpunkter	Medorrhinum, kredsløb 3
Afbalancering af farver	Mørkerød
Afbalancering af aktiviteter	Dans
Associerede muskler	Glutaeus medius, adduktormuskler, piriformis, glutaeus maximus
Associeret hvirvel	Th 4
Skadelige faktorer	Alkohol, nikotin, psykofarmaka, negative tankemønstre

Bachs blomster perikardial meridian

Påfør 1 dråbe af Bachs blomsteressens på det tilsvarende akupressurpunkt, og bank forsigtigt på det, mens du siger bekræftelsen. Essensen kan også indtages.

Cikorie (Chicory)	Balancemål: relationskompetencer
Manipulatoren	Indikationstast De tror, at de ved bedst, hvad andre har brug for. De føler sig hurtigt udenfor. De forventer taknemmelighed. De har en tendens til at blande sig. De forsøger at købe kærlighed.
Balancerende akupressurpunkt: Cirkulation 5	
Kraftformel: <i>Jeg elsker og accepterer mig selv og andre.</i>	

Centaury (Centaury)	Mål for balance: Autoritet og selvbestemmelse.
Ja-manden	Indikationstast: Du er meget godmodig og bliver derfor udnyttet. Du bruger dine kræfter. Du gør villigt, hvad andre forventer af dig. Du sætter andres ønsker over dine egne behov. De mangler selvsikkerhed.
Balancerende akupressurpunkt: Cirkulation 9	
Magtens formel: <i>Jeg mærker mine behov og sætter grænser.</i>	

Elm (Elm)	Mål for balance: Realisme og selvevaluering
Den overbelastede	Indikationstast: De overanstrenger sig. De er for ambitiøse og ansvarlige. De er bange for at kollapse. De tillader ikke sig selv nogen pauser. Du tvivler på dine evner på grund af for høje krav.
Balancerende akupressurpunkt: Cirkulation 7	
Kraftformel: <i>Mit bedste er godt nok.</i>	

Kredsløbsmeridian

Nr. 9

Natrium phosphoricum

"Metabolisk salt" - regulerer syre-base-balancen, nervesalt, blodsalt

Fysiske indikationer:

Halsbrand Mavesyre

Plettet hud

Kroniske inflammatoriske sygdomme

Surt lugtende diarré

Psykologiske indikationer:

Mangel på afgrænsningsevne Mangel på
koncentration

Hurtig overstimulering af alle sensoriske kanaler

Manglende impulskontrol

Stærke humørsvingninger

Fysiognomiske ledetråde

Vævstone lav

dobbelthage

Hudorme

Fedt glans på pande, øvre øjenlåg, næsebor og hage

Diagnostik af tungen

Cremit, nogle gange hvid

Bekræftelse:

Jeg slapper af og ser målet.

Tips

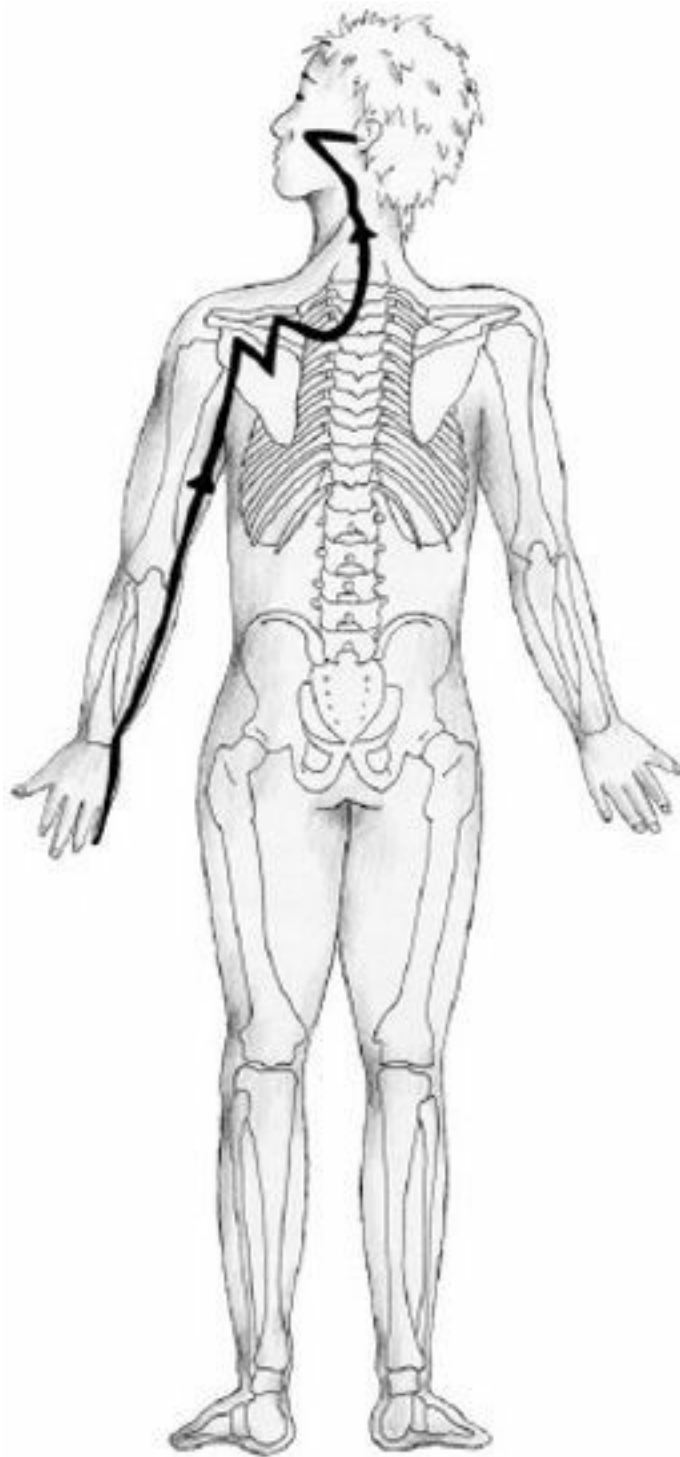
Undgå syredannende fødevarer som slik, alkohol, animalsk protein, denatureret fedt. Vigtigt middel i behandlingen af udbrændthedssyndrom, da alle langvarige spændingstilstande giver hyperaciditet.

Psykoakupressur perikardial meridian ifølge Stephan Heinz:

Test akupressurpunkterne for deres energetiske kvalitet via en indikatormuskel, og spænd eller slap af i dem.

Akupressurpunkt	Tonende effekt	Detonerende effekt
Kreds 9 Træspids	Støttepunkt for det ubevidste. Styrker det sproglige selvudtryk.	Hjælper med at tillade dyb nærhed og intimitet.
Kredsløb 8 Brandpunkt	Aktiverer vitalitet og selvtillid i livet.	Udbrændthedspunkt - styrker og skaber balance mellem spænding og afslapning.
Kredsløb 7 Jordpunkt	At centrere energien i hjertet hjælper med at distancere sig fra oplevelsen og giver et bedre overblik.	Stabiliserer følelsesmæssige udsving Fremragende punkt til at fremkalde afslapning.
Kredsløb 5 Metalpunkt	Balancerer nærhed og afstand.	Afslapper solar plexus og åbner hjertechakraet. Løsner muskelpanseret.
Kredsløb 3 Vandpunkt	Opløser stagnationer og hjælper med at overvinde frygt.	Stabiliserer og renser sanserne.

Tyndtarmens meridian



Tyndtarmsmeridianen støtter os i at lære af vores erfaringer og integrere dem meningsfuldt i vores liv. Jeg refererer også til denne meridian som den "transformationsmeridianen", fordi den hjælper os med at erkende essensen af vores oplevelser og justere vores adfærd. Aldrig før i menneskehedens historie har vi haft så mange forskellige muligheder, som alle skal undersøges. Gennem vores moderne informationsamfund, både på det fysiske og på det fødevaremæssige plan såvel som på det psyko-emotionelle plan, er en

Et utal af stimuli rammer os. Det er meget krævende for vores tyndtarmsenergi og bringer den let ud af balance. En afbalanceret tyndtarm hjælper os med at skelne og vælge, hvad vi vil være opmærksomme på, og hvad vi hellere vil ignorere. Tyndtarmen påvirker vores evne til at huske og til at træffe beslutninger på det rigtige tidspunkt. Ofte er mennesker med dysbalanceret tyndtarmenergi for optaget af andres behov end af deres egne.

Når det gælder relationer, støtter tyndtarmsmeridianen os i vores evne til at opretholde nærhed og afstand. I tilfælde af symbiotiske forhold hjælper arbejdet med tyndtarmens reflekszoner med at udvikle mere klarhed og en fornemmelse af ens egne behov igen. Et andet kendetegn, som man kan genkende en forstyrret tyndtarmsmeridian på, er behovet for renlighed, op til og med tvangslidelser.

I kinesisk medicin påvirker tyndtarmsmeridianen primært skuldre, arme, mund, tænder og ører. Tyndtarmsdisharmonier viser sig i: Tyndtarmsproblemer, brystsygdomme, tinnitus, hovedpine, depression, hævelser.

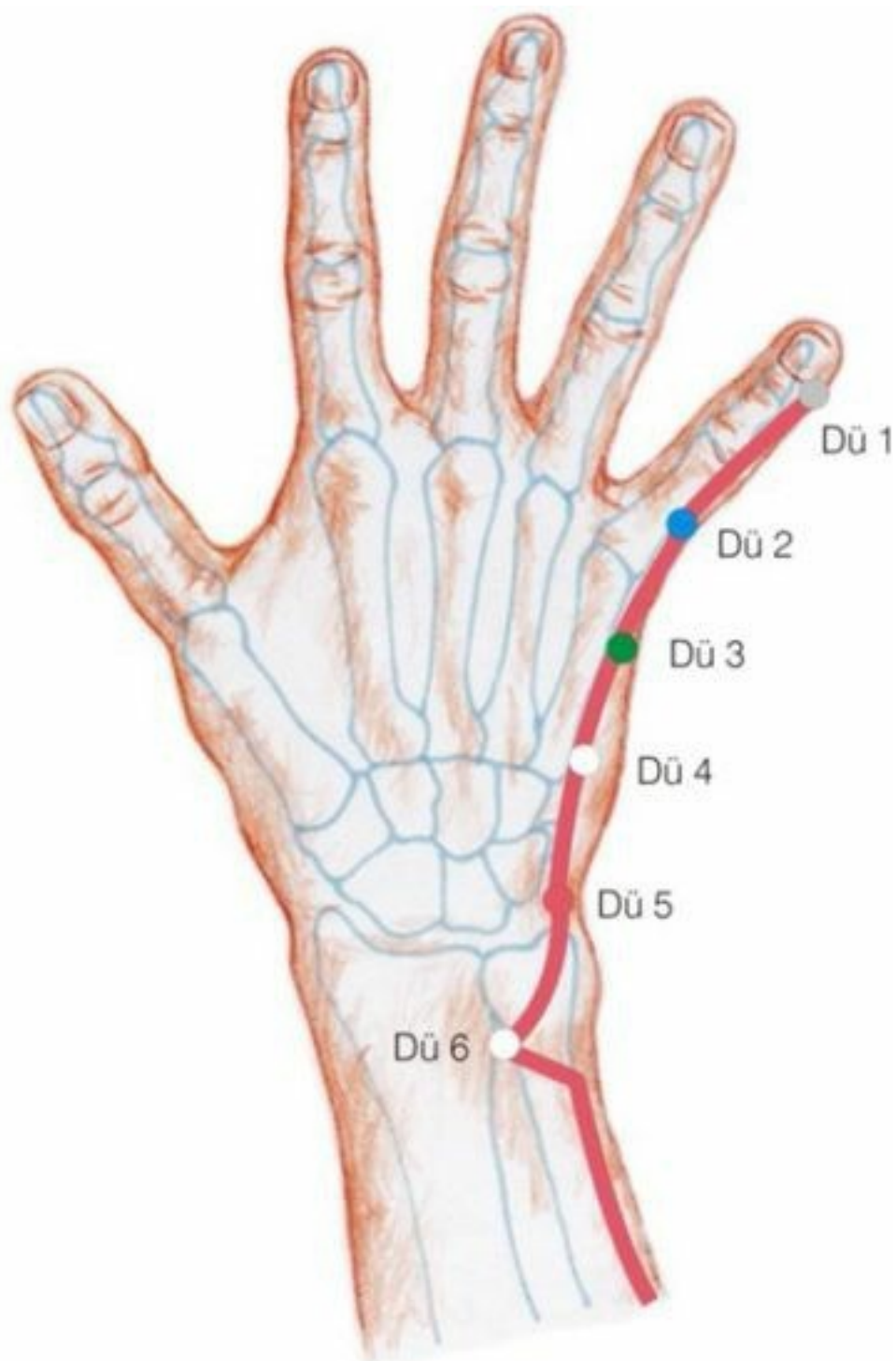
I det praktiske arbejde er der opstået følgende udfordringer, konflikter og modsætninger med patienten:

- ∞ Han længes efter nærhed og intimitet - men har også brug for en masse fred og ensomhed.
- ∞ Der er stor forskel på nærhed og afstand.
- ∞ Han søger ægte nærhed - Han søger en masse fysisk nærhed uden ægte intimitet.
- ∞ Han nyder at føle og opleve dybe følelser - han frygter dybe følelser, bliver hurtigt overvældet
- ∞ Han siger hurtigt ja - han kan ikke sige nej
- ∞ Han søger symbiotiske forbindelser - han frygter for meget nærhed og insisterer på uafhængighed.
- ∞ Han nyder øjeblikket - han er bange for fremtiden

	<u>Tyndtarmens meridian</u>	
Element	Brand	
Energisk kvalitet	Yang	
Koblet meridian	Hjerte	
Tilsvarende meridian	Boble	
Akupressurpunkter i alt	19	
Udgangspunkt	Ydre neglefold på lillefingeren	
Slutpunkt	Med åben mund i hulningen foran øret	
Organernes kvalitet	Hult orgel	
Energiforsyning	Ydre lillefinger, ulna, indre kno, skulderblad, hals, kæbevinkel, kindben, tragus.	
Maksimal tid	13.00 - 15.00	
Minimum tid	01.00 - 03.00	
Opgave	I kinesisk medicin er tyndtarmens vigtigste funktion at fjerne varme (smerte og feber). Det har vidtrækkende virkninger på skuldre, arme, mund, tænder og ører. Tyndtarmens hovedfunktion er at absorbere, omdanne det absorberede og udstøde væsker.	
Sanseorgan	Tunge	
Kropsvæske	Sved	
Vokalt udtryk	Latter	
Fysiske symptomer	Fordøjelsesproblemer, tyndtarmsproblemer, luft i maven, brystsygdomme, tinnitus hovedpine, depression, hævelse	
	Længsel efter nærhed og intimitet Begær efter	Behov for fred og ro og at være alene Frygt for

Følelsesmæssige udfordringer	følelsesmæssig dybde Søg efter symbiotisk Fusion	følelsesmæssig Overvældende trang til Uafhængighed
Eksempler på organer med lav energi	Tarmkolik, tarmobstruktion, mavesår, blindtarmsbetændelse, allergier, menstruationsforstyrrelser, kredsløbsforstyrrelser i bækken og ben.	
Organeksempler på over-energi	Diarré, betændelse, stiv nakke, varmt hoved og kold krop, tryk på ørerne, kramper i solar plexus og underlivet, forstyrret tarmfunktion, skulder-arm-syndrom, utilstrækkelig sputsekretion, allergi.	
Afbalancering af Schuessler-salt	Kalium phosphoricum (nr. 5)	
Balancering af Bachs blomster	Agrimony, tyndtarm 1 Kastanjeknold, tyndtarm 8 Krabbeæble, tyndtarm 1	
Homøopatisk middel og testpunkt	Arvelig nosode Psorinum & Dü 3	
Afbalancering af farve	Lys rød	
Balancering af aktivitet	Gå, gå op ad trapper	
Associerede muskler	Quadriceps femoris, mavemusklerne	
Associeret hvirvel	S 1	
Skadelige faktorer	Traumer, denaturerede fødevarer, mad	

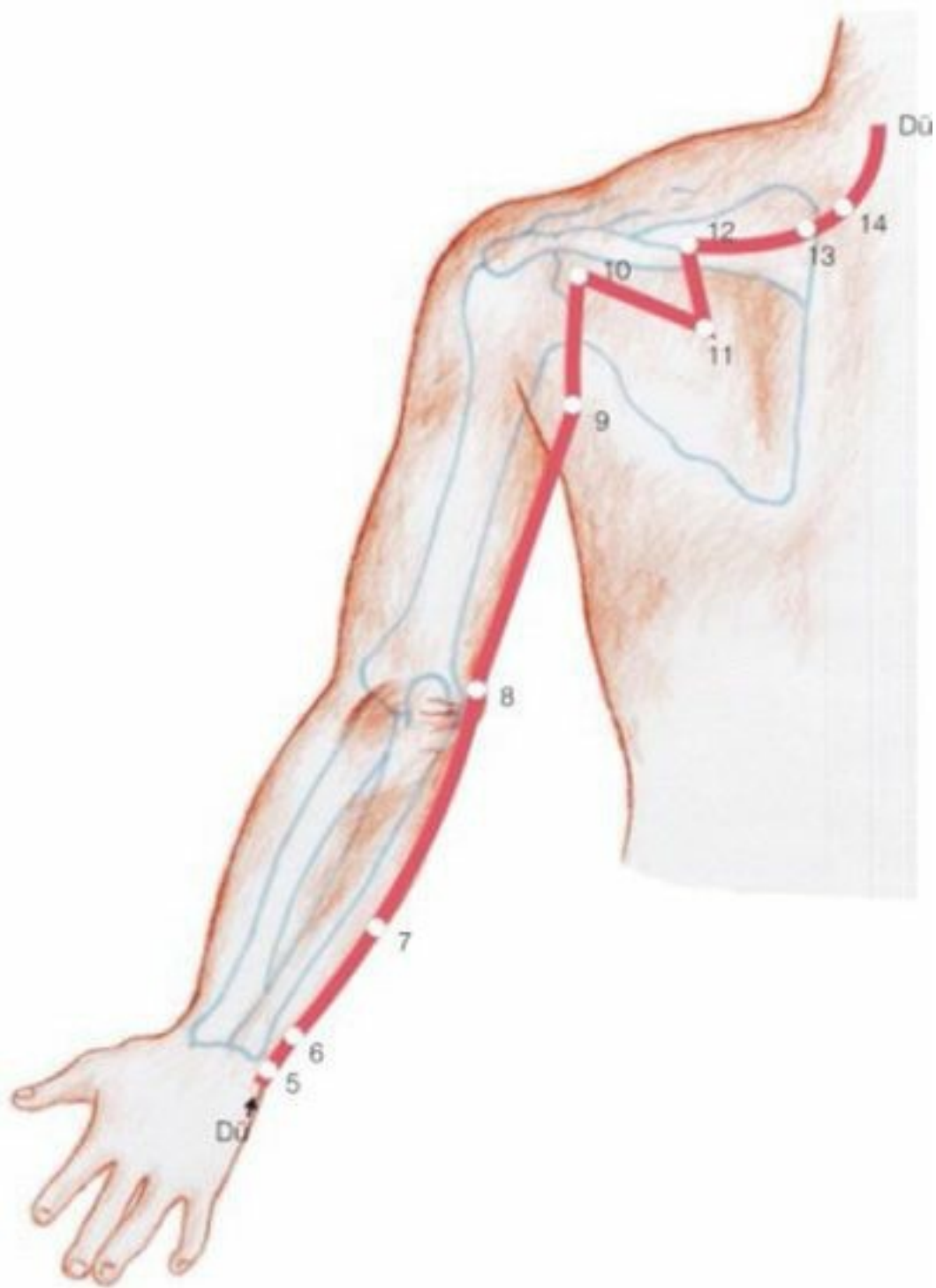
Akupressurpunkter og forløb af tyndtarmsmeridianen



Den strækker sig fra lillefingerens ydre neglefaldsvinkel over håndkanten og håndledet.

Dü 1:	Metalpunkt, afbalancerer alle sanserorganer, nødpunkt i tilfælde af bevidstløshed
Dü 2:	Vandpunkt, afbalancerer øjne, ører, hals, smertestillende
	Træpunkt, afbalancerer nakke og ryg, løsner spasmer, testpunkt

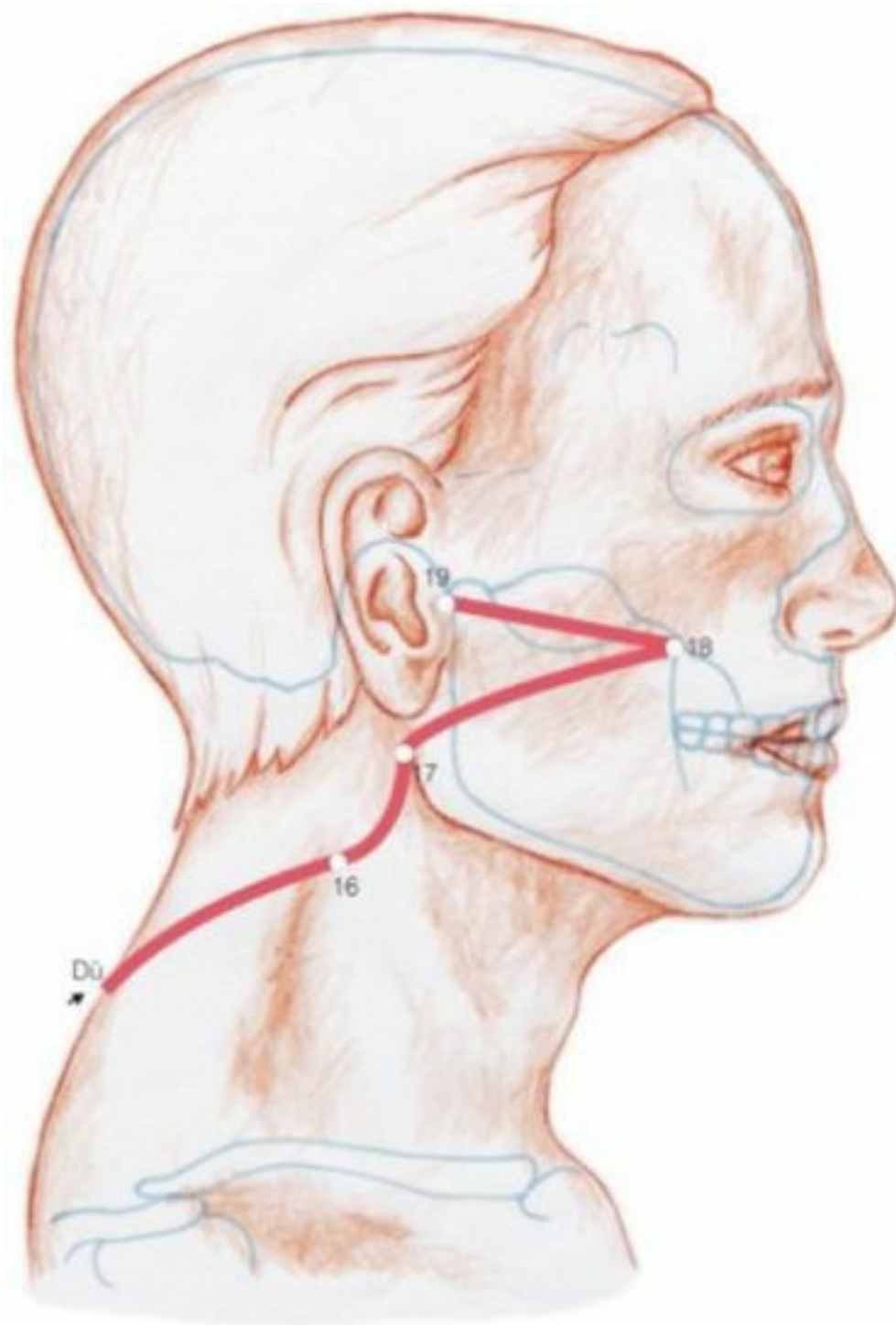
Dü 3:	til den arvelige nosode Psorinum
Dü 4	Punkt til smertelindring
Dü 5:	Afregningspunkt
Dü 6:	Ildpunkt, afbalancerer skulder og nakke



Videre over ydersiden af armen til skulderbladet. Fra den indvendige kant af skulderbladet fortsætter den langs siden af halsen.

Dü 5	Afregningspunkt
Dü 6	Ildpunkt, afbalancerer skulder og nakke
Dü 7	Beroligende punkt, afbalancerer fingerleddene
Dü 8	Jordpunkt, smertestillende, lindrer spasmer

Dü 9	Afbalancerer skulder- og armlid, lindrer tinnitus
Dü 10	Balancerer skulder og arm
Dü 11	Aktiverer tyndtarmens meridian, mobiliserer Chi'en
Dü 12	Afbalancerer skulderbladet og skulderleddet
Dü 13	Balancerer skulder og nakke
Dü 14	Smertelindrende punkt



Fortsætter til under den zygomaticke bue og ender i en fordybning foran øret.

Dü 16:	Afbalancerer ørerne, nyttigt ved tinnitus
Dü 17:	Balancerer nakke og støtte
Dü 18:	Smertelindrende punkt
Dü 19:	Afbalancerer ørerne, nyttigt ved tininitus

Bachs blomster tyndtarmsmeridianen

Påfør 1 dråbe af Bachs blomsteressens på det tilsvarende akupressurpunkt, og bank forsigtigt på det, mens du siger bekræftelsen. Essensen kan også indtages.

Agrimony (Odermenning)	Balancemål: evne til at håndtere konflikter, autentisk selvudfoldelse
Schoentuer	Indikationstast
Balancerende akupressurpunkt: Tyndtarmen I	Du distraherer dig selv fra dine problemer gennem aktivitet.
Kraftformel: <i>Jeg går modigt ind i konflikter og står op for mine idealer.</i>	De frygter konfrontationer med andre. De lider af fysiske symptomer uden fund. De lider af rastløshed. De har brug for alkohol og andre stimulanser for at slappe af.

Kastanjeknoppe (hestekastanje)	Balancemål: At lære af sine erfaringer
Den distraete professor	Indikationstast
Balancerende akupressurpunkt: Tyndtarm 8	De begår de samme fejl igen og igen. De er hele tiden optaget af sig selv. De har indlæringsblokeringer.
Kraftformel: <i>Jeg lærer af mine erfaringer.</i>	De overser detaljer. De træder vande.

Krabbeæble	Mål for balance: Integration af livserfaringer
Perfektionisten	Indikationstast:
Balancerende akupressurpunkt tyndtarm 1	De føler sig hurtigt forurenede. Du har tendens til at opføre dig tvangspræget.
Kraftformel:	Du føler dig hurtigt overbelastet.

Jeg har fred med mig selv.

De er dårlige til at prioritere.

De har ikke megen medfølelse med sig selv.

Tyndtarmens meridian

Nr. 5

Kalium phosphoricum

"Antibiotikum af Schuessler-salte og kraftsalte)

Understøtter alle bevidstheds- og indlæringsprocesser, førstehjælp ved koncentrationsbesvær, aktiverer celler og væv.

Fysiske indikationer:

Høj feber fra 39°
Svage nerver
Nervøse fordøjelsesproblemer Hovedpine
Søvnløshed
blødende tandkød

Psykologiske indikationer:

∞ Udbrændthedssyndrom
Depression Udmattelse Kronisk
træthedssyndrom
Koncentrationsbesvær
Indlæringsproblemer Manglende
drivkraft
Frygt

Fysiognomiske ledetråde

Askegrå hudfarve
Indsunkne tindinger Fast
øjenuddtryk

Diagnose af tungen

Tør, hvid til sennepsfarvet belægning

Bekræftelse:

Jeg respekterer mig selv og mine muligheder.

Tips:

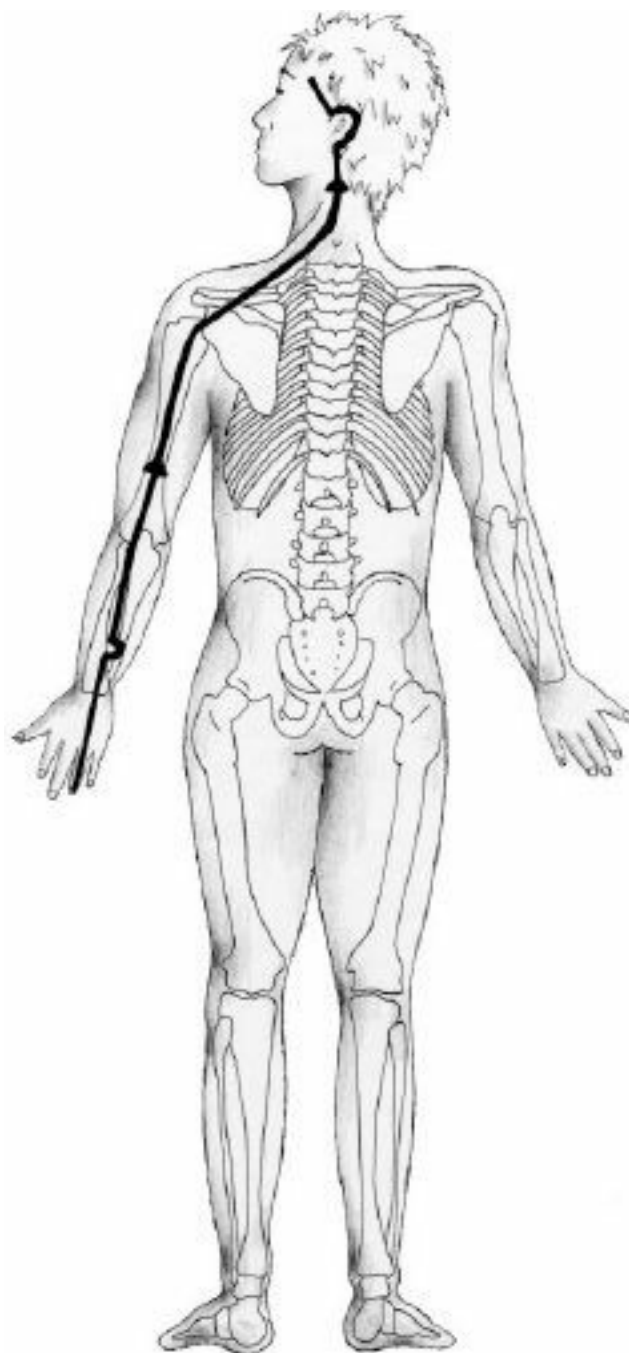
Kalium phosphoricum aktiverer det sympatiske nervesystem og øger dermed den fysiske ydeevne.
Påføres som en salve på det berørte dermatom ved nervesmerter.

Psykoakupressur tyndtarmsmeridian ifølge Stephan Heinz:

Test akupressurpunkterne for deres energetiske kvalitet via en indikatormuskel, og spænd eller slap af i dem.

Akupressurpunkt	Tonende effekt	Detonerende effekt
Tyndtarm 3 Træpunkt	Hjælper med at overvinde gamle, forældede adfærdsmønstre.	Virker afslappende og hjælper med at opnå større selvaccept.
Tyndtarm 5 Ildpunkt	Hjælper med at skelne det vigtige fra det uvæsentlige. Understøtter kommunikationsevner i stressede situationer.	Hjælper med at stoppe op og skabe bevidsthed om nye handlingstrin.
Tyndtarm 8 Jordpunkt	Understøtter følelsesmæssig stabilitet.	Hjælper med at organisere og implementere ideer.
Tyndtarm 1 metalpunkt	Aktiverer og understøtter tænkning, hjælper med at identificere prioriteter.	Forbinder følelse og forståelse, hjælper med at opfatte ens egne behov.
Tyndtarm 2 Vandpunkt	Giver tillid til ens egen vej i livet.	Aktiverer energi til at overvinde blokeringer og til at udvikle sig.

Den tredobbelte varmer



Den tredobbelte varmere meridian er ansvarlig for balance i forholdet til mig selv og andre. Det er en energetisk funktion og ikke en organstruktur.

Den tredobbelte varmere meridian regulerer fordelingen af væsker i kroppen. Denne energetiske struktur deler torsoen op i tre brændere. Den nederste brænder, i den nedre del af maven, forsyner tyndtarmen, blæren og nyrerne. Den midterste brænder er på niveau med mellemgulvet og forsyner maven, milten, leveren og galdeblæren. Den øverste brænder, i brystregionen, forsyner hjertet, lungerne og kredsløbet. De følgende

tabellen giver os indikationer på trippelvarmerens energikvalitet og dens funktion.

Varmere	Kvalitet	Funktion
Lavere varmere	Septiktank	Adskiller det rene fra det urene, hjælper med at udskille urin, støtter nyrerne.
Medium varmere	Pyt	Understøtter transporten af kropsvæsker, hjælper maven med nedbrydning og modning af chi...
Øvre varmelegemer	Tåge	Fordeler den defensive chi

Triple Warmer understøtter hele chi-flowet, der kommer fra nyrerne, og varmer kroppen.

Udover at påvirke immunforsvaret styrer det vores reaktionsmekanismer i stress- og krisesituationer ved at udløse kamp- og flugtrefleksen. Det moderne liv udfordrer konstant den tredobbelte varmer. Vi konfronteres med utallige stoffer, som vores stofskifte skal skelne mellem for at afgøre, hvad der er godt, og hvad der er skidt. Stigende allergiske reaktioner viser overbelastningen af denne meridian. I tilfælde af chok og størkningsreaktioner er arbejde med Triple Warmer også indiceret.

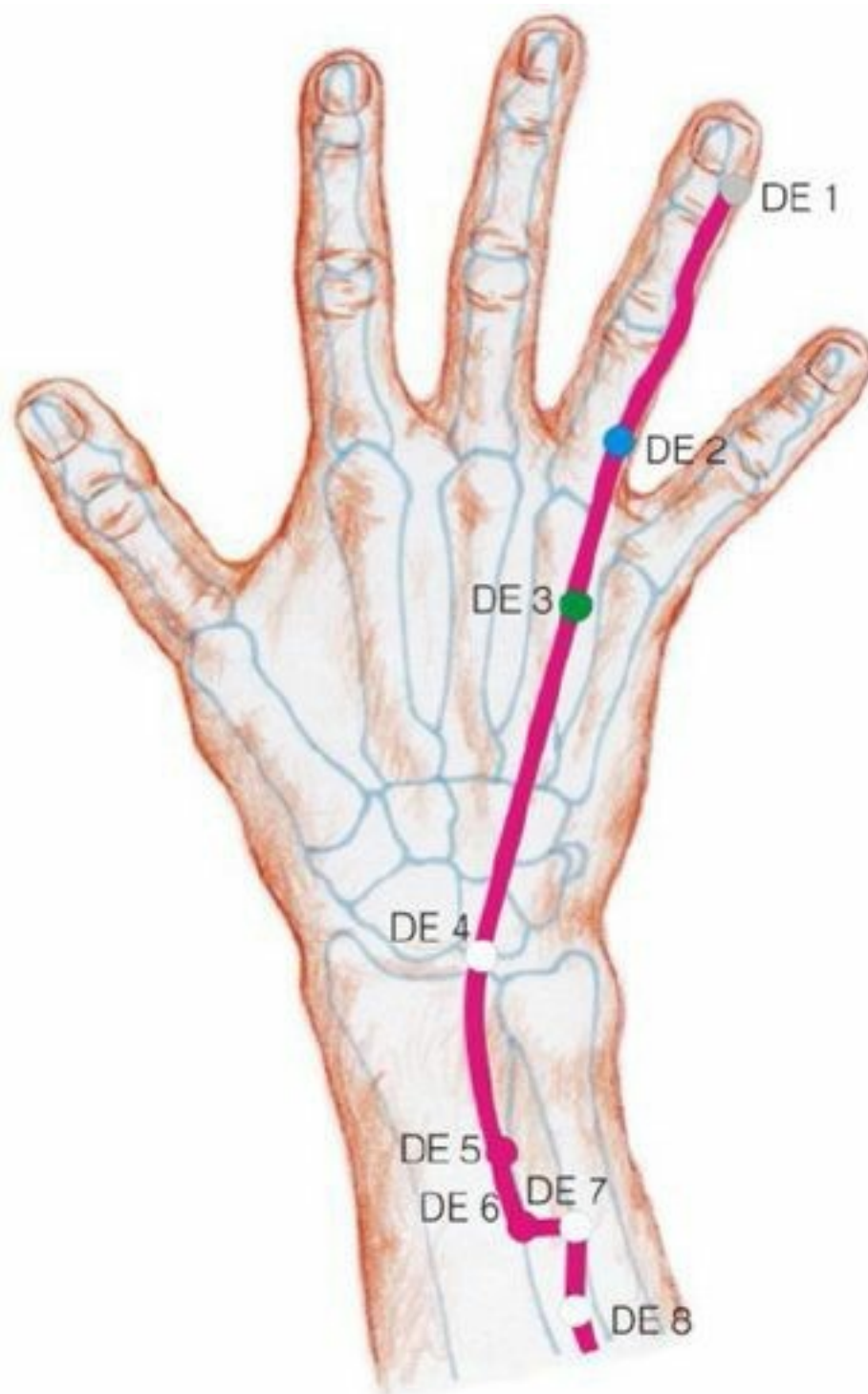
Den tredobbelte varmer hører til ildelementet. Følgende udfordringer, konflikter og modsætninger kan identificeres:

- ∞ Ønske om nærhed - afstandtagen Fokuseret -
- ∞ formålsløs
- ∞ Frygt for fejl - flygtighed Dybsindighed -
- ∞ overfladiskhed Hjælpersyndrom -
- ∞ egocentricitet

	<u>Tredobbelt meridian</u>	
Element	Brand	
Energisk kvalitet	Yang	
Koblet meridian	Kredsløbsmeridian	
Tilsvarende meridian	Galdeblæren	
Akupressurpunkter i alt	23 point	
Udgangspunkt	Neglefold på ringfingerens lillefinger	
Slutpunkt	Lateralt i en fordybning ved siden af øjenbrynet	
Samtykkepunkt	Boble 22	
Alarm punkt	Central beholder 5	
Toningspunkt	Tredobbelt varmer 3	
Sedationspunkt	Tredobbelt varmer 10	
Organernes kvalitet	Energisk struktur	
Udgangspunkt	Ydre neglefoldevinkel på ringfingeren	
Slutpunkt	Uddybning på siden af øjenbrynet	
Energiforsyning	Bagsiden af ringfingeren, håndryggen, håndleddet, underarmen, siden af overarmen, skulderen, ydersiden af øjenbrynet	
Maksimal tid	21.00 - 23.00	
Minimum tid	09.00 - 11.00	
Opgave	Påvirker hormonsystemet	
Fysiske symptomer	Hormonel ubalance, tendens til infektioner, allergier, autoimmune sygdomme	
Følelsesmæssige udfordringer	Ønske om nærhed Dybsindighed Fokusering Hjælpersyndrom Frygt for at begå fejl	Løsrivelse Overfladiskhed Formålsløshed Egocentricitet Volatilitet
	Høretab, struma,	

Eksempler på organer med lav energi	Varicer i æggestokkene, menstruationsforstyrrelser, abort, hormonelt aktive tumorer, kolde ekstremiteter, tendens til infektion, ødemer, immundefekt, halshvirvelsyndrom, fordøjelsessvaghed, hypothyreoidisme.
Organeksempler på over-energi	Hørefølsomhed, betændelse af næseslimhinden, hæmostase i hjernen, stivhed i nakke, arme, skulder-arm-syndrom, hyperthyreoidisme, angstfølelse.
Afbalancering af Schuessler-salt	Calcium fluoratum (nr. 1)
Balancering af Bach-blomster &	Pil, 3E 10
tilhørende akupressurpunkt	Oliven, 3E 6 Sød kastanje, 3E 3
Afbalancering af farve	Lys rød
Afbalancering af aktiviteter	Tai Chi
Associerede muskler	Teres minor, Sartorius, Gracilis, Soleus, Gastrocnemius
Associeret hvirvel	L 1
Skadelige faktorer	Alkohol, nikotin, psykofarmaka, negative tankemønstre

Akupressurpunkter og forløbet af den tredobbelte varmermeridian



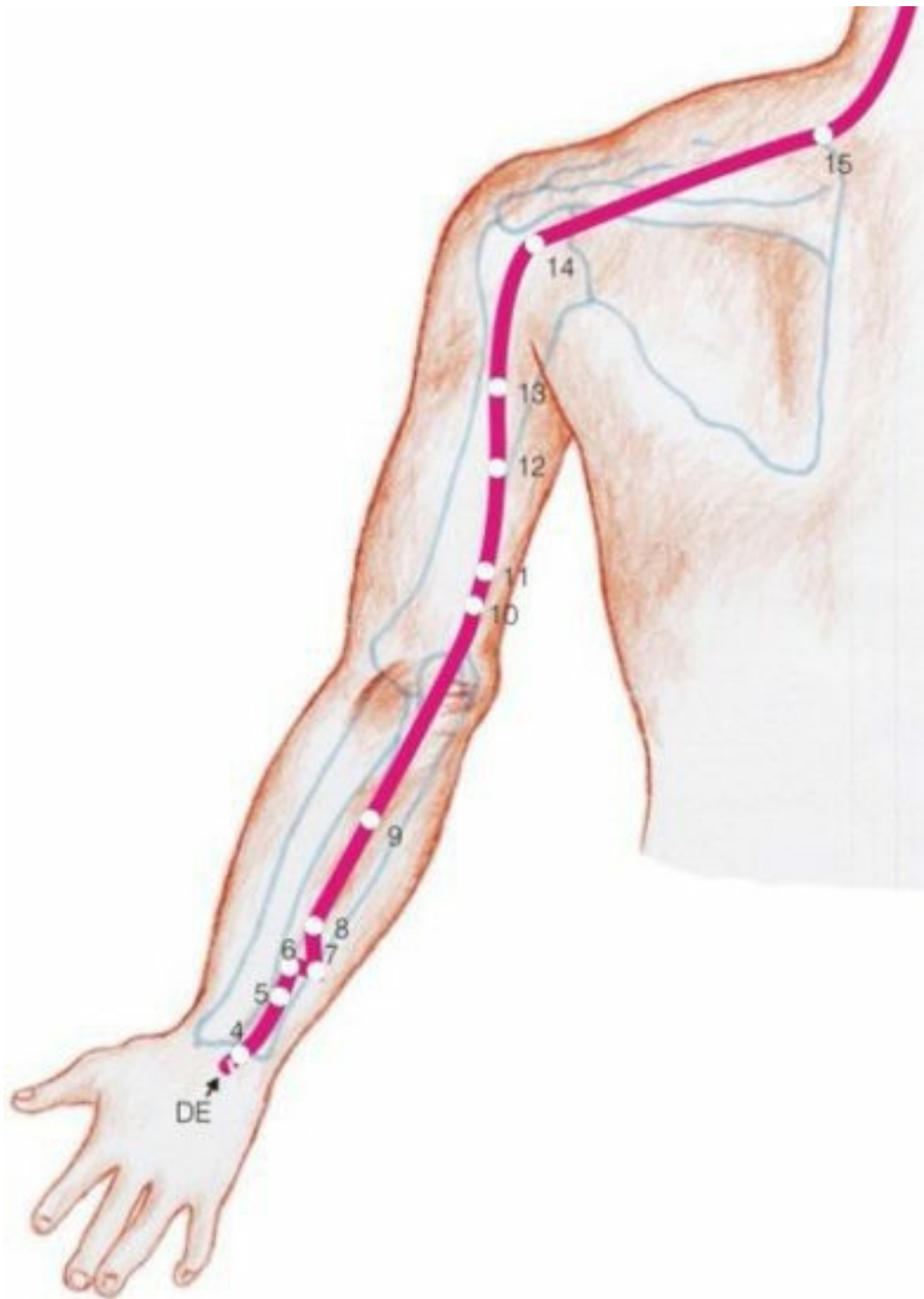
Starter ved den laterale neglefold på ringfingeren og fortsætter over håndryggen.

3E 1:	Metalpunkt, smertelindrende, lindrer tinnitus
--------------	---

3E 2:	Vandpunkt, beroligende punkt, tinnitus
--------------	--

3E 3:	Træspids, afbalancerer hoved og ører
--------------	--------------------------------------

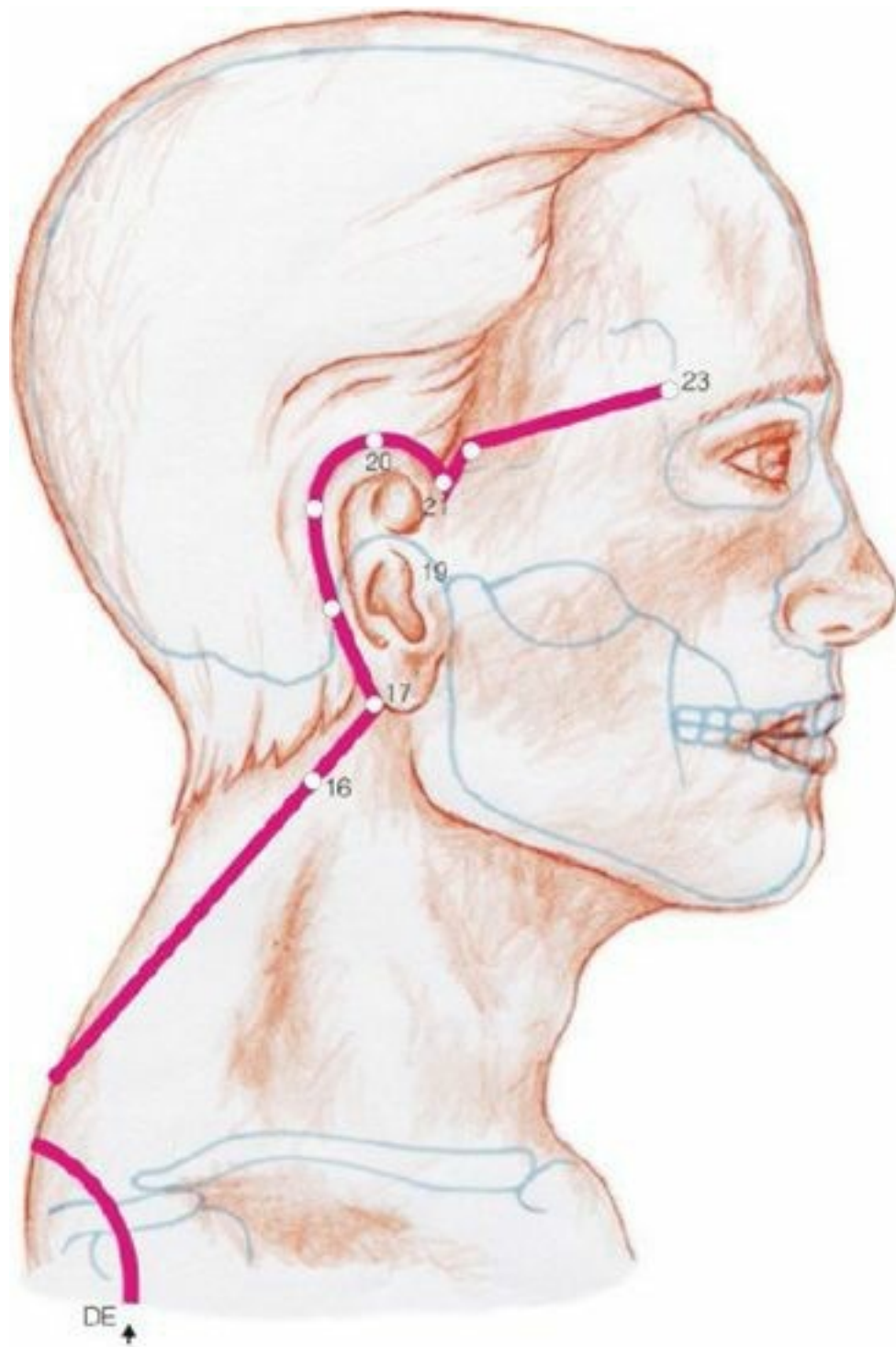
3E 4:	Afbalancerer håndens sener, lindrer skuldersmerter, master point
3E 5:	in de vaskulære nerver Afbalancerer hoved og ører, lindrer hovedpine, hovedpunkt for Reumatisme, for de små led og knogler ildpunkt, afbalancerer tale
3 E6:	Afbalancerer ørerne
3 E7:	Smertelindrende
3 E8:	Smertelindrende



Trækker mellem ulna og radius til det ydre ledhoved på albuen, fortsætter over ydersiden af overarmen, det bageste ledrum på skulderen og den øverste kant af skulderbladet.

3E 4:	Afbalancerer håndens sener, lindrer skuldersmerter, masterpunkt for karnerverne
3E 5:	Afbalancerer hoved og ører, lindrer hovedpine, masterpunkt for reumatisme, for de små led og knogler ildpunkt, afbalancerer tale

3 E6:	Afbalancerer ørerne
3 E7:	Smertelindrende
3 E8:	Smertelindrende
3 E 9:	Afbalancerer ørerne, lindrer smerter
3 E 10	Jordpunkt, beroligende punkt, lindrer hovedpine
3 E 12	Aktiveringspunkt for den tredobbelte varmer
3 E 13	Lindrer skuldersmerter
3 E 14	Afbalancerer skulderen, lindrer smerter i armen
3 E 15	Åbner brystkassen, lindrer nakkesmerter



Trækker langs halsen, til mastoideus, over tindingebenet rundt om øret og ender ved siden af øjenbrynet.

3E16:	Afbalancerer sanserne
3E17:	Smertestillende, lindrer tinnitus
3E18:	Afbalancerer angst, lindrer tinnitus og hovedpine
3E19:	Afbalancerer ørerne, afbalancerer stiv nakke

3E20:	Afbalancerer ørerne, mindrer kæbesmerter
3E21:	Afbalancerer ørerne, lindrer kæbelåsning
3E22:	Lindrer hovedpine
3E23:	Afbalancerer ørerne

Bach-blomster Triple Warmer

Påfør 1 dråbe af Bachs blomsteressens på det tilsvarende akupressurpunkt, og bank forsigtigt på det, mens du siger bekræftelsen. Derudover kan essensen også indtages.

Pil (gul pil)	Mål for balance: Afstemning og ejerskab
Pakhesten	Indikationstast De føler sig altid som ofre. De er ikke gode til at tilgive. De føler sig hjælpeløse i situationer. De er bitre og vrede. De forventer altid det værste.
Balancerende akupressurpunkt: Tredobbelt varmere 10	
Kraftformel: <i>Jeg er klar til at tage ansvar.</i>	

Olive (Oliven)	Balancemål: Regenerering
De magtesløse	Indikationstast: Du føler dig magtesløs og udmattet. Du præsterer mere, end du egentlig er i stand til. Du kommer dig langsomt efter sygdom. Du har brug for meget hvile. De kan ikke længere mobilisere kræfter.
Balancerende akupressurpunkt: Tredobbelt varmer 6	
Kraftformel: <i>Jeg ser og anerkender mine grænser</i>	

Sød kastanje (Sweet Chestnut)	Mål for balance: Tillid til fremtiden
Den desperate	Indikationstast: Du føler, at din situation er håbløs. Du sidder fast i gamle mønstre. De begår de samme fejl igen og igen. De er dybt desperate. Du har følelsen af at bryde med en byrde.
Balancerende akupressurpunkt: Triple warmer 3	
Kraftformel: <i>Jeg åbner mig for nye oplevelser.</i>	

Tredobbelt varmelegeme Meridian

Nr. 1 Calcium fluoratum

Knoglesalt, immunsalt, ligamentsalt, salt i blodkarrene

Fysiske indikationer:

Svaghed i immunsystemet
Hudsygdomme Svaghed i
bindevævet Lymfeklager,
Overdreven hård hud Skøre
negle Hæmorider
Osteoporose
Barnets vækstfaser

Psykologiske indikationer:

Manglende fleksibilitet
Obsessiv-kompulsiv
lidelse Manglende
koncentration Manglende
grundlæggende tillid
Agitation

Fysiognomiske ledetråde

Rødlig, brunlig farve i den indre øjenkrog og omkring øjet Vifteformede rynker under
øjet
Skællende ansigt

Diagnostik af tungen

Hoppede og kortlagde

Bekræftelse:

Jeg stoler på mig selv og livet

Tips:

Da calcium fluoratum findes i øjets linse og i de intervertebrale skiver, kan det tages for at støtte intervertebrale diskusproblemer og grå stær. Da det virker meget langsomt, bør det tages over en længere periode (måneder til år).

Under graviditet bør salt nr. 1 bruges skiftevis med salt nr. 2.

Sukker stjæler kalk og nedbryder B-vitaminerne, så undgå sukker.

Psykoakupressur Triple Warmer ifølge Stephan Heinz:

Test akupressurpunkterne for deres energetiske kvalitet via en indikatormuskel, og spænd eller slap af i dem.

Akupressurpunkt	Tonende effekt	Detonerende effekt
3 E 3 Træspids	Understøtter beslutningstagning og selvsikkerhed.	Stabiliserer psyken.
3 E 6 Brandpunkt	Hjælper mod stivhed og snæversynethed.	Afbalancerer det autonome nervesystem.
3 E 10 Jordpunkt	Styrker udholdenhed og stabilitet. Fremmer kommunikationsevner.	Beroliger og hjælper med at afklare forholdet til ens egne forældre.
3 E 1 Metalpunkt	Understøtter det dybe relationsniveau.	Regulerer nærhed og afstand i relationer.
3 E 2 Vandpost	Fleksibilitet og omgængelighed.	Understøtter selvrefleksion og evnen til at sætte grænser.

Hvordan kan du se, om du er en ildtype?	
Centrale livstemaer	
Hvordan oplever jeg mig selv i relationer? Hvor bredt er mit perspektiv? Hvor levende og frit er mit liv?	
Kropsbygning	Mentalt potentiale
Lille, spidst hoved Spids hage Lang, smal og spids tunge Blød, fleksibel og dynamisk kropsbygning Blid, blød hud Sarte hænder og fødder Skinnende, strålende øjne	Intuition Kommunikationsevner Forståelse Åbne sanser Empati Visdom Stærk følelse af identitet Åndelig klarhed
Typiske træk	Typiske udfordringer
Holder af intimitet og spænding Elsker store følelser og drama Karismatisk Lidenskabelig	Træthedssyndromer Søvnløshed Hyperaktivitet Frygt

Latinlover Har brug for modparten for at opleve sig selv Aktiv Fuld af energi	Uro Bevidsthedsudvidende brug af stoffer Depression Klaustrofobi
Mentale udfordringer	Fysiske udfordringer
Vanskeligheder med grænser Frygt for adskillelse Usikkerhed over for ukendte mennesker Vanskeligheder med intense følelser Forstyrrelser i tænkningen Frygt for fremtiden	Kardiovaskulære sygdomme Taleforstyrrelser Søvnforstyrrelser Anæmi Forstyrrelser i pulsfrekvensen Tungeproblemer
Mentale udfordringer Hjertemeridianen	
<p>Lever du din kreativitet? Sørger du for nok glæde og lidenskab i dit liv? Giver du dig selv lov til at nyde livet? Kan du åbne op og vise dig selv autentisk over for andre? Giver du dig selv plads og tid nok til at håndtere dig selv? Har du frygt for fremtiden? Mister du ofte motivationen eller lysten til at gøre noget færdigt?</p>	
Fysiske udfordringer Hjertemeridianen	
<p>Har du spændinger i skulder- og nakkeområdet? Lider du ofte af seneskedehindebetændelse? Føler du ofte en tæthed i hjerteområdet? Har du tendens til åndenød? Har du ofte svimmelhed? Er du meget følsom over for smerte? Har du artikulations- eller taleproblemer? Lider du af angina pectoris?</p>	
Mentale udfordringer Tyndtarmsmeridianen	
<p>Er du ofte rastløs? Har du ikke bearbejdet visse livsbegivenheder? Synes du, det er svært at forstå og internalisere essensen, når du lærer? Lider du af følgerne af et traume?</p>	
Fysiske udfordringer tyndtarmsmeridianen?	
<p>Har du nogensinde haft en tarmobstruktion? Har du nogensinde haft betændelse i tyndtarmen? Har du bevægelsesbegrænsninger i skulderområdet? Ser du nogle gange ufordøjede madpartikler i din afføring?</p>	

Lider du af fordøjelsesproblemer?

Mentale udfordringer Kredsløbsmeridianen

Har du tilbagevendende depressive faser? Griner du ofte uden nogen åbenlys grund?

Bliver du meget hurtigt oversvømmet af stimuli?

Lider du af koncentrationsproblemer?

Får du angstanfald?

Fysiske udfordringer Kredsløbsmeridian

Har du nogensinde haft et angina pectoris-anfald? Har du problemer med blodtrykket?

Har du ofte hjerteproblemer?

Lider du af kredsløbsproblemer?

Mentale udfordringer Triple Warmer Meridian

Græder du nogle gange uden nogen åbenlys grund? Er du ofte nervøs?

Lider du af søvnforstyrrelser?

Har du tvangstanker?

Fysiske udfordringer Triple Warmer Meridian

Lider du af hormonelle reguleringsforstyrrelser? Har du smerter under din menstruation?

Fryser du ofte?

Lider du ofte af hypoglykæmi? Har du problemer med skjoldbruskkirtlen?

Har du tinnitus?

Har du ofte problemer med skuldre og nakke?

Øvelser med ildelementet

I TCM er tungen og det verbale udtryk knyttet til ildelementet. Der er en organforbindelse til hjertet og tyndtarmen, hvis energipotentiale forstærkes af yderligere to meridianer, den tredobbelte varmer og den cirkulerende sexus. Forstyrrelser i ildelementet kan vise sig ved "hedesyntomer" som feber, hedeture eller kraftig svedtendens.

Meridianlåse: He 1 / He 9, Dü 1 / Dü 19, KS 1 / KS 9, 3E 1 / 3E 23

Meridianens startpunkt kaldes også den øverste sluseport, hvor energien kommer ind i "kanalen". Den sluse, der passerer, når energien strømmer ud, er meridianens slutpunkt. Det kaldes den nederste sluseport. Hvis man holder fast i start- og slutpunktet på samme tid, skyller man hele meridianen igennem med den hensigt at aktivere energistrømmen.

Hold eller bank på start- og slutpunkterne: Meridianerne kan holdes, men også bankes på. Tapning stimulerer energiflowet og spreder stagnerende energi effektivt. Derfor kan det også bruges til at lindre smerter.

Meridianvandring: I tilfælde af smerte bankes der forsigtigt på hele meridianen i smerteområdet i energistrømmens retning, dvæle lidt længere på smertefulde områder. Voll, grundlæggeren af elektroakupunktur, opfandt udtrykket: Smerte er vævets skrig efter flydende energi.

At stryge meridianer ud i strømmens retning: At stryge en meridian i strømningsretningen styrker hele systemet energetisk. Særligt vigtigt her er den grundlæggende regulering ved at stryge de to midterste meridianer ud: Central Vessel og Governor Vessel. For at hæve energiniveauet er det dog fornuftigt efterfølgende at stryge alle meridianer tilsvarende.

Stræk af hjertets meridian: Stå med benene i hoftebreddes afstand. Stræk den ene arm lodret opad. Den anden hånd griber om den strakte arm bagfra og holder den fast. Lav nu isometriske stræk fortil, bagtil og til siden.

Frigørelse af skulderbladet: Denne øvelse frigør spændinger i den tredobbelte varmer og tyndtarmsmeridianen. Placer din venstre hånd på din venstre skulder. Højre hånd tager fat om albuen på den bøjede arm og trækker den forsigtigt.

til højre. Denne øvelse kan udføres meget fint som en partnerøvelse. Her kan den behandlende partner også trykke forsigtigt omkring skulderbladet med tommelfingeren.

Øvelser med kastanjeposen: Kast kastanjeposen til hinanden sammen med en partner. Varier kastestillingerne. Særligt effektive er alle stillinger, hvor armene er løftet over hovedet. Som en enkelt øvelse kan du ælte kastanjeposen i dine hænder.

Fire Meditation Star Series: Se lige frem, indånd og udånd dybt. Stræk armene ud til siden i skulderhøjde med håndfladerne nedad og begge langfingre strakte (cirkulatorisk sexus). Træk vejret ind og ud fem gange. Før nu armene ned til siderne, og træk vejret dybt ind og ud igen fem gange. Stræk derefter armene op til skulderhøjde igen, denne gang med håndfladerne opad. Stræk lillefingrene ud, og udfør vejrtrækningssekvenserne (hjertemeridianen). Før derefter armene og hænderne sammen over hovedet, igen fem dybe indåndinger (centralkar og tyndtarm). Før nu langsomt armene ned igen, indtil du når en position mellem skulderbæltet og hovedet med håndfladerne nedad (kredsløbets sexus og tyndtarmens meridian). Træk vejret dybt ind og ud. Før til sidst armene ud til siden af kroppen, og træk vejret afslappet. Du kan gentage denne meditation to gange.

Partnerøvelse for at aktivere ildelementet



Stå side om side. Stræk de inderste arme opad og drej

Placer dem, så håndfladerne på øvelsespartnerne ligger oven på hinanden. Før de andre håndflader sammen med armen bøjet i højde med brystet, midt imellem jer. Bøj det yderste ben sidelæns, og placer foden ved siden af knæet med tæerne pegende nedad. På udåndingen opbygger I begge synkront et blidt modtryk med hænderne.

Man sidder side om side på gulvet. De inderste arme er strakt opad, håndfladerne rører hinanden. De inderste ben er strakte. Fødderne kan trækkes lidt ind mod kroppen. Placer yderbenene ved siden af knæet med tæerne pegende nedad. På udåndingen opbygges nu et let modtryk med hænderne, som om man vil skubbe partneren væk. Partneren gør let modstand.

Hjerte og abdominal vejrtrækning

Placer den ene hånd på hjertet, den anden på maven. Træk vejret dybt ind, og koncentrer dig om hjerteområdet. På udåndingen fokuserer du opmærksomheden på maven. Placer tungen mod ganen bag fortænderne på indåndingen, og lad den falde løst på udåndingen. En variation af øvelsen er at indånde med maven og udånde med hjertet.

Akupressur-programmer:

Test de følgende akupressurpunkter kinesiologisk, og behandl dem derefter. Du kan selvfølgelig også behandle disse kombinationer profylaktisk hver dag.

Akupressurprogrammer til støtte for hjertet:

Central beholder 15	Afbalancerer chi og afslapper brystet
Boble 15	Tonificerer hjertet, afbalancerer bevidstheden
Kredsløb 3	Lindrer hjertesorg
Kredsløb 6	Afbalancerer anspændt hjerte
Kredsløb 7	Afbalancerer hjertets tryk
Boble 32	Afbalancerer den nedre varmer, styrker chi'en
Boble 51	Aktiverer bevægelse, får hjertet til at slappe af

Akupressurprogram til styrkelse af tyndtarmen:

Central beholder 12	Fjerner varme i tyndtarmen
Boble 38	Afbalancerer tyndtarmen
Tyktarmen 4	Aktiverer chi'en
Tyndtarm 3	Afleder intern varme

Akupressurprogram til at styrke den tredobbelte varmer:

Boble 11	Udledningspunkt for sygdomsfremkaldende faktorer
Boble 12	Styrker forsvarets chi
Boble 18	Afbalancerer leverens blod
Tyktarmen 4	Aktiverer chi'en

Akupressurprogram til afbalancering af kredsløbet - højt blodtryk:

Tyktarmen 15	Spredning af varme
Lever 13	Opløser chi stagnation
Central beholder 4	Nærer den oprindelige chi og afbalancerer nyrerne
Tredobbelt varmer 5	Mobiliserer Yang
Kredsløb 9	Afbalancerer rastløshed i hjertet
Guvernørens fartøj 20	Stærkeste beroligende punkt
Boble 17	Afbalancerer mellemgulvet, afkøler blodets varme
Mave 9	Regulerer chi'en

Akupressurprogram til afbalancering af kredsløbet - lavt blodtryk

Galdeblære 21	Sænker chi'en
Hjerte 1	Aktiverer chi-bevægelse
Lunge 9	Tonificerer lungernes chi, harmoniserer blodgennemstrømningen
Tyktarmen 1	Nødpunkt i tilfælde af bevidstløshed, aktiverer Chi

Kredsløb 9	Nødpunkt i tilfælde af bevidstløshed, aktiverer Chi
Hjerte 9	Nødpunkt i tilfælde af bevidstløshed, aktiverer Chi
Mave 36	Tonificerer chi'en

Ernæring: Smagen af ild er bitter. Alle bitterstoffer aktiverer ildelementet. Disse findes i: Rødbede, mælkebøtte, rucola, artiskok, pastinak, rug, boghvede, amarant, quinoa, basilikum, oregano, paprika, gurkemeje, kaffe, rødvin, pilsner, sort te, grøn te.

Praktiske tips om livsstil

- ∞ Sørg for tilstrækkelige pauser og hvile Bliv din
- ∞ bedste ven
- ∞ Opbyg din selvtillid på en målrettet måde
- ∞ Skjul ikke dine følelser bag en maske af påtaget munterhed.
- ∞ Lær dyb afslapning og meditationsteknikker Lær at udtrykke dine
- ∞ følelser
- ∞ Omsæt dine ideer kreativt til praksis
- ∞ Oplev dans
- ∞ Berig din kost med naturlige bitterstoffer Tag udstrakte
- ∞ solbade
- ∞ Oplev den balancerende effekt af et bål Udvikl medfølelse
- ∞ Indarbejde opmærksomheds- og koncentrationsøvelser i deres hverdag.
- ∞ Træn stemme og retorik

Ild-elementet i balance viser mennesker, der er

Nyder at skabe kontakt og udtrykke sig helhjertet. De bærer på energien fra begynderidealismen, tager gladeligt imod udfordringer og udvikler spontant nye handlingsstrategier. Disse mennesker er åbne og tolerante. De er gode talere, fulde af humor og hjertevarme, velkomne gæster, altid gode for en overraskelse.

For lidt energi

Nervøs, genert, mangler drivkraft, kontaktsky, frigid, glædesløs, tilbagetrukket, udtryksløs, fjern, magtesløs

Overskydende energi

Kraftfuld, impulsiv, konstant på forkant, distanceret, ubehøvlet, snakkesalig, overkandidat, uopmærksom, ukoncentreret.

Spørgsmål og ideer til, hvordan man fører en samtale Er du tilfreds med dine kontakter? Er du entusiastisk? Udlever du dine passioner? Hvad med dit selvværd? Lider du af eftervirkningerne af chokket? Føler du dig værdsat? Er du overaktiv? Har du tendens til at være nervøs? Kan du arbejde fokuseret og bevare koncentrationen? Kan du udtrykke dig selv og dine behov på en hensigtsmæssig måde? Kan du tåle stilhed? Kan du holde afstand? Kan du tåle nærhed? Kan du være glad? Er du jaloux? Er du stædig? Kan du lide at dele ud af dig selv? Bærer du dit hjerte på ærmet? Overspiller du dine følelser med overaktivitet eller stimulanser? Hvad betyder moral for dig? Hvilken rolle spiller bevægelse for dig? Er du god til at tilpasse dig overgange? Kan du lide overraskelser? Finder du hurtigt nye løsninger og måder at handle på? Er du fleksibel?

Jord-elementet

"Fremtiden har mange navne: For de svage er den det uopnåede, for de frygtsomme er den det ukendte, for de modige er den muligheder."

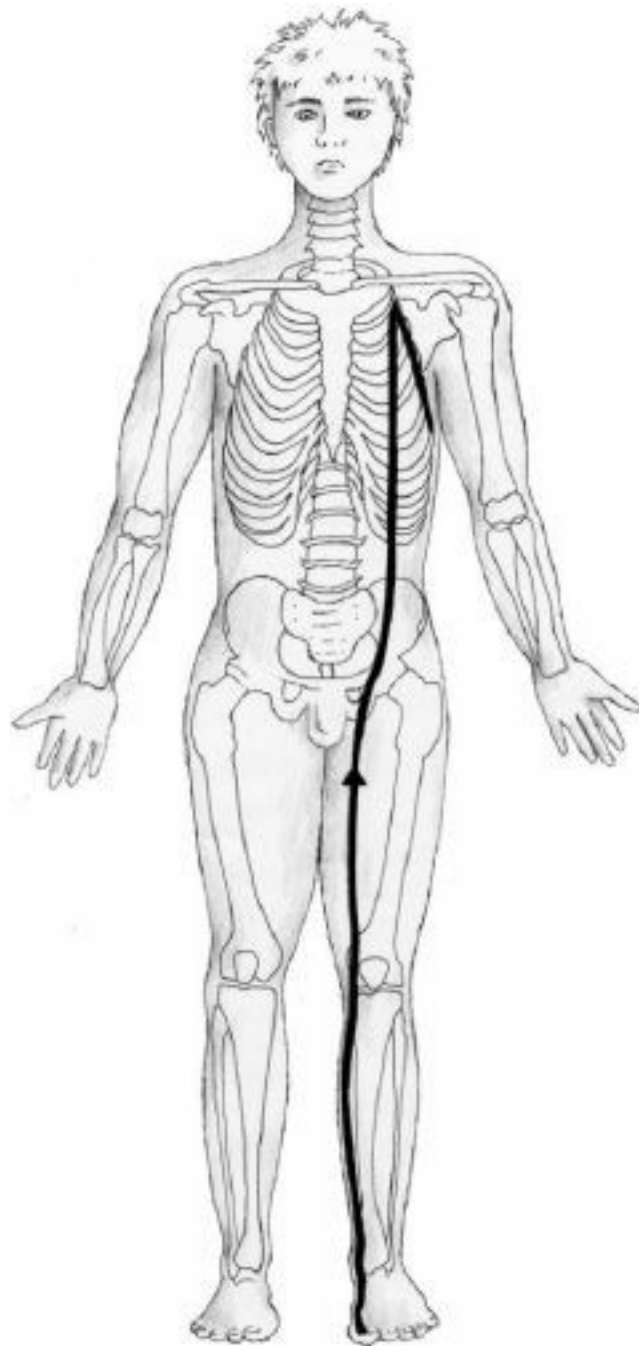
Victor Hugo

Med jordfasen, voksenlivet, er vi i stand til at planlægge de næste skridt på en hensigtsmæssig måde. Jordenergi kaldes også centrets kvalitet. Hvis den er stabil og centreret, kan vi integrere og transformere vores livserfaringer. På den måde udvikler vi et godt selvværd, så vi kan møde livets udfordringer med ro. Jordenergien giver os kompetence til at leve i autentiske relationer.

Kineserne kalder maven for kornkammeret, madens lager. Maven har til opgave at absorbere, nedbryde og modne maden. Den spiller også en central rolle i bearbejdningen af følelser og emotioner. Når nyt læringsmateriale brydes ned i passende portioner og fordøjes, sikrer en afbalanceret maveenergi integrationen af læringsmaterialet.

Milten kontrollerer transformation og transport. På grund af dens enorme betydning for fødevarerforarbejdning betragtes den også som kilden til grundlæggende chi ifølge TCM. Milten kontrollerer ikke kun fordøjelsesorganernes bevægelser, men også vores mentale og følelsesmæssige mobilitet. En dysbalance i milt-bugspytkirtel-meridianen manifesterer sig i tankecirklere, hukommelses- og koncentrationsforstyrrelser. Miltens mentale potentiale er Yi. Det står for eftertænksomhed og intention.

Milt-pankreas-meridian



I kinesisk medicin styrer milten alle fordøjelsesprocesser - fra regulering af appetit til udskillelse. Denne meridian er derfor også kilden til ernæringsmæssig chi og nærer os med jordens energi. Den holder også blodet i karrene og kontrollerer vejrtrækningen. Milten hjælper maven med at udtrække den substantielle essens, som derefter videreforarbejdes til blod i hjertet.

Milt-bugspytkirtel-meridianen er det anker i energisystemet, hvorigennem overgange og videreudvikling bliver mulig. Den fremmer et stabilt selvværd, den

er i stand til aktivt og fleksibelt at tilpasse sig livets krav. Den styrker også kropsbevidstheden, understøtter indlæringsprocesser, hukommelse og koncentration. Milten afbalancerer og beroliger sjælen.

Miltens åndelige energi kaldes Zi og betyder målorientering og hensigt.

I en tilstand af ubalance, f.eks. på grund af overspisning eller en overbelastning af information, opstår der overbelastning, og den berørte person bliver sløv, er overbelastet, virker rastløs og ufokuseret. Musklerne mangler styrke og spænding, og der er en øget tendens til muskelkramper.

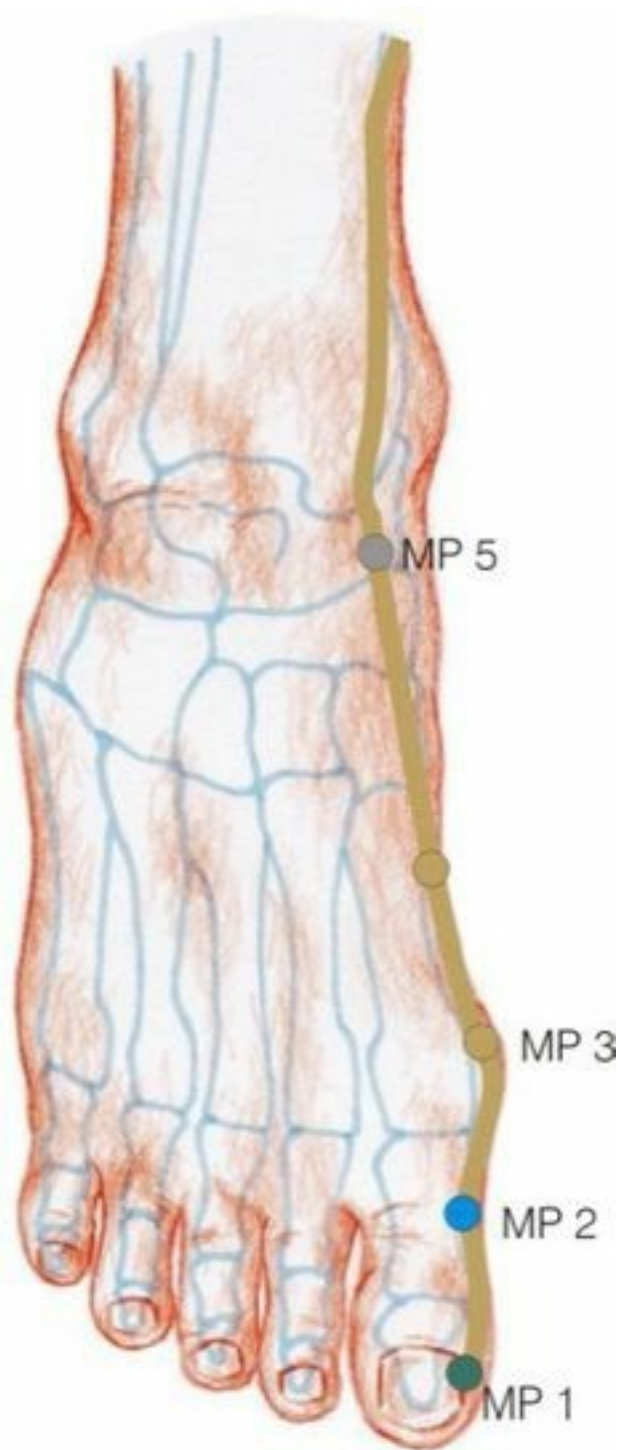
Milt-bugspytkirtel-meridianen hører til jord-elementet. Følgende udfordringer og modsætninger kan identificeres:

- ∞ Ingen tillid til fremtiden - tillid til livets gang God fornemmelse af
- ∞ egne behov - hjælpersyndrom Tvivl - selvtillid
- ∞ Prioriterer - Fortaber sig i detaljer Sløv -
- ∞ Engageret

	<u>Milt-bugspytkirtel-meridianen</u>	
Element	Jorden	
Energisk kvalitet	Yin	
Koblet meridian	Mave-meridian	
Tilsvarende meridian	Lunge-meridian	
Akupressurpunkter i alt	21	
Udgangspunkt	Indre neglefold på storetåen	
Slutpunkt	På kanten af brystkassen mellem 6. og 7. ribben	
Organernes kvalitet	Opbevaringsorgan	
Energiforsyning	Storetå, indersiden af benene, lysken, nedre del af maven, kanten af brystkassen	
Maksimal tid	09.00 - 11.00	
Minimum tid	21.00 - 23.00	
Opgave	Kontrollerer transport og omdannelse af faste og flydende stoffer, kontrollerer blodet og holder det i sine spor, holder alt på sin plads, Koordinerer musklerne og de fire ekstremiteter, regulerer munden og smagssansen, kontrollerer chi'ens stigning.	
Fysiske symptomer	Skulder- og nakkesmerter, feber, allergi, fascial parese, trigeminusneuralgi, næse- og bihulebesvær, rastløse ben.	
Følelsesmæssige udfordringer	Manglende tillid til fremtiden Frygt for forholdet Hjælpersyndrom	Overvurdering af mulighederne i Fremtidig klamren sig til relationer Egomani
	Trombose, vegetativ dystoni, endogen depression, nervøs	

Eksempler på organer med lav energi	Stressyndromer, blødende tandkød, diabetes, luft i maven, mundtørhed
Organeksempler på over-energi	Blødningstendens, Bugspytkirtelbetændelse, mavelidelser, stive skuldre og arme, kuldefornemmelse i bækkenet og lænden, tendens til krum ryg.
Afbalancering af Schuessler-salt	Natrium sulfuricum (nr. 10)
Balancering af Bachs blomster og tilhørende akupressurpunkter	Stenvand, MP 5 Sclearnthus, MP 3 Cerato, MP 9
Afbalancering af farver	Gul
Balancering af aktivitet	Kommunikation
Associerede muskler	Latissimus dorsi, midterste og nederste trapezius, opponens pollicis, triceps brachii
Associeret hvirvel	Th 11
Skadelige faktorer	Konstant gnavenhed, overspisning, stress

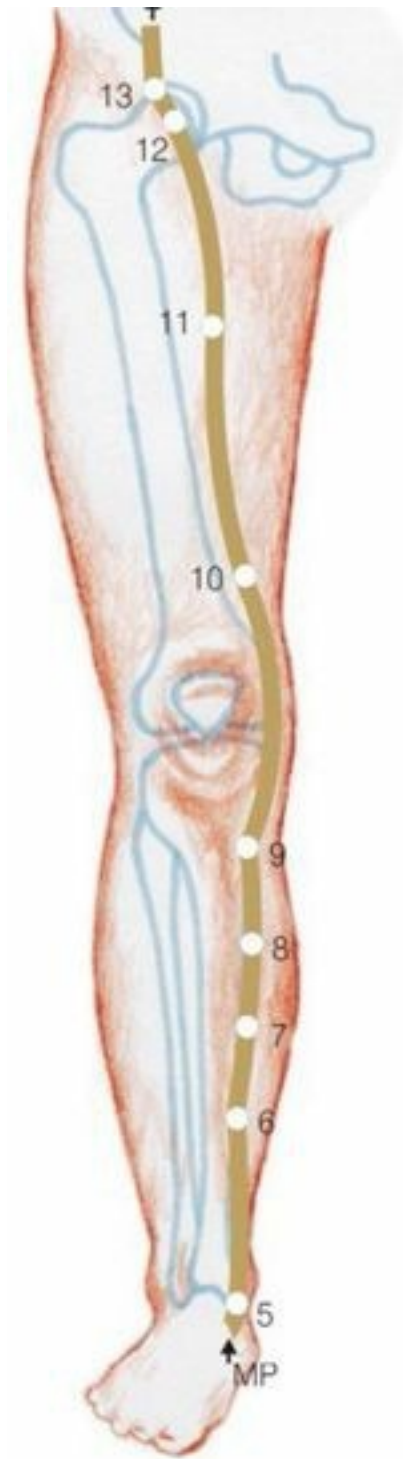
Akupressurpunkter og forløbet af milt-pankreas-meridianen



Starter ved storetåens indvendige neglefaldsvinkel, løber over fodkanten foran den indvendige ankel.

MP 1:	Træspids, standser blodgennemstrømningen
MP 2:	Ildpunkt, afbalancerer milten
MP 3:	Jordpunkt, afbalancerer mave og milt, mesterpunkt ved

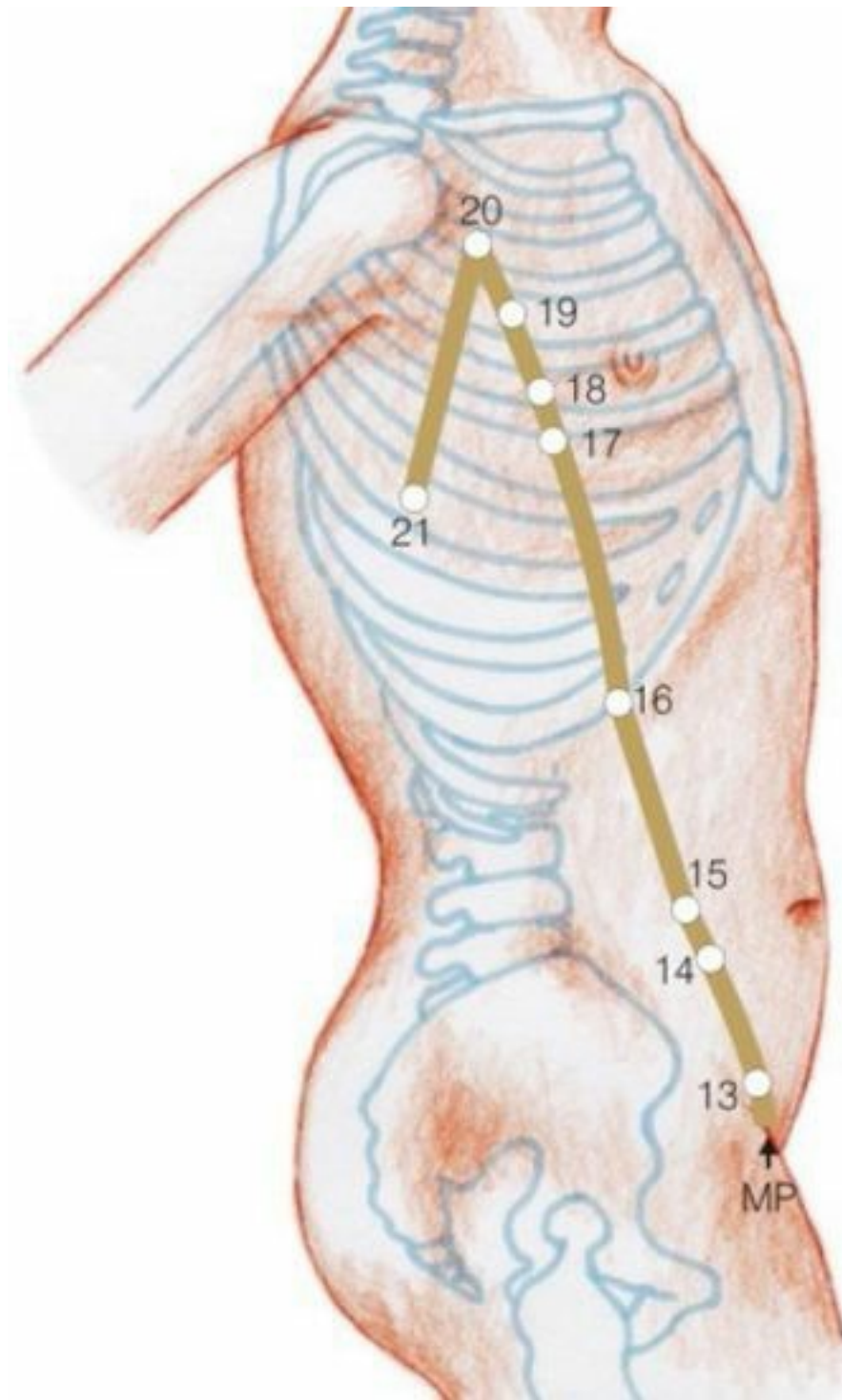
	Svagthed i bindevæv
MP 4:	Beroligende punkt, hovedpunkt for diarré
MP 5:	Metalpunkt, afbalancerer sener og knogler, masterpunkt til bindevævsmassage
MP 6:	Afbalancerer bækkenorganerne, hovedpunkt i obstetrik og gynækologi



Træk opad på indersiden af benet.

MP 5	Metalpunkt, afbalancerer sener og knogler, masterpunkt til bindevævsmassage
MP 6	Afbalancerer bækkenorganerne, hovedpunkt i obstetrik og gynækologi
MP 7:	Afbalancerer milten
MP 8:	Smertelindrende

MP 9:	Vandpunkt, afbalancerer milten, masterpunkt for urogenitale lidelser
MP 10:	Afbalancerer huden
MP 11:	Afbalancerer blæren
MP 12:	Balancerer blod og chi
MP 13:	Smertelindrende



Fortsætter over lysken og overkroppen og slutter ved kanten af brystkassen mellem det 6. og 7. ribben.

MP 14:	Afbalancerer den nedre varmer
MP 15:	Afbalancerer chi og tarme
MP 16:	Afbalancerer tarmene
MP 17:	Afbalancerer fordøjelsen

MP 18:

Afbalancerer lungerne

MP 19:	Afbalancerer chi'en
MP 20:	Åbner brystkassen
MP 21:	Afbalancerer sener og led

Bach Blomster Milt-Bugspytkirtel-Meridianen

Påfør 1 dråbe af Bachs blomsteressens på det tilsvarende akupressurpunkt, og bank forsigtigt på det, mens du siger bekræftelsen. Essensen kan også indtages.

Cerato (plumbago)	Mål for balance: Dømmekraft og selvtillid
Den intuitive	Indikationstast De er meget afhængige af bekræftelse fra andre mennesker. Du tvivler på din dømmekraft. Du stoler ikke på din intuition. Du handler imod din egen overbevisning. Du omsætter ikke din viden til praksis
Balancerende akupressurpunkt: MP 9	
Kraftformel: <i>Jeg stoler på min indre stemme.</i>	

Rock Water (vand fra en helbredende kilde)	Balancemål: Medfølelse
Den asketiske	Indikationstast: Du er meget streng over for dig selv. Du undertrykker dine behov. Du går aldrig over strengen. Du vil gerne være en rollemodel for andre. Du undertrykker dine drifter.
Balancerende akupressurpunkt Milt Bugspytkirtel 5	
Kraftformel: <i>Jeg åbner mig for glæde og nydelse.</i>	

Scleranthus (enårig bold)	Mål for balance: Indre balance, beslutsomhed
Den flygtige	Indikationstast: Du kan ikke finde en rød tråd i dit liv. Du kan ikke lide at forpligte dig. De er ukoncentrerede og uberegnelige. Du oplever stærke humørsvingninger
Balancerende akupressurpunkt: Milt Bugspytkirtel 3	
Kraftformel: <i>Jeg er centreret og sætter prioriteter.</i>	

Milt-bugspytkirtel-meridian

Nr. 10, Natrium sulfuricum

"Det udskillende salt - afgiftningsmiddel og blodsalt".

Fysiske indikationer:

Hævede lymfeknuder
Hovedpine Neurodermatitis
Psoriasis
Akne Kløe
Herpes,
Lever- og galdeblærelidelser, flatulens, kolik
Biliær diarré

Psykologiske indikationer:

Ængstelse
Melankoli
Modløshed
Stædighed

Fysiognomiske ledetråde

Inflammatorisk rødme, især ved næseroden, i øjenkrogene og lodret foran ørerne.
Gulgrøn farve over kinder, tindinger og pande. "Alkoholisk næse"

Bekræftelse

Jeg giver bevidst slip på det gamle og ser livet i øjnene.

Tip:

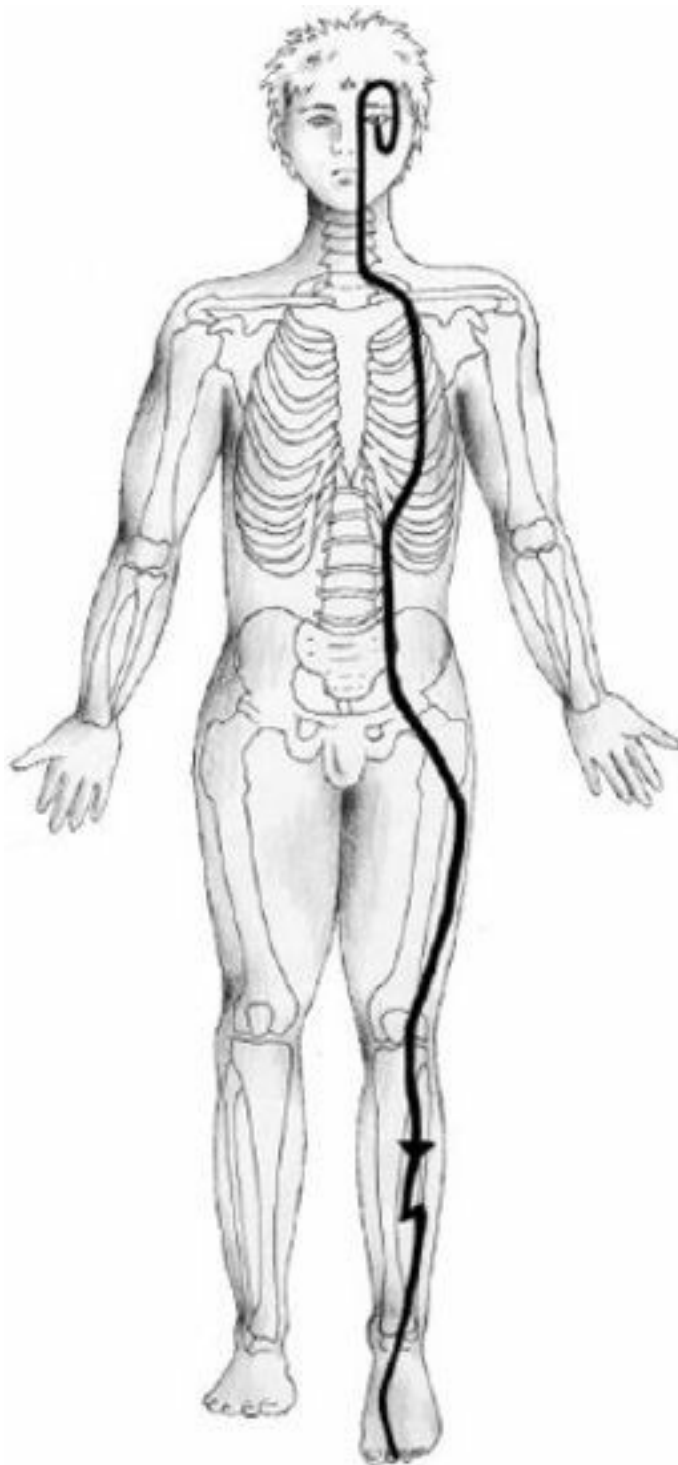
Natrium sulphuricum er det vigtigste levermiddel og er fremragende mod fedme.

Psykoakupressur af milt-pankreas-meridianen ifølge Stephan Heinz:

Test akupressurpunkterne for deres energetiske kvalitet via en indikatormuskel, og spænd eller slap af i dem.

Akupressurpunkt	Tonende effekt	Detonerende effekt
MP 1 Træspids	Styrker hukommelsen, renser bevidstheden.	Fremmer tanke- og koncentrationsprocesser. Afbalancerer vrede og aggression.
MP 2 Brandpunkt	Stærkt aktiveringspunkt, fremmer mental klarhed og mental centrering.	Klarlægger sindet og fremmer søvnprocessen.
MP 3 Jordpunkt	Forankring og centrering i tænkning.	Reducerer overskydende energi i hovedområdet (black-out)
MP 5 Metalspids	Tydeliggør og aktiverer hukommelsen.	Lindring af mental overstimulering.
MP 9 Vandpunkt	Afhjælper frygt og muliggør realistisk vurdering af situationer.	Gør det muligt at udvikle empati og også at tage imod hjælp.

Mave-meridian



Mave-meridianen styrer nedbrydning og modning. Vi har brug for en afbalanceret mavemeridian for at kunne absorbere og bearbejde mad og information. I folkemunde hedder det imponerende: Det her rammer mig i maven. Det rammer mig i maven. Det er som en sten i maven. Vi kender alle følelsen af kvalme, når vi læser for meget før eksamen og ikke tillader os selv nok pauser.

Når maveenergien er i balance, føler vi os centrerede og jordbundne. Vi kan

At give støtte og tage imod opmærksomhed med taknemmelighed. Denne jordnære tillid er afhængig af et godt mor-barn-forhold. En mor, der kærligt henvender sig til barnet, når det har brug for hjælp, stabiliserer dets jordelement. En mor, der er overbeskyttende, giver ikke barnet mulighed for at lære at tage vare på sig selv. Disse børn bliver ofte voksne, som søger efter forløseren i relationer og kommer ud i mange afhængigheder.

Kendetegnene for en afbalanceret mave-meridian er:

- ∞ At kunne handle roligt ud fra sit centrum
- ∞ At kunne se og forfølge sine mål tydeligt
- ∞ At føle og leve empati
- ∞ At tilbyde hjælp, når man bliver bedt om det
- ∞ At kunne udtrykke sig tydeligt

Kendetegn ved en mavemeridian i ubalance:

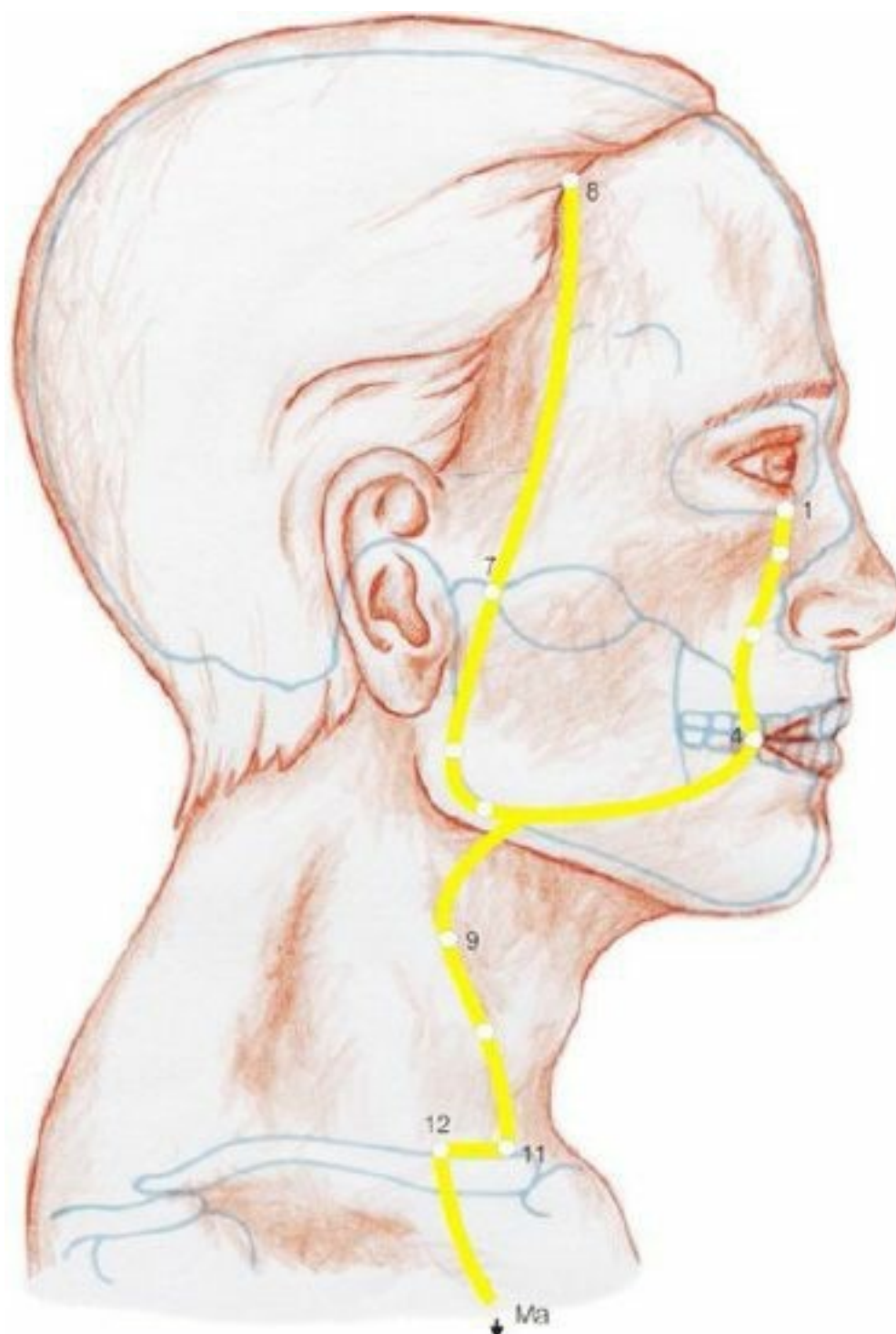
- ∞ Hjælpersyndrom for at kompensere for sin egen trang
- ∞ Afhængighedssyndromer
- ∞ Koncentrationsforstyrrelser
- ∞ Ucentreret, følelsesmæssigt oprørt
- ∞ Ikke i stand til at engagere sig
- ∞ Ikke at opfatte og udleve sine egne behov

På det fysiske plan toner maven chi, blod, yin og yang. Den absorberer og fordøjer drikke og mad, og den regulerer også indvoldene. Gennem sin forbindelse til pandelappen påvirker mavens meridian tænkning og bevidsthed. Kineserne observerede en tæt forbindelse mellem maven, bindevæv og muskelstyrke. En ubalance i maven manifesterer sig i spiseforstyrrelser, brystproblemer, depression og mani, mavesmerter og kredsende tanker. Mave-meridianen hører til jord-elementet. Følgende udfordringer, konflikter og modsætninger kan aflæses:

- ∞ At være i flow - at have følelsen af at stagnere
- ∞ At være tilfreds - at være overvældet og føle sig overbelastet

- ∞ Søge hvile - være bange for hvile og tomhed
- ∞ At byde forandringer velkommen og integrere dem - om stive normer og regler
"pind"
- ∞ Hjælpersyndrom - at være bange for selvopofrelse

Akupressurpunkter og forløbet af mave-meridianen



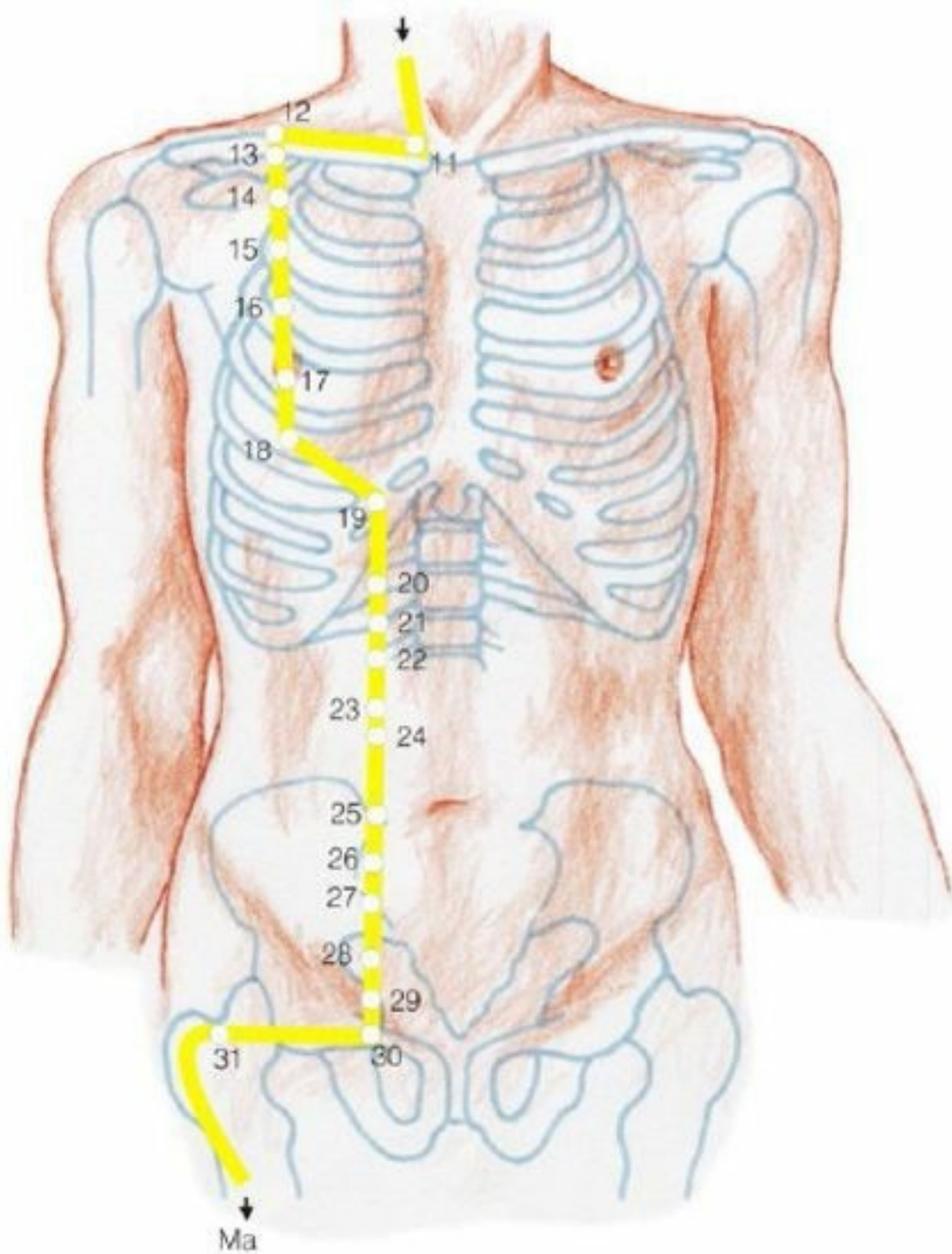
Starter centralt under øjet, bevæger sig over kinden, til den ydre mundvig (hovedgren), over massetermusklen op til panden (sekundærgren).

Ma 1:	Afbalancerer øjnene
--------------	---------------------

Ma 2:	Afbalancerer øjnene
--------------	---------------------

Ma 3:	Smertelindrende
--------------	-----------------

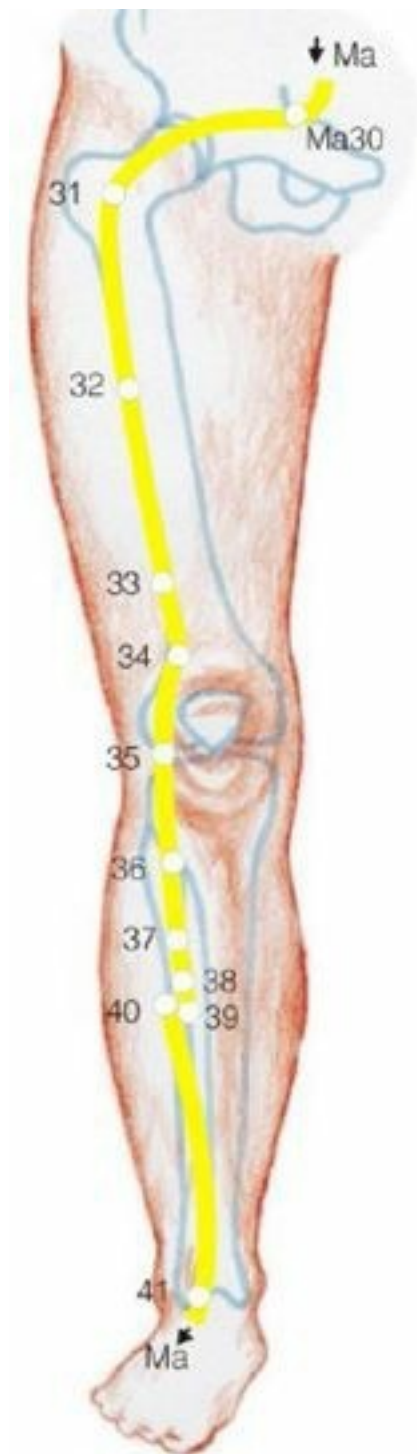
Ma 4:	Aktiveringspunkt for mave-meridianen
Ma 5:	Opløser hævelser
Ma 6:	Afbalancerer kæbe og tænder
Ma 7:	Afbalancerer ører, kæber og tænder, vigtigt punkt for aktivering af pandelappen.
Ma 8:	Afbalancerer øjne og frontalhjerne
Ma 9:	Balancer Chi
Ma 10:	Afbalancerer lungernes chi
Ma 11:	Balancer Chi
Ma 12:	Aktiveringspunkt



Hovedgrenen fortsætter foran halsens vendemuskel til kravebensleddet og centralt gennem brystvorten. Den strækker sig lateralt ved siden af kroppens midterlinje til lyskens indre vinkel.

Ma 13:	Åbner brystkassen
Ma 14:	Afbalancerer chi'en
Ma 15:	Smertelindrende
Ma 16:	Balancerer vejrtrækningen
Ma 17:	Lindrer hoste

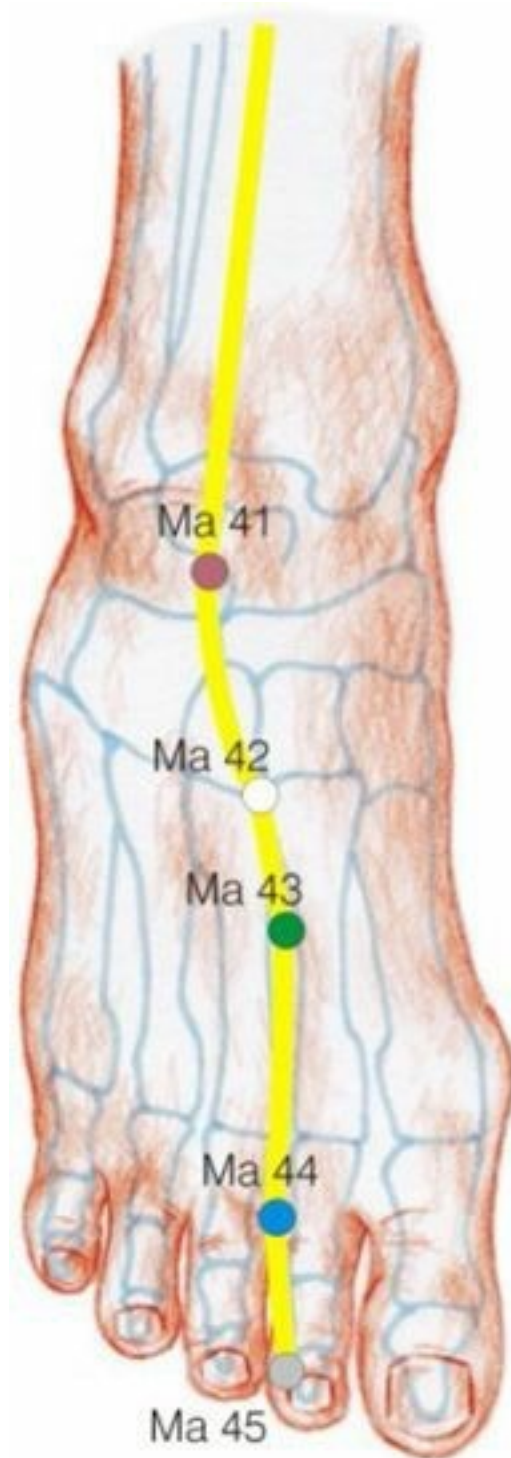
Ma 18:	Åbner brystkassen
Ma 19:	Afbalancerer chi
Ma 20:	Afbalancerer den midterste varmer Lindrer
Ma 21:	smerter
Ma 22:	Afbalancerer tarmene
Ma 23:	Renser sindet, omdanner slim Afbalancerer
Ma 24:	maven
Ma 25:	Afbalancerer tarmene
Ma 26:	Afbalancerer chi
Ma 27:	Afbalancerer tarmene
Ma 28:	Afbalancerer blæren og livmoderen
Ma 29:	Afbalancerer kønsorganerne
Ma 30	Afbalancerer chi, masterpunkt til styrkelse af kønsorganerne
Ma 31:	Aktiveringspunkt, smertestillende



Træk lige ud over lårhalsen langs ydersiden af forsiden af benet.

Ma 32:	Aktiveringspunkt, smertelindrende.
Ma 33:	Aktiveringspunkt, smertelindrende
Ma 34:	Afbalancerer maven og lindrer smerter
Ma 35:	Aktiveringspunkt, smertelindrende
Ma 36:	Jordpunkt, nærer den oprindelige chi, masterpunkt, god healer for fødder og led
Ma 37:	Afbalancerer tarme, milt og mave

Ma 38:	Afbalancerer skulderen, lindrer smerter
Ma 39:	Afbalancerer tyndtarmen
Ma 40:	Afbalancerer lunger og hjerte
Ma 41:	Ildpunkt, afbalancerer sindet



Den fortsætter hen over midten af ankelleddet, fodryggen til den ydre neglefaldsvinkel på den anden tå.

Ma 41:	Ildpunkt, afbalancerer sindet
---------------	-------------------------------

Ma 42:	Smertelindrende, afbalancerer sindet
Ma 43:	Træpunkt, afbalancerer milt, mave og tarme
Ma 45:	Metalpunkt, nødpunkt i tilfælde af bevidstløshed

	Mave-meridian	
Element	Jorden	
Energisk kvalitet	Yang	
Organernes kvalitet	Hult orgel	
Koblet meridian	Milt-pankreas-meridian	
Tilsvarende meridian	Tyndtarmens meridian	
Startpunkt Slutpunkt	Center under øjet (Ma 1)	
	Anden tå, neglefold på ydersiden (Ma 45)	
Energiforsyning	Øjne, underkæbe, hals, kraveben, brystvorter, mave, skamben, midt på låret, knæskal, skinneben, ankelled, 2. tå	
Maksimal tid	07.00 - 09.00	
Minimum tid	19.00 - 21.00	
Opgave	Maven regulerer indvoldenes funktion, nedbryder maden og forbereder den til videre fordøjelse. Den toner chi og blod, nærer bindevæv og muskler. Den er relateret til konkret tænkning gennem energetisk forbindelse med frontallapperne, og i kinesisk filosofi står den frem for alt for evnen til at tage vare på sig selv og nære sig selv.	
Fysiske symptomer	Spiseforstyrrelser Brystproblemer Depression og mani Kredsende tanker og grublerier Mavesmerter	
Følelsesmæssige udfordringer	At være i flow At være tilfreds At søge fred At byde forandringer velkommen og integrere dem Hjælpersyndromet	At være blokeret At være overvældet Frygt for stilhed og tomhed At holde sig til rigide standarder Frygt for selvopofrelse
Eksempler på organer med lav energi	Mavesmerter, parodontose, brændende tunge, neuralgi, parese, hukommelsessvigt, hjerneorganisk psykosyndrom, mavesår, bindevævssvaghed.	
Organeksempler på over-energi	Kvalme i maven, Parkinsons sygdom, multipel sklerose, meningitis, encephalitis, hjerneabscess, herpes i læbeområdet, hyperaciditet, kvalme, anspændthed	
	Nakkens muskler	

Afbalancering af Schuessler-salt	Calcium sulfuricum (nr. 12)

Balancering af Bachs blomster og tilhørende akupressurpunkter	Hvid kastanje, mave 45 Rød kastanje, mave 43 Bøg, mave 45
Afbalancering af farve	Lys gul
Balancering af aktivitet	Syng
Associerede muskler	Pectoralis major clavicularis, hals- og nakkemuskler, brachioradialis
Associeret hvirvel	Th 12
Skadelige faktorer	Bekymring, overspisning, denatureret mad

Bachs blomster mave-meridian

Påfør 1 dråbe af Bachs blomsteressens på det tilsvarende akupressurpunkt, og bank forsigtigt på det, mens du siger bekræftelsen. Essensen kan også indtages.

Hvid kastanje (hestekastanje)	Balancemål: Koncentration og klarhed
Den rugende	Indikationstast Tanker, der kredser, lader dig ikke slukke. Du er konstant plaget af bekymringer og frygt. Du skærer tænder om natten. Plagende tanker gør, at du ikke kan hvile om natten. Du er ikke koncentreret i hverdagen.
Balancerende akupressurpunkt: Mave 45	
Magtens formel: <i>Jeg bestemmer, hvad der er vigtigt, og hvad der skal slippes.</i>	

Rød kastanje (rød hestekastanje)	Balancemål: selvkærlighed, adgang til egne behov
Hjælperen	Indikationstast De identificerer sig mere med andres liv end med deres eget. De har en tendens til at være alt for medfølelse. Du knuser andre med din bekymring. De bryder deres hjerner med andres problemer. De forsømmer sig selv.
Balancerende akupressurpunkt: Mave 43	
Kraftformel: <i>Jeg mærker mine rødder og behov.</i>	

Bøg (blodbøg)	Balancemål: tolerance og differentieret opfattelse
Den, der brokker sig	Indikationstast Du ser kun fejlene og kritiserer ofte. Du isolerer dig fra dine medmennesker.
Balancerende akupressurpunkt: Mave 45	

Kraftformel:

Jeg er medfølende og ser det gode.

Du er din egen værste fjende.

De er meget fikserede på resultatet. De føler kun lidt glæde ved livet.

Mave-meridian

Nr. 12 Calcium sulphuricum:

"Pusmidlet, knogle- og ledsalt".

Fysiske indikationer:

Purulente processer
Mellemøreinfektioner
Kronisk rhinitis
Bronkialkatar
Blære- og nyreinfektioner

Psykologiske indikationer:

Indre usikkerhed
Afhængighedstendenser
Anspændthed Forvirring

Fysiognomiske ledetråde

Svære at genkende i ansigtet.
Alderspletter
Hvid alabastlignende hudfarve, som gips

Bekræftelse

Jeg anerkender min egen værdi og hviler i mig selv.

Tip:

Ved fastsiddende slim i bronkierne smøres en salve på brystet.

Psykoakupressur af mave-meridianen ifølge Stephan Heinz:

Test akupressurpunkterne for deres energetiske kvalitet via en indikatormuskel, og spænd eller slap af i dem.

Akupressurpunkt	Tonende effekt	Detonerende effekt
Mave 43 Træpunkt	Stærk aktiverende effekt.	Afbalancerer intense følelser og emotioner.
Mave 41 Brandpunkt	Understøtter opløsningen af rigide tanke- og adfærdsmønstre.	Hjælper med at opnå mere fleksibilitet i tænkningen.
Mave 36 Jordpunkt	Centreret og stabiliseret i tider med omvæltninger.	Fremmer fysisk, mental og åndelig fleksibilitet.
Mave 45 Metalpunkt	Det kaldes også tømmermændspunktet og hjælper med at finde den rette balance.	Hjælper med at overvinde egoistiske adfærdsmønstre.
Mave 44 Vandpunkt	Giver nyttige impulser til at overvinde fobier.	Lindrer angst og vækker vital energi.

Hvordan kan du vide, om du er en jordtype?	
Centrale livstemaer	
Hvad definerer jeg mig selv ved? Føler jeg mig rodfæstet? Tager jeg nok vare på mig selv?	
Kropsbygning	Mentalt potentiale
Kropsbygning, rund Stor, rundt hoved Hamsterkinder Kort, tyk tunge Mørk eller gul hudfarve Stærke muskler Brede hofter og skuldre	Rolig, centreret natur Ligevægt Selvtillid Generøsitet Struktureret adfærd God korttidshukommelse Associeret tænkning Høj opmærksomhed og høj Koncentrationskapacitet
Typiske træk	Typiske udfordringer

Omsorgsfuld
Medfølelse
Balancerende
Loyal

Kan lide at tage ansvar for andre Kan ikke lide
at være i centrum Mangel på drivkraft

Hjælpsom	Mister fornemmelsen af egne behov
Mentale udfordringer	Fysiske udfordringer
Tvangspræget adfærd Kan ikke håndtere nyankomne Permanent gnavenhed Frygt for fremtiden Ubalance mellem aktivitet og hvile	Overdreven appetit Uregelmæssig afføring Lymfødeme Svage ankler og håndled Synsforstyrrelser Svag muskulatur Hævet milt eller lever
Mentale udfordringer Milt Bugspytkirtel Meridan	
<p>Sørger du for, at dine egne behov bliver opfyldt? Hvad er det for en udfordring, der holder dig beskæftiget? Hvad bekymrer du dig om? Hvad forhindrer dig i at tage beslutsomme skridt? Lider du af dårlig hukommelse? Hvordan håndterer du det, når du er nødt til at ændre planer?</p>	
Fysiske udfordringer Milt-bugspytkirtel-meridianen	
<p>Har du menstruationssmerter? Har du problemer med din fertilitet? Lider du af fordøjelsesproblemer? Lider du af åreknuder? Har du problemer med lymfedrænage? Har du problemer med sukkerstofskiftet?</p>	
Mentale udfordringer Mave-meridianen	
<p>Føler du dig tryk og sikker i dit private og professionelle miljø? Hvordan er forholdet til dine forældre? Kan du tillade og acceptere kærlighed og hengivenhed? Kan du adskille dig selv fra andre mennesker? Er du ofte den mentale skraldespand for andre mennesker? Er du tilfreds med dit liv?</p>	
Fysiske udfordringer Mave-meridianen	
<p>Bliver din mave ofte over-forsuret? Lider du af fødevarerintolerancer? Har du mavesår? Har du problemer med dit bryst eller din livmoder? Lider du af forhøjet blodtryk (psykovegetativt)?</p>	

Øvelser med jordelementet

Jordelementet elsker både fysisk og mentalt tiltalende mad, der smager godt for det. Via meridianerne er der en organforbindelse til maven og milten/ bugspytkirtlen. Ifølge TCM afspejles elementets tilstand i læberne. Deres udtryk indikerer, om man ubevidst føler sig trængende eller velernæret. Ud over forskellige forstyrrelser i fordøjelsessystemet er problemer i de naturlige rytmer, f.eks. søvn eller vejrtrækning, også blandt de iøjnefaldende træk ved ubalance.

Meridiansluser: MP 1 / MP 21 og Ma 1 / Ma 45

Meridianens startpunkt kaldes også den øverste sluseport, hvor energien kommer ind i "kanalen". Den sluse, der passerer, når energien strømmer ud, er meridianens slutpunkt. Det kaldes den nederste sluseport. Hvis man holder fast i start- og slutpunktet på samme tid, skyller man hele meridianen igennem med den hensigt at aktivere energistrømmen.

Hold eller bank på start- og slutpunkterne: Meridianerne kan holdes, men også bankes på. Tapning stimulerer energiflowet og spreder stagnerende energi effektivt. Derfor kan det også bruges til at lindre smerter.

Meridianvandring: I tilfælde af smerte bankes der forsigtigt på hele meridianen i smerteområdet i energistrømmens retning, dvæle lidt længere på smertefulde områder. Voll, grundlæggeren af elektroakupunktur, opfandt udtrykket: Smerte er vævets skrig efter flydende energi.

At stryge meridianer ud i strømmens retning: At stryge en meridian i strømningsretningen styrker hele systemet energetisk. Særligt vigtigt her er den grundlæggende regulering ved at stryge de to midterste meridianer ud: Central Vessel og Governor Vessel. For at hæve energiniveauet er det dog fornuftigt efterfølgende at stryge alle meridianer tilsvarende.

Akupressur-programmer:

Test de følgende akupressurpunkter kinesnologisk, og behandl dem derefter. Du kan selvfølgelig også behandle disse kombinationer profylaktisk hver dag.

Akupressurprogrammer til støtte for milten og bugspytkirtlen:

Tyndtarm 4	Tonificerer milten
Milt Bugspytkirtel 5	Styrker milten
Central beholder 4	Styrker og opvarmer milten

Akupressurprogram til at styrke maven:

Mave 36	Balancerer maven
Central beholder 11	Balancerer medium varmere
Central beholder 12	Styrker mave og milt Bugspytkirtel
Central beholder 13	Afbalancerer maven og regulerer chi

Mavetrækning: Stå med hoftebreddes afstand mellem benene. Placer dine hænder på din mave. Luk nu øjnene og forestil dig, at dit mellemgulv er en harmonika. Når du ånder ind, er harmonikaen hårdt presset sammen, og når du ånder ud, udvider den sig.

Centreringsøvelse: Sid eller stå behageligt. Kryds benene ved anklerne. Før armene ud til siden af kroppen med håndfladerne vendt udad. Før nu hænderne ind til midten af kroppen, fold dem ud af denne position, og slå dem opad mod brystbenet. Træk vejret dybt ind og ud. Slip positionen, når det passer dig, og før så det andet ben op, og gentag øvelsessekvensen. Til sidst placeres begge hænders fingerspidser oven på hinanden foran kroppens midte, og der pustes dybt ind og ud flere gange.

Ernæring: Smagen af jord er sød. Alle kulhydrater er velegnede til at afbalancere jordelementet, helst ikke raffinerede, men i deres naturlige tilstand. Følgende fødevarer er velegnede: Kartoffler, honning, hirse, polenta, byg, kamuth, gulerødder, græskar, kål, dadler, blommer, pærer, vanilje, æg, oksekød.

Praktiske tips om livsstil

- ∞ Tag dig god tid til at spise og fordøje Undgå kold mad om vinteren
- ∞ Undgå raffinerede kulhydrater, kunstige fedtstoffer og olier, samt

animalske proteiner

- ∞ Når du har trang til mad, så tænk på, hvad du mangler for at komme i balance.
- ∞ Lav mad og spis sammen med familie og venner Find en
- ∞ hobby, der beroliger og får dig til at slappe af Søg kontakt
- ∞ med naturen
- ∞ Gå meget barfodet
- ∞ Massage dine fødder
- ∞ Omgiv dig med jordfarver i dit hjem Besøg
- ∞ udstillinger og museer Oplev at synge
- ∞ Tillad dig selv at gå over gevind en enkelt gang
- ∞ Tag dig tid til at få en fornemmelse af dine egne behov
- ∞ Undgå evig tøven
- ∞ Styrk dit center gennem mindfulness-øvelser og meditation Afklar
- ∞ kommende konflikter med det samme
- ∞ Oplev motion, sport og passionerede danse Spis masser af korn,
- ∞ nødder, gulerødder, græskar, kartofler

Den gode nyhed er, at alt, hvad der er sjovt og gør godt, styrker lysten til livet.

Jordelementet i balance viser mennesker, der

er bevidste om deres rødder og mestrer livet ud fra en dyb følelse af forbundethed. De er medfølende og kan indleve sig godt i andre uden at miste sig selv og deres egne behov af syne. Jordmennesker udstråler fred og varme, man føler sig tryk sammen med dem. De er gode mæglere i konflikter og kan pege på løsninger. De har god adgang til kernen i deres væsen og projicerer ikke deres skygge over på andre. De kan sætte deres egne behov til side til fordel for helheden.

For lidt energi

Frygt for fremtiden, usikker, afhængig, mangler energi, fornægter sin egen identitet, opfatter ikke sine egne behov, hjælpersyndrom ...

Overskydende energi

Alvidende, tidligt udviklet barn, ingen bevidsthed om fare, ambivalent, ubalanceret, uberegnelig, kan ikke træde i baggrunden, handlingstvungen....

Spørgsmål og ideer til, hvordan du kan lede samtalen

Føler du dig hjemme?

Grubler du for meget?

Har du medfølelse eller medlidenhed? Er du tilfreds?

Har du tillid til fremtiden?

Føler du dig forbundet med dine omgivelser? Er du tilbøjelig til kynisme?

Kender du til misundelse? Tvivler du ofte på dig selv? Er du grådig?

Hvilken rolle spiller harmoni i dit liv? Er du god til at føle empati med andre?

Bliver du ofte skuffet eller forrådt?

Kan du lide at synge?

Kan du udtrykke dine behov tydeligt? Støtter du dig selv eller kun andre?

Kan du udtrykke medfølelse, eller lider du mere? Kan du stå ved din mening under en konflikt? Forbliver du afbalanceret, selv i lyset af forandringer?

Kan du tilfredsstille dine behov? Handler du ud fra dit centrum?

Kan du mærke det, når du har brug for hvile?

Metalelementet

"En slange, der ikke fælder sit skind, dør."

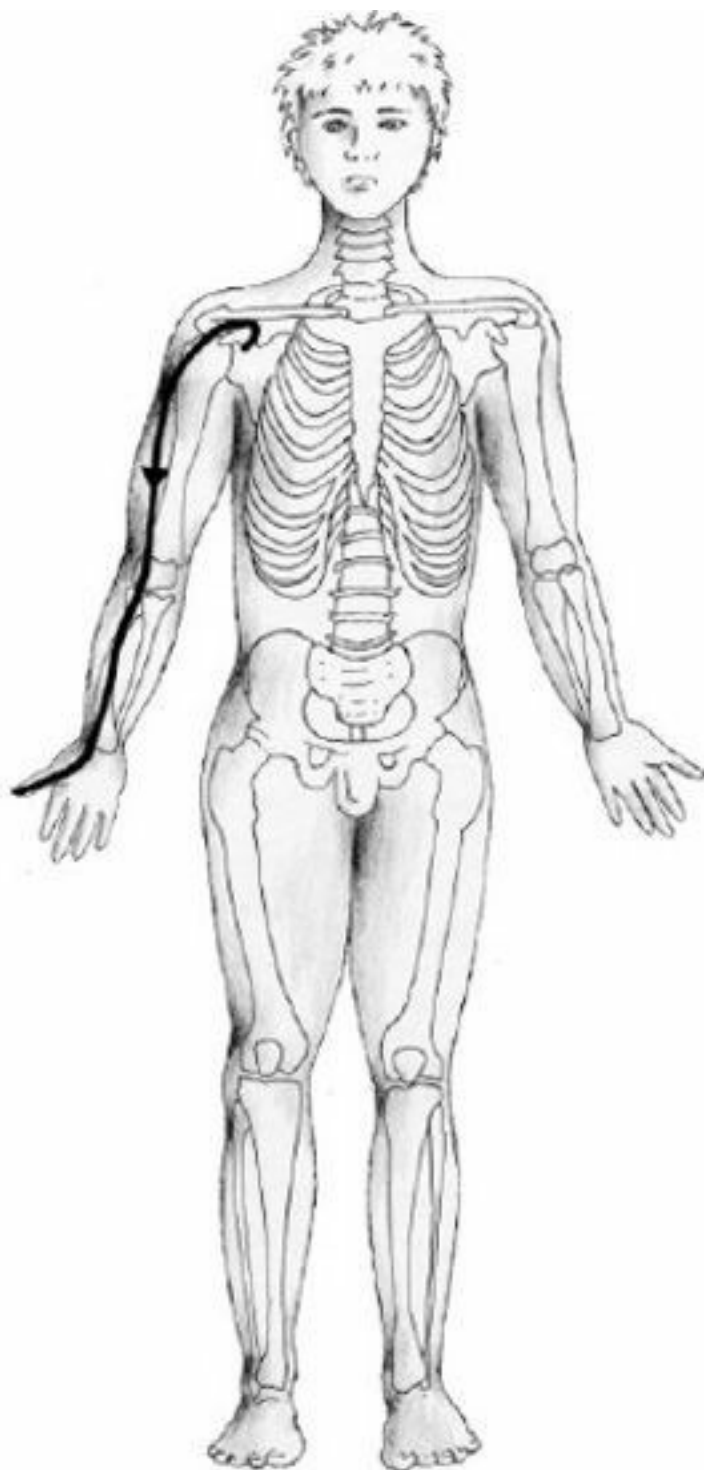
Friedrich Wilhelm Nietzsche

Mens jordfasen repræsenterer vores midtliv, svarer metalelementet til livets efterår. Metalenergien hjælper os med at give slip på det gamle og forbereder de næste skridt. I denne fase lærer vi at finde vores egen rytme og give slip på det, der hindrer vores videre udvikling.

Lungerne absorberer den himmelske chi og er et meget spirituelt organ på grund af denne funktion. En stærk lunge-chi sikrer en dyb indånding og udånding. Ifølge kinesisk tro giver lungerne kroppens sjæl et hjem. Dette garanterer en vital immunfunktion. På det psykologiske plan beskytter lungesjælen os mod angreb udefra. En stærk lunge-chi giver os evnen til at opretholde nærhed og afstand.

Tyktarmen absorberer den omdannede mad og væske fra tyndtarmen, reabsorberer fødekomponenter og udskiller dem, der ikke længere er brugbare. På det mentale og følelsesmæssige plan bestemmer tyktarmen, hvad vi kan give slip på. Hvis dens energi ikke er i balance, klamrer vi os til livsomstændigheder, som ikke har været gode for os i lang tid.

Lunge-meridian



Lunge-meridianen modtager vores postnatale chi. Det sker ved at modtage himlens chi med forbindelsen til jordens chi (tyktarmsmeridianen). Denne form for energi giver os vitalitet og fleksibilitet. Lungemeridianen kaldes også den mest sarte meridian, fordi den er meget sårbar over for ydre patogene faktorer. Det er grunden til, at lungerne bliver ramt af mange sygdomme. Lungemeridianen afbalancerer det indre med det ydre, hjælper med at sætte grænser og giver rytme og struktur. Hvis den

Lungerne Chi svækkes, og vi er ikke længere i stand til at beskytte os selv fysisk og psykisk. Vi er mere modtagelige over for smitsomme sygdomme og negative tanker og følelser. Ofte er vi ikke længere i stand til at skelne mellem, om følelserne tilhører os eller vores modpart. Denne forbindelse illustrerer meget godt lungernes og vejrtrækningens indflydelse på immunsystemet.

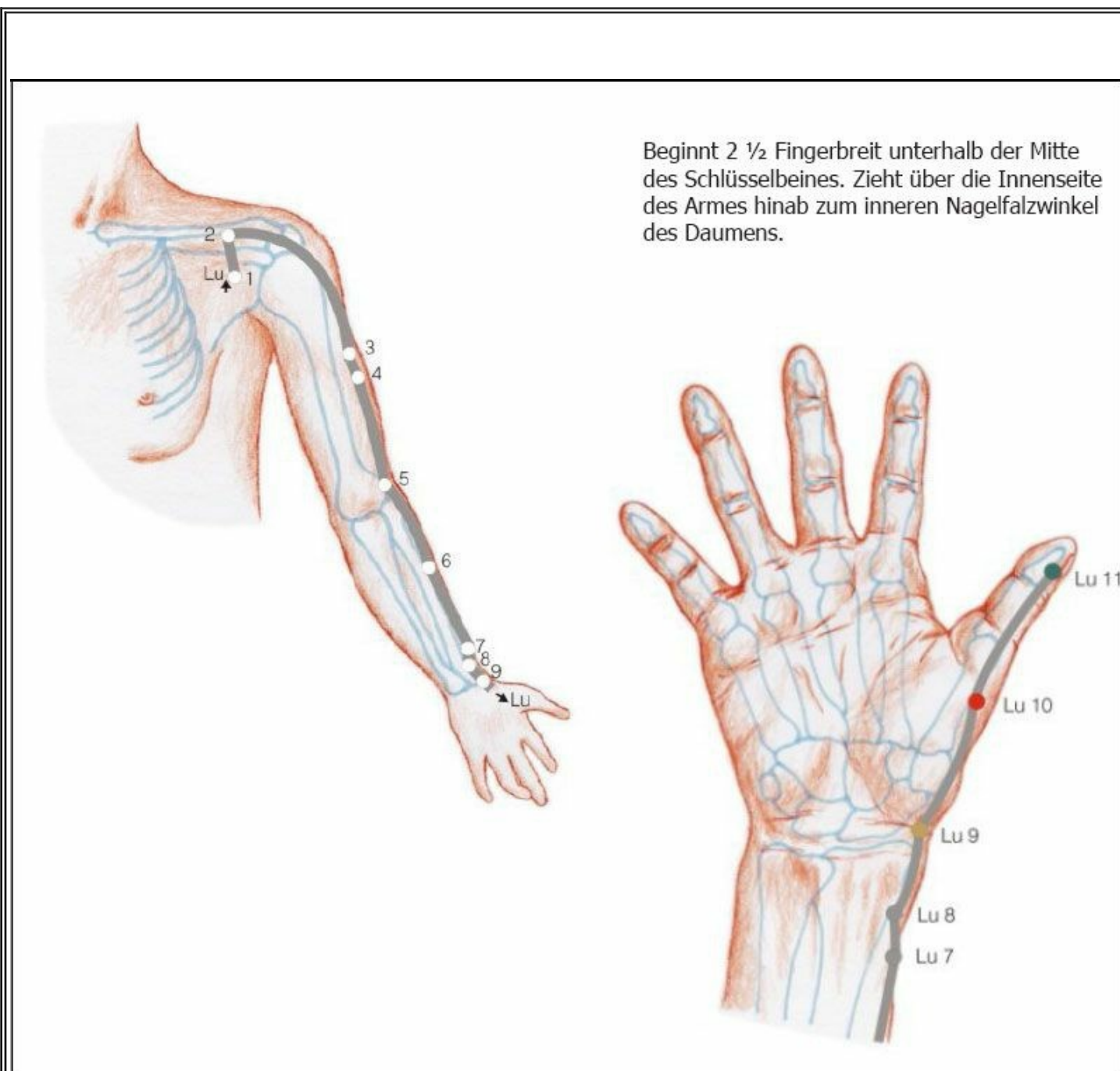
I kinesisk medicin har lungemeridianen en tæt forbindelse til vores spiritualitet. Den gør os i stand til at opfatte, at vi er en del af en større helhed. Den himmelske chi giver os inspiration og adgang til vores formål i livet. Hvis lungechi'en er svag, føler vi os svage og kompenserer for vores søgen efter mening ved at beskæftige os med materielle goder. Vi har også svært ved at finde vores formål i livet.

Lungerne er hjemsted for kropssjælen "Po", som sørger for motorisk mobilitet, balanceregulering og koordination af begge kropshalvdele. Alle bevægelsesprogrammer og -aktiviteter fremmer udviklingen af Po og øger kropsbevidstheden. Po styrker vores selvtillid og hjælper os med at bevare den indre styrke, selv i konfliktfyldte situationer. Vi kan godt håndtere kritik og reagere hensigtsmæssigt på følelsesmæssige angreb. Po styrker sanseopfattelsen og hjælper med hurtigt at integrere indtryk fra omgivelserne og reagere hensigtsmæssigt.

Den lunge-meridian tilhører til metal-elementet. De følgende Følgende udfordringer, konflikter og modsætninger kan identificeres:

- ∞ At klynge sig til materielle ting - at være
- ∞ uafhængig Inspireret - apatisk
- ∞ Spontan - tvangspræget
- ∞ Autoritet - kærlig
- ∞ Holistisk oplevelse - depression
- ∞ Sårbar - rigid

Akupressurpunkter og forløbet af lungemeridianen



Lu 1:	Afbalancerer lungerne, lindrer angst
Lu 2:	Afslapningspunkt
Lu 3:	Afbalancerer lungerne
Lu 4:	Afbalancerer lungerne
Lu 5:	Vandpunkt, afbalancerer senerne, masterpunkt for hudsygdomme
Lu 6:	Afbalancerer lungerne
Lu 7:	Balancerer hoved og nakke, masterpunkt for afspænding af brystet, testpunkt for den arvelige nosode Tuberculinum

Lu 8:	Metalspids, smertestillende
Lu 9:	Jordpunkt, afbalancerer skulder, håndled og ryg, masterpunkt for kar
Lu 10:	Ildpunkt, afbalancerer halsen
Lu 11:	Metalpunkt, nødpunkt for bevidstløshed, hovedpunkt for ondt i halsen

Element	<u>Lunge-meridian</u>	
	Metal	
Energetisk kvalitet Organkvalitet	Yin	
	Opbevaringsorgan	
Udgangspunkt	2 ½ fingerbredde under midten af kravebenet.	
Endepunktskoblet meridian	Indre negleføldevinkel på tommelfingeren	
	Meridian for tyktarmen	
Tilsvarende meridian	Milt-bugspytkirtel-meridian	
Energiforsyning	Overarmens skulderled, forsiden af skulderen, indersiden af overarmen, biceps, albue, indersiden af underarmen, håndled, tommelfinger	
Maksimal tid	03.00 - 05.00	
Minimum tid	15.00 - 17.00	
Opgave	Lungerne er "forvaltere" af den rytmiske flydende orden. Gennem vejrtrækningen sikrer de indtagelsen af ilt og forbinder os med kraften i "himmelsk chi", som styrer det harmoniske samspil mellem krop, sind og sjæl. Lungerne styrer huden med porerne og kropsbehåringen. De har indflydelse på vandbalancen, og hvis lungefunktionen er i ubalance, er der tendens til ødemer i overkroppen.	
Fysiske symptomer	Træthed Åndenød Stille stemme Luftvejssygdomme Følsomhed over for kulde Allergier Asthma bronchiale Kronisk bronkitis Depression Svagt immunforsvar	
Følelsesmæssige udfordringer	Fanget i dyb sorg Lukkethed Fordomme Mangel på selvsikkerhed	Manglende evne til at opfatte og autentisk udtrykke følelser Tilbagetrækning God tro Uhensigtsmæssig adfærd

Eksempler på organer med lav energi	Brystsmerter, effusioner, IB, cellulitis,
	Brok, åreknuder, osteoporose, lungefibrose, otosklerose, rygmarvsdeformiteter, lunge-, bindevævs- og knoglekræft.
Organeksempler på over-energi	Snorken, opspyt, hoste, krupp, bihulebetændelse, lungebetændelse, astma, lungeabscess, næseirritation.
Afbalancering af Schuessler-salt	Silicea
Balancering af Bach-blomster og tilhørende akupressurpunkter	Sennep, Lunge 10 Vin, Lunge 5 Ensian, Lunge 11
Afbalancering af farve	Grå, hvid
Afbalancering af aktivitet	Åndedrætsøvelser
Associerede muskler	Serratus anterior, coracobrachialis, deltamuskel, mellemgulv
Tilhørende ryghvirvel	Th 3
Skadelige faktorer	Sorg, bekymringer om fremtiden, følelsesmæssige blokeringer

Bach-blomster Lunge-meridian

Påfør 1 dråbe af Bachs blomsteressens på det tilsvarende akupressurpunkt, og bank forsigtigt på det, mens du siger bekræftelsen. Essensen kan også indtages.

Sennep	Mål for balance: Mod og selvtillid i livet
Den depressive	Indikationstast: De ser ikke længere nogen mening med livet. De er sløve og helt sløve. Du føler, at du er død indeni. De tror ikke på forståelse og hjælp fra andre. Du har ikke lyst til at bevæge dig mere.
Balancerende akupressurpunkt: Lunge 10	
Kraftformel: <i>Jeg åbner mig for livets fylde.</i>	

Vin (vinranke)	Balancemål: målsætning og social integration
Den dominerende	Indikationstast Du kan godt lide at være øverstbefalende. Du forsøger at gennemtrumfe din mening uden at gå på kompromis. De virker stærke og selvsikre. De har svært ved at anerkende andre autoriteter. De er bange for kaos.
Balancerende akupressurpunkt: Lunge 5	
Kraftformel: <i>Jeg respekterer mig selv og andre.</i>	

Ensian (urte-ensian)	Balancemål: Viljestyrke og selvtillid
Pessimisten	Indikationstast Når der opstår vanskeligheder, trækker du dig hurtigt tilbage. Du ser alting negativt.
Balancerende akupressurpunkt: Lunge 11	

Kraftformel:

Jeg tager mit liv i mine hænder.

De er tilbøjelige til depressive stemninger.

De viger tilbage for forandringer af frygt for snublesten.

De længes efter støtte.

Lunge-meridian

Nr. 11
Silicea

Salt til bindevæv og hud

Fysiske indikationer:

Immundefekt
Hovedpine i nakke og pande
Bihulebetændelse Tør og følsom
hud Slappe muskler
Uregelmæssig afføring
Vokseværk Understøtter afløb af
pus
Forbedrer optagelsen og bearbejdningen af vitaminer og mineraler

Psykologiske indikationer:

Frygtsomhed
Sprælskhed Rigid
adfærd Manglende
koncentration
Konfliktskyhed

Fysiognomiske ledetråde

Huden ser lakeret og skinnende ud
Dybtliggende øjne
Hængende øjenlåg
Hud med små porer
Latterrynker
Kragetæer
Lodrette folder foran ørerne
vigende hågrænse

Bekræftelse

Jeg møder livet og dets udfordringer.

Tip:

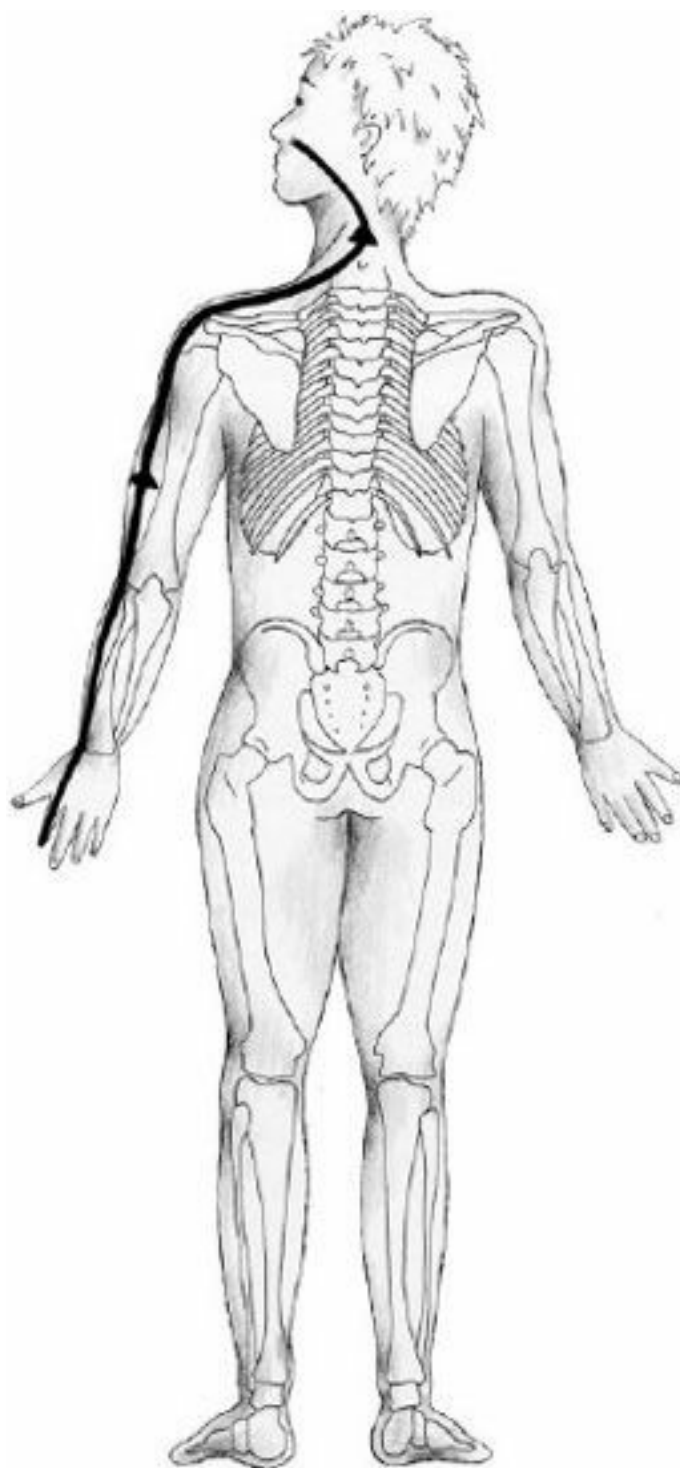
Som salve eller creme giver den næring til slap hud og lindrer rynker.

Psykoakupressur af lungemeridianen ifølge Stephan Heinz:

Test akupressurpunkterne for deres energetiske kvalitet via en indikatormuskel, og spænd eller slap af i dem.

Akupressur punkt	Tonende effekt	Detonerende effekt
Lunge 11 Træpunkt	Styrker fleksibilitet og konfliktberedskab.	Beroliger og afklarer sindet.
Lunge 10 ildpunkt	Understøtter koncentration om det væsentlige.	Blødgør rigide adfærdsmønstre, fremmer kommunikationsevner.
Lunge 9 Jordpunkt	Understøtter konfrontationen med indre og ydre grænser.	Jordforbindelse, centrering og indre balance.
Lunge 8 Metalpunkt	Understøtter anerkendelse af selvværd.	Hjælper med at give slip på gamle og forældede ting.
Lung 5 Vandpunkt	Bringer stagnerede følelser og emotioner i bevægelse.	Understøtter genkendelse af vanedannende tendenser og tvangsprægede adfærdsmønstre.

Colon Meridan



Tyktarmen er ansvarlig for passage og frigivelse. I de gamle kinesiske lærebøger kaldes den "sien for dregs". Den har til opgave at eliminere alle ubrugelige stoffer og væsker fra kroppen. På det mentale plan hjælper den os med at give slip på forstyrrende eller pinefulde tanker. I tilfælde af ubalance opstår der ikke kun fysisk, men også "mental" forstoppelse. Yderligere indikationer kan være kronisk udmattelse, hud, tarm og hårproblemer være. Mennesker med

En afbalanceret tyktarmenergi har en sund grundlæggende tillid og er i stand til at bearbejde tab på en hensigtsmæssig måde. De kan bevidst acceptere og give slip, så noget nyt kan opstå. De udvikler sig videre ved at lære konstruktivt af erfaringer og integrere det, der er væsentligt. Da de kan give slip på negative hændelser og stole på livets flow, åbner de sig for nye oplevelser og møder nye situationer.

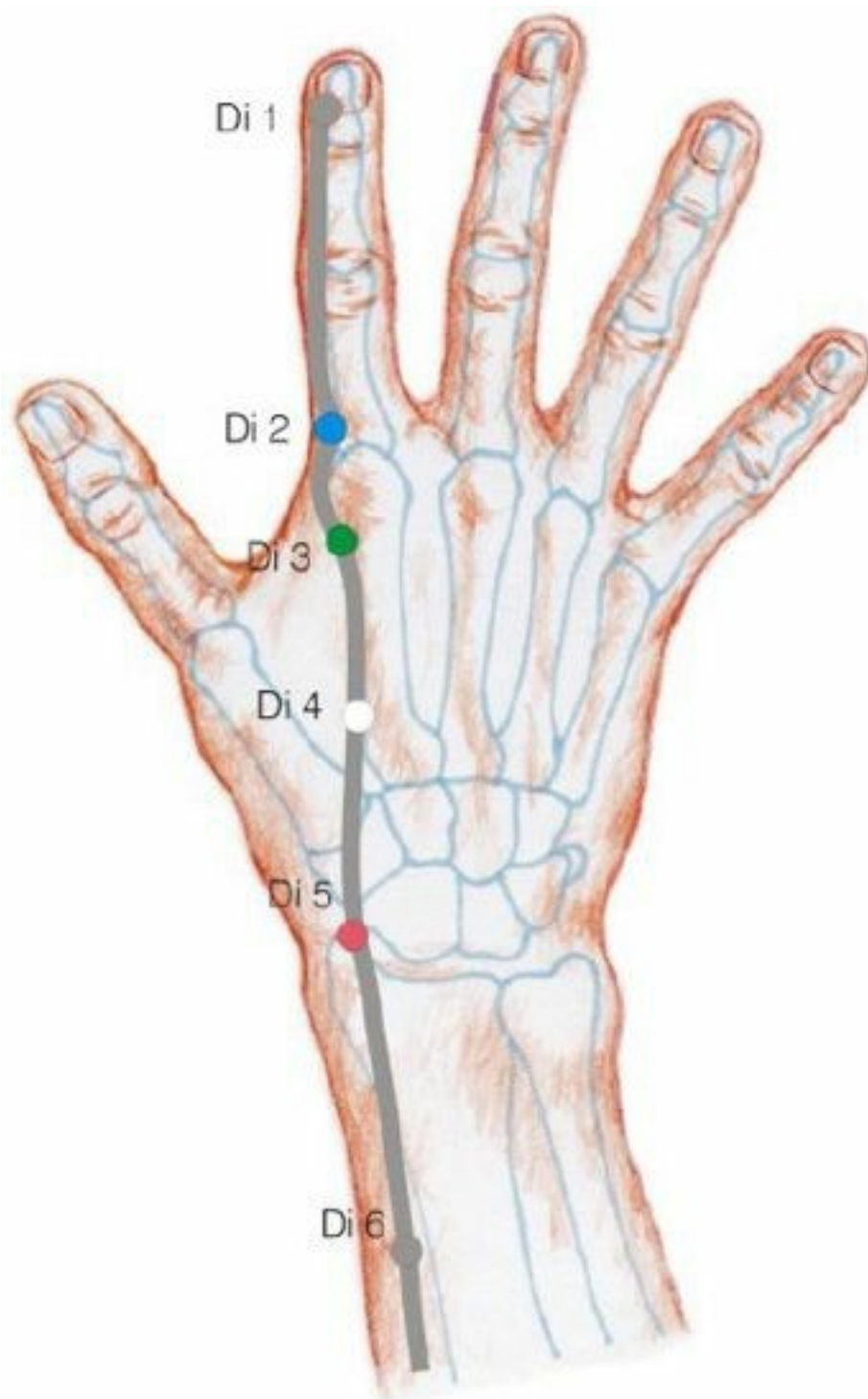
I tilfælde af dysbalance føler disse mennesker sig hurtigt fornærmede, de reagerer på kritik med og resignation. De længes efter den perfekte, rene verden uden konflikter. Blokeret tyktarmsenergi udtrykker sig i følelsen af at være forurennet eller på en eller anden måde snavset.

Et andet tema er følelsen af værdiløshed kontra følelsen af at være hævet over alting. ting. Også a uberegnelig ændring af interesser indikerer en disharmoni i tyktarmen. Disse mennesker er konstant på jagt efter oplevelser, men kradser kun kun på overfladen . Den tyktarmsmeridianen opløser energetiske stagnationer på og harmoniserer hele hele energisystem. Ubalancer i tyktarmen visersig sig i a tendens til forkølelse, bihulebetændelse og hovedpine relateret til ophobning af toksiner i kroppen. Andre symptomer er forstoppelse, diarré, hæmorider og spændinger i skuldre og nakke.

Den tyktarmsmeridianen hører til metalelementet .
Følgende udfordringer udfordringer, konflikter og modsætninger er opstået hos mennesker:

- ∞ Han længes efter forhold - han har brug for meget afstand for at mærke sig selv
- ∞ Han kender sine behov - sikkerhed går forud for hans egne behov
- ∞ Han elsker smukke, eksklusive ting - luksusvarer er ikke vigtige, han er pragmatiker.
- ∞ Han længes efter lethed og glæde - han frygter spontanitet
- ∞ Han elsker kreativt kaos - han har en tvangsmæssig sans for orden og struktur.

Akupressurpunkter og forløbet af tyktarmsmeridianen



Starter ved pegefingerens neglefaldsvinkel på tommelfingersiden og bevæger sig over håndryggen til håndledsspalten.

Tirsdag 1:	Metalpunkt, nødpunkt for bevidstløshed, hovedpunkt for tandpine
Tirsdag	Vandpunkt, smertelindrende

2:

Tirsdag

3:

Træspids, afbalancerer tarmene

Tirsdag 4:	Afbalancerer ansigtet, afslapper smertelindrende, rensende punkt, styrker den oprindelige chi
Tirsdag den 5:	Ildpunkt, afbalancerer håndleddet, febernedsættende
Tirsdag den 6:	Afbalancerer vandbalancen, lindrer epilepsi og nervøsitet

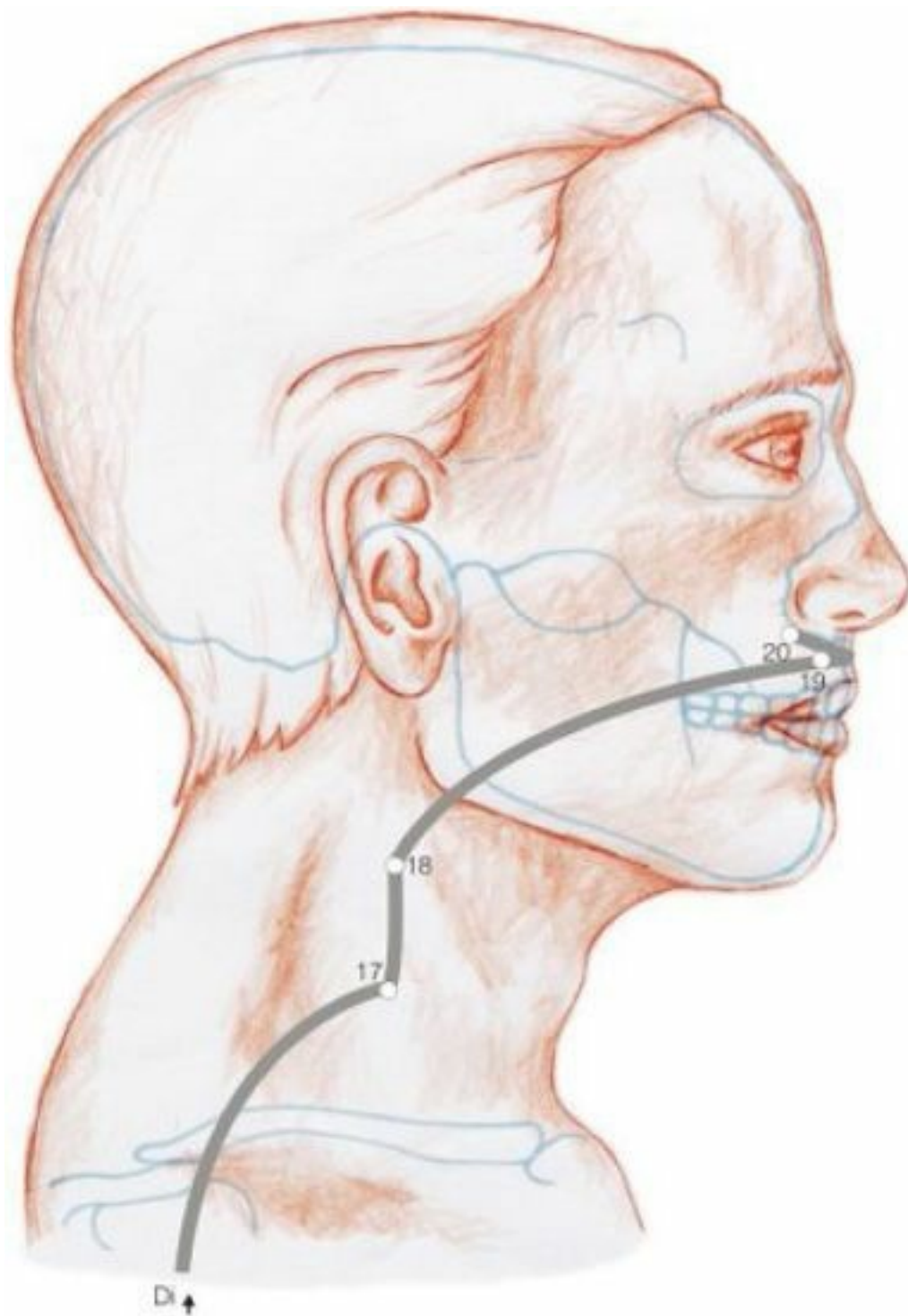


Fortsætter over underarmen, indersiden af albuen, overarmen til det højeste punkt på skulderen.

Tirsdag den 7:

Lindrer smerter, har en afslappende effekt på nervøsitet

Tirsdag 8:	Afbalancerer tyndtarmen, lindrer mavesmerter og hovedpine
Tirsdag den 9:	Afbalancerer tyktarmen, vejrtrækningen og skulderen
Tirsdag den 10:	Afbalancerer tarmene, maven, lindrer migræne
Tirsdag den 11:	Jordpunkt, afbalancerer immunsystemet, smertestillende
Tirsdag den 12:	Afbalancerer albueleddet
Tirsdag den 13:	Lindrer hoste og tennisalbue
Tirsdag den 14:	Balancerer øjne og nakke, hovedpunkt til at fremme abduktion af armen
Tirsdag den 15:	Afbalancerer skulder og nakke, nyttigt ved vejrfølsomhed
Tirsdag den 16:	Afbalancerer skulderleddet og lindrer epilepsi



Derfra på skulderen, så langs siden af halsen over kæbevinklen til næsefløjen på den modsatte side af kroppen.

Tirsdag den 17:	Afbalancerer hals og stemme
Tirsdag den 18:	Lindrer hoste
Tir 19:	Afhjælper høfeber, lindrer hovedpine
Tirsdag den 20:	Afbalancerer næsen

	<u>Tyndtarmens meridian</u>	
Element	Metal	
Energisk kvalitet	Yang	
Organkvalitet	Hult orgel	
Udgangspunkt	Pegefingerens neglefold på tommelfingersiden	
Endepunktskoblet meridian	Ved siden af næseborene	
	Lunge-meridian	
Tilsvarende meridian	Mave-meridian	
Energiforsyning	Pegefinger, håndled, bagside af underarm, albue, lateral skulder, skulderhøjde, nakke, underkæbe, næsebor.	
Maksimal tid	05.00 - 07.00	
Minimum tid	17.00 - 19.00	
Opgave	Tyktarmen er ansvarlig for at absorbere den mad, der kommer fra tyndtarmen. Den adskiller de indkommende væsker og sender dem til blæren. Tyktarmenergien muliggør udskillelsen af affaldsstoffer gennem huden og tarmene. Den opløser også energetisk stagnation på det følelsesmæssige plan og afbalancerer hele energisystemet.	
Fysiske symptomer	Tendens til forkølelse Bihulebetændelse Hovedpine Forstoppelse eller diarré Hæmorider Spændinger i skulder- og nakkeområdet	
Følelsesmæssige udfordringer	Apati Ikke at afslutte det, der er påbegyndt Skyldfølelse Gnavende sorg	Overdreven forpligtelse Handlingstvang, flygtighed Mangel på ansvar Overfladiskhed
Organeksempler på underenergi	Atonisk forstoppelse, tørt eksem, divertikulose, hæmorider, pigmentpletter, hudsvulster, vedvarende skuldersmerter.	
Organeksempler på overenergi	Diarré eller spastisk forstoppelse, fugtig eksem, bumser, psoriasis, bylder,	

	Karbunkler, bylder.
Afbalancering af Schuessler-salt	Kalium chloratum (nr. 4)
Balancering af Bachs blomster og tilhørende akupressurpunkter	Kirsebærblomme, tyktarmen 1 Vild rose, tyktarmen 5 Kaprifolium, tyktarmen 3
Afbalancering af farve	Mørkegrå
Afbalancering af aktivitet	Bevidst konfrontation med vanskelige livsproblemer
Associerede muskler	Tensor fasciae latae, underbensbøjere, quadratus lumborum
Skadelige faktorer	L 4
Tilknyttet ryghvirvel	Ubearbejdet sorg, der holder fast i fortiden

Bachs blomster til tyktarmsmeridianen

Påfør 1 dråbe af Bachs blomsteressens på det tilsvarende akupressurpunkt, og bank forsigtigt på det, mens du siger bekræftelsen. Essensen kan også indtages.

Kirsebærblomme (Cherry plum)	Balancemål: At håndtere sine egne følelser på en hensigtsmæssig måde
Den tvangsprægede	Indikationstast De er urolige og har tendens til ukontrollerede følelsesudbrud. De undertrykker deres følelser af frygt for at blive overvældet. De er bange for at miste kontrollen. De er bange for nye ting. De er tilbøjelige til tvangsprægede adfærdsmønstre.
Balancerende akupressurpunkt: Tyktarmen 11	
Kraftformel: Jeg er rolig og har mod til at udtrykke mine følelser.	

Vild rose (hunderose)	Mål for balance: Interesse for livet og handlekraft.
Den fratrådte	Indikationstast De er tomme og håbløse indeni. De føler ingen glæde. De er ligeglade med alt. De tager ikke sig selv alvorligt. Du føler dig energiløs og træt.
Balancerende akupressurpunkt: Tyktarmen 5 Kraftformel: Jeg former mit liv med selvtillid.	

Kaprifolium (Honeysuckle)	Mål for balance: At leve i nuet
Drømmeren	Indikationstast De sørger over tabte muligheder. De ønsker ofte, at alt var, som det plejede at være. De befinder sig ofte mentalt i fortiden. De lider under smerten ved afsked og hjemve. De kan ikke forestille sig fremtiden.
Balancerende akupressurpunkt: Tyktarmen 3 Kraftformel: Jeg beslutter mig for at leve her og nu.	

Colon Meridan

Nr. 4 Kalium chloratum

Hovedmiddel til slimhinde og lymfesystem Middel
til anden fase af betændelse

Fysiske indikationer:

- ∞ Vuggehat Katar
- ∞ Hævet lymfekirtel hoste
- ∞ Astma Tarmbetændelse
- ∞ Muskulær hypotoni
- ∞ Neuralgiske smerter
- ∞ Overstrækning af sener og ledbånd
- ∞
- ∞
- ∞
- ∞

Psykologiske indikationer:

- ∞ Underdanig adfærd
- ∞ Frygt for kritik og afvisning
- ∞ Manglende bevidsthed om egne behov Overdreven orientering
∞ mod andre
- ∞ Frygt for forandring

Fysiognomiske ledetråde

- ∞ Huden ser mælkeagtig, blålig eller osteagtig
- ∞ ud Melagtige hudflager
- ∞ Tilstoppede øjne Hvid
- ∞ belagt tunge
- ∞ Lysning af øjenbrynene

Bekræftelse

Jeg udtrykker modigt mig selv og mine behov.

Tip:

Folk, der arbejder længe ved en computer eller er udsat for meget elektricitet, bør altid tjekke, om de har brug for kaliumchloratum.

Psykoakupressur af tyktarmsmeridianen ifølge Stephan Heinz:

Test akupressurpunkterne for deres energetiske kvalitet via en indikatormuskel, og spænd eller slap af i dem.

Akupressurpunkt	Tonende effekt	Detonerende effekt
Tyktarmen 3 Træpunkt	Hjælper med at skifte perspektiv i fastlåste situationer.	Ro og balance i omgangen med sig selv og andre.
Tyktarmen 5 Ildpunkt	Skaber bevægelse i fastlåste situationer.	Jordforbindelse og realistisk håndtering af egne følelser.
Tyktarmen 11 Jordpunkt	Opløser tvangsprægede adfærdsmønstre.	Løsner op for stiv, ufleksibel adfærd.
Tyktarmen 1 metalpunkt	Hjælper med at give slip på negative forventninger.	Hjælpsom til at ledsage sorgprocesser.
Tyktarmen 2 Vandpunkt	Aktiverer mod og energi til handling.	Styrke til konflikt.

Hvordan kan du vide, om du er en metalfyr?	
Centrale livstemaer	
Hvem er jeg, og hvem vil jeg gerne være? Hvor meget åbner jeg mig for livets oplevelser?	
Kropsbygning	Mentalt potentiale
Brede skuldre Slank kropsbygning Trekantet hovedform Lys hudfarve Stor næse	Syntese af dømmekraft Definition af analyse Koncentration
Typiske træk	Typiske udfordringer
Rolig Disciplineret Præcis Ærlig Uafhængig Potentiale for lederskab	Vanskeligheder med nærhed og afstand Tvangsprægede adfærdsmønstre Sammenligner konstant sig selv med andre Dogmatisk
Mentale udfordringer	Fysiske udfordringer

Stivhed
Kontaktvanskeligheder

Stiv rygsøjle Stiv
kropsholdning

<p>Depression Mangel på fleksibilitet Frygt for at udtrykke følelser</p>	<p>Spændte muskler Vejrtrækningsproblemer Frontal sinus-hovedpine Hudproblemer</p>
<p>Mentale udfordringer Lunge meridan</p>	
<p>Anerkender du din egen værdi? Er du perfektionist? Er du ofte melankolsk? Har du svært ved at tage imod gaver eller ros? Giver du oftere dig selv et pusterum? Giver du dine følelser plads nok? Opbygger du hurtigt fordomme mod andre?</p>	
<p>Fysiske udfordringer Lungemeridian</p>	
<p>Lider du af vejrtrækningsbesvær? Har du astma? Har du ofte bronkitis? Lider du af allergi? Bliver du konfronteret med giftige stoffer på arbejdet eller i dit privatliv? Er du i stand til at adskille dig selv fra ydre påvirkninger?</p>	
<p>Mentale udfordringer Tyktarmsmeridianen</p>	
<p>Kan du give slip på fortiden? Kan du nemt beslutte dig for én ting? Er du ofte utilfreds med dig selv og dit liv? Har du svært ved at udtrykke og give slip på dine følelser? Giver du din følelsesmæssige udvikling plads nok? Føler du dig ofte skyldig?</p>	
<p>Fysiske udfordringer Tyktarmsmeridianen</p>	
<p>Har du kronisk forstoppelse? Har du hyppig diarré? Lider du af irritabel tyktarm? Har du ofte luft i maven? Har du problemer med huden? Lider du af høfeber? Har du hyppige migræneanfald (på grund af toksisk stress)?</p>	

Øvelser om grundstoffet metal

Metalelementet har en organforbindelse til lungerne og tyktarmen via sine energikanaler. Hvis metallet i en person er sundt, har han eller hun mulighed for at danne sine sociale relationer på en livlig måde og at møde livets forandringer og udviklinger med et åbent sind. Hvis elementet er svækket, kan det "hurtigt miste pusten". Irriteret hud og allergier kan også indikere en ubalance.

Meridianlåse: Lu1 / Lu 11 og Di 1 Di 20

Meridianens startpunkt kaldes også den øverste sluseport, hvor energien kommer ind i "kanalen". Den sluse, der passerer, når energien strømmer ud, er meridianens slutpunkt. Det kaldes den nederste sluseport. Hvis man holder fast i start- og slutpunktet på samme tid, skyller man gennem hele meridianen med den hensigt at aktivere energistrømmen.

Hold eller bank på start- og slutpunkterne: Meridianerne kan holdes, men også bankes på. Tapping stimulerer energiflowet og spreder stagnerende energi effektivt. Derfor kan det også bruges til at lindre smerter.

Meridianvandring: I tilfælde af smerte bankes der forsigtigt på hele meridianen i smerteområdet i energistrømmens retning, dvæle lidt længere på smertefulde områder. Voll, grundlæggeren af elektroakupunktur, opfandt udtrykket: Smerte er vævets skrig efter flydende energi.

At stryge meridianer ud i strømmens retning: At stryge en meridian i strømningsretningen styrker hele systemet energetisk. Særligt vigtigt her er reguleringen af gund ved at stryge de to midtlinje-meridianer ud: Central Vessel og Governor Vessel. For at hæve energiniveauet giver det dog mening efterfølgende at stryge alle meridianer tilsvarende.

Lungestræk: Benene er i hoftebreddes afstand. Fold hænderne bag ryggen og bøj dig nu forsigtigt forover, så armene kan strækkes opad. Denne øvelse kan glimrende kombineres med squat-positionen. Du kan selvfølgelig også bruge et theraband til at hjælpe dig.

Delta og trapezius flow: Stryg med håndfladen, startende fra siden af baghovedet, over trapezius' forløb ned til

skulderhøjde. Derfra fortsætter du til midten af overarmen, hvor deltamusklen ender. Forestil dig, at der flyder vand under dine hænder, som du bruger til at løsne og slappe af i musklerne.



Windmill: Komfortabel udgangsposition, før begge arme strakt opad. Læg skiftevis den ene hånd på det modsatte lår. Den anden arm opad, strakt ud til siden. Gå i dette crossover-mønster til fødderne og tilbage.

Krydsdans: Sid eller stå behageligt. Før nu din venstre hånd til din højre fod, mens din højre arm går baglæns. Eksperimenter med forskellige variationer. Kig i alle retninger, mens du stimulerer hele hjernen og afhjælper stress.

Centrerende vejrtrækning

Pres tungen mod ganen ved indånding, og lad den falde løst nedad ved udånding. På indåndingen kigger man ned med øjnene mod midten af kroppen, på udåndingen kigger man op mod tindingerne.

Knæbøjningen

Sæt dig på hug, det strækker vigtige muskelgrupper i forbindelse med vejrtrækningen. Placer hænderne foran dig. Træk vejret dybt ind, og tæl til 4. Flyt hænderne lidt længere frem. Hold nu vejret i 4 sekunder, og pust så ud, mens du tæller til 6.

Abdominal vejrtrækning i liggende stilling

Lig behageligt på ryggen, og læg en sandsæk på maven. Træk vejret dybt ind mod sandsækken, før hovedet ind mod brystbenet, og træk samtidig fødderne ind mod hovedet. Når du ånder ud, synker du tilbage i en afslappet tilstand.

Fokuseret vejrtrækning

Lig behageligt på ryggen. Placer en sandsæk under hvert skulderblad, under lænderyggen og på maven. Træk først vejret op til skulderbladene, så poserne føles til stede der, og tæl til 9. Pust ud og slap af i 30 sekunder. Gentag denne øvelse for maven og lænden.

Nasal vejrtrækning

Startpositionen er hugsiddende stilling. Luk nu venstre næsebor med højre hånds ringfinger, og træk vejret ind gennem højre næsebor i mindst 4 sekunder. Luk nu højre næsebor med venstre ringfinger, og hold vejret i to til fire sekunder. Pust derefter langsomt ud gennem venstre næsebor i fem til otte sekunder.

Indånd derefter gennem venstre næsebor, luk det, hold vejret, udånd gennem højre næsebor. Denne øvelse afbalancerer nervesystemet og har vist sig at være meget effektiv ved søvnforstyrrelser. Øvelsen kan også give lindring i behandlingen af angst og depression. Den fremmer også opmærksomhed og koncentration.

Akupressur-programmer:

Test følgende akupressurpunkter kinesiologisk, og behandl dem derefter.

Akupressurprogrammer til støtte for afgang:

	Klarlægger urenheder og hjælper med at fjerne overflødige
--	---

Lunge 8	at give slip
Tredobbelt varmer 4	Styrker den oprindelige chi og aktiverer energicirkulationen
Mave 36	Styrker blodet og giver næring til Ursprungshi
Milt Bugspytkirtel 9	Regulerer fordelingen af fugt i kroppen og uddriver overskydende væskeophobninger.
Nyre 9	Balancerende effekt på hjertet, løsner slim

Akupressurprogram til at styrke lungerne

Central beholder 17	Afbalancerer hjertechakraet, samler chi og fordeler det i kroppen, giver mere udstråling
Central beholder 22	Fjerner slim og hjælper med at udtrykke de sande følelser
Boble 13	Styrkepunkt for lungerne
Boble 42	Lunge samtykkepunkt
Mave 36	Aktiverer peristaltikken og muliggør bevægelse
Lunge 1	Opløser energistagnation i lungerne
Lunge 9	Tonificerer lungeenergien
Lever 14	Understøtter fri indånding

Akupressurprogram til styrkelse af tyktarmen

Milt Bugspytkirtel 15	Regulerer tyktarmen chi
Mave 37	Afbalancerer tarmene, opløser stagnationer
Mave 30	Opløser stagnation i tarmene
Tyktarmen 8	Hjælper ved forstoppelse og diarré, støtter udskillelsen af giftige stoffer
Tyktarmen 9	Afbalancerer tyktarmen, lindrer smerter

Akupressurprogram til bearbejdning af sorg

	Forbinder os med den himmelske Chi og
--	---------------------------------------

Lever 14	Afbalancerer membranen
Lunge 1	Hjælper med at afklare følelser af isolation og tab.

Akupressurprogram til støtte for sorgprocessen

Lunge 1	Forløser undertrykt sorg
Lunge 7	Giver os mod og styrke til at lade sorgen komme.
Tyktarmen 4	Hjælper med at holde jordforbindelsen og ikke drukne i følelsen af sorg.
Tyktarmen 20	Hjælper os med at give slip på sorgen og muliggør en ny orientering.
Lever 14	Sætter følelser i bevægelse
Central beholder	Nødpunkt for mental drukning

Ernæring: Smagen af metal er varm og krydret. anbefales: rå løg, porrer, radiser, kalkunkød, gåsekød, sennep, chili, koriander, muskatnød, nelliker, stjerneanis, brandy, havre, ris.

Praktiske tips om livsstil

- ∞ Undgå Du skal Mælke- og hvide melprodukter, da disse den organisme.
- ∞ Lav udrensningskure. Drik nok frisk vand. Rens dine tanker.
- ∞ Ryd op i din lejlighed.
- ∞ Gennemgå dine sociale relationer, og tænk over, hvilke der stadig er gode for dig.
- ∞ Respekter dine egne og andres grænser. Stå ved din individualitet.
- ∞ Sørg for at få nok motion i den friske luft. Sørg for at holde nok pauser.

∞ Styrk dit potentiale gennem åndedræts- og koncentrationsøvelser

Metalelementet i balance viser mennesker, der er

Elsker orden, struktur og sikkerhed. Metalmennesker er gode til at holde fokus på én ting i lang tid og kommunikere det til andre. De sætter pris på faste regler og strukturer, er gode til at håndtere nærhed og afstand og har let ved at tilpasse sig andre mennesker. Disciplin og udholdenhed er yderligere karakteristika.

For lidt energi

Overskydende energi

kaotisk, tvangspræget adfærd, resigneret, følelseskold, bange, håbløs, stiv, anspændt, genert

kynisk, sarkastisk, perfektionistisk, dominerende, hyperkritisk, jaloux, streng, stiv, ligeglad, bedrevidende, bureaukratisk

Spørgsmål og ideer til, hvordan du kan lede samtalen

Føler du dig forbundet med dine omgivelser?

Føler du tristhed, og kan du bære det?

Er du pessimistisk? Kan

du stole på mig?

Er du tyndhudet eller tykhudet? Er

du for ansvarlig? Kan du give slip?

Føler du dig undertrykt?

Bliver du opfattet som hovmodig? Er du for beskeden?

Er der mange ting, du ikke kan tåle?

Føler du dig ofte nedtrykt eller deprimeret? Hvilke ting i dit liv fortryder du?

Er du uselvisk?

Er egenskaber som moral, respekt og disciplin vigtige for dig?

Er du tolerant?

Har du tendens til at blive kaotisk, når du mangler struktur? Har du tendens til at være fordomsfuld?

Kan du sætte grænser? Kan du tilgive?

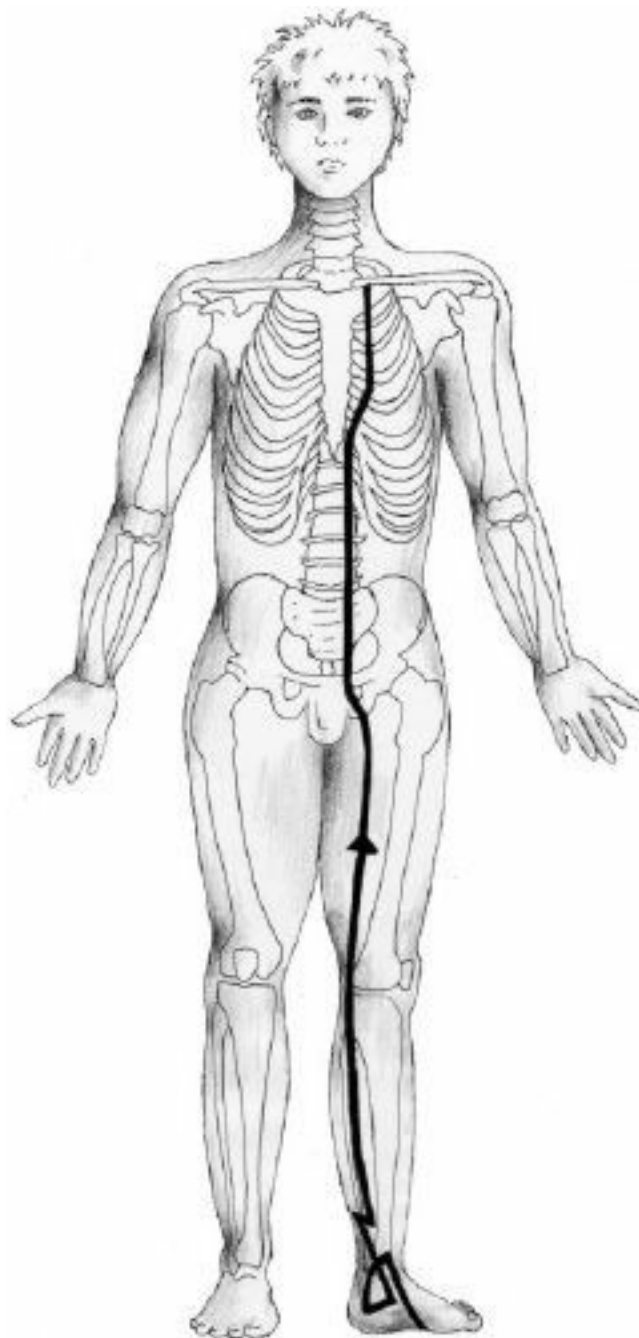
Kan du acceptere andre menneskers grænser?

Kan du acceptere dig selv med alle dine svagheder, fejl og talenter? Er du for kræsen?

Fanger mange ritualer din spontanitet?

Vandelementet

"Et enkelt princip vil give dig mod, og det er, at intet ondt varer evigt."



Epikur fra Samos

Vand kaldes det stærkeste yin i kinesisk medicin og repræsenterer styrke og materie. Tiden i livmoderen er også knyttet til dette element og lærer os princippet om at være ét. Her er vi symbiotisk forbundet med moderen, vi opfatter ikke os selv som en uafhængig enhed.

væsener opfatter. Disse ubevidste, prænatale erfaringer ser også ud til at forme vores søgen efter enhed senere i livet.

Nyrerne kaldes for vandets (og ildens) hus. Denne energi giver vores liv et solidt fundament og giver os viljestyrke. I vandelementet finder vi emotionalitet og spiritualitet. Patienter med ubalancer i vandelementet har ofte tendens til at være ængstelige og usikre. De udvikler så en tvangspræget, ritualiseret adfærd for at afværge usikkerheden. De svækker deres nyreenergi på grund af denne selvfornægtelse.

Nyrerne opbevarer den energi, vi har arvet fra vores forfædre, Jing. Vi er født med en vis mængde Jing og kan ikke genopbygge den. Det betyder, at jo mere vi belaster vores krop med negativ stress, jo mere af den nedarvede energi bliver brugt op. Det er vigtigt at støtte patienten i at anerkende sin egen identitet og være opmærksom på en bevidst, afbalanceret livsstil.

Nyrernes mentale potentiale er det, kineserne kalder zhi. Takket være dette potentiale kan vi forsvare vores eget synspunkt under ugunstige omstændigheder og holde øjnene på målet.

Zhi står også for:

- ∞ Viljestyrke
- ∞ Impulsivitet
- ∞ Motivation
- ∞ Drivkraft

Blæren står for forvandling og bevægelse. I kinesisk medicin sørger blæren for, at fugtige og tørre dele forbliver adskilt. Gennem dannelsen af væske er blærens energi involveret i adskillige kropsfunktioner:

- ∞ Næsesekret
- ∞ Spyt
- ∞ Synovialvæske
- ∞ Vaginal slimhinde
- ∞ Hudfugtighed
- ∞ Stemmebånd
- ∞

I balance sikrer flow-systemerne ro og harmoni, og de giver næring til en sund selvtillid.

Renal Meridian

Nyremeridianen opbevarer Jing. Denne form for energi, som vi har arvet fra vores forældre, svarer til vores gener. Kinesisk medicin kalder Jing for livets frø. Jing er grundlaget for Yin og Yang og kombinerer begge polariteter. Gennem Jing kan vi tilpasse os vores miljø og udvikle vores forsvar bliver styrket. Disse forbindelser forklarer også vigtigheden af en afbalanceret nyremeridian som grundlag for energi og styrke. Vores intellekt og kreativitet er baseret på stærk nyreenergi.

Den mest kreative mulighed, vi mennesker har, er at skabe nyt liv. Nyrerne støtter vores forplantningsorganer og har stor indflydelse på hormonsystemet.

Nyrenes åndelige potentiale kaldes zhi. Det står for vilje, ambition, motivation og drivkraft. Vores vilje til at overleve styrkes også af denne form for energi.

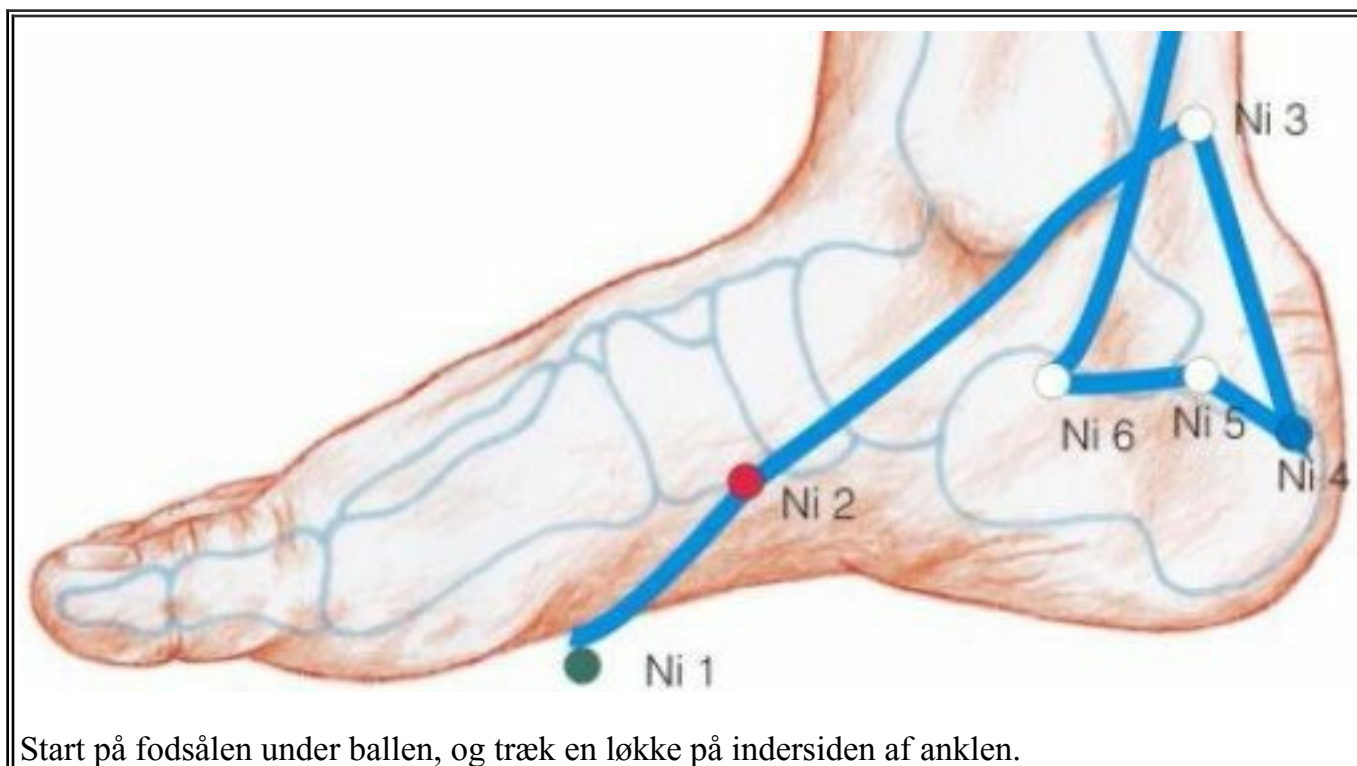
Nyrerne er energikatalysatorer, der fremskynder udviklingen. Nyremeridianen aktiveres, når barnet står på sine egne fødder. På fødsålen ligger det første akupressurpunkt i nyremeridianen, som stimuleres intensivt fra dette øjeblik og muliggør barnets hurtige udvikling. Nyre-energien er vigtig for udviklingen af hjernen og også for knoglemarven.

Alle udviklingsproblemer er relateret til en svag nyremeridian, og gennem en energetisk forbindelse til det styrende kar påvirkes hjernens funktion kraftigt.

Nyremeridianen hører til vandelementet. I årenes løb er følgende udfordringer, konflikter og modsætninger dukket op hos mennesker:

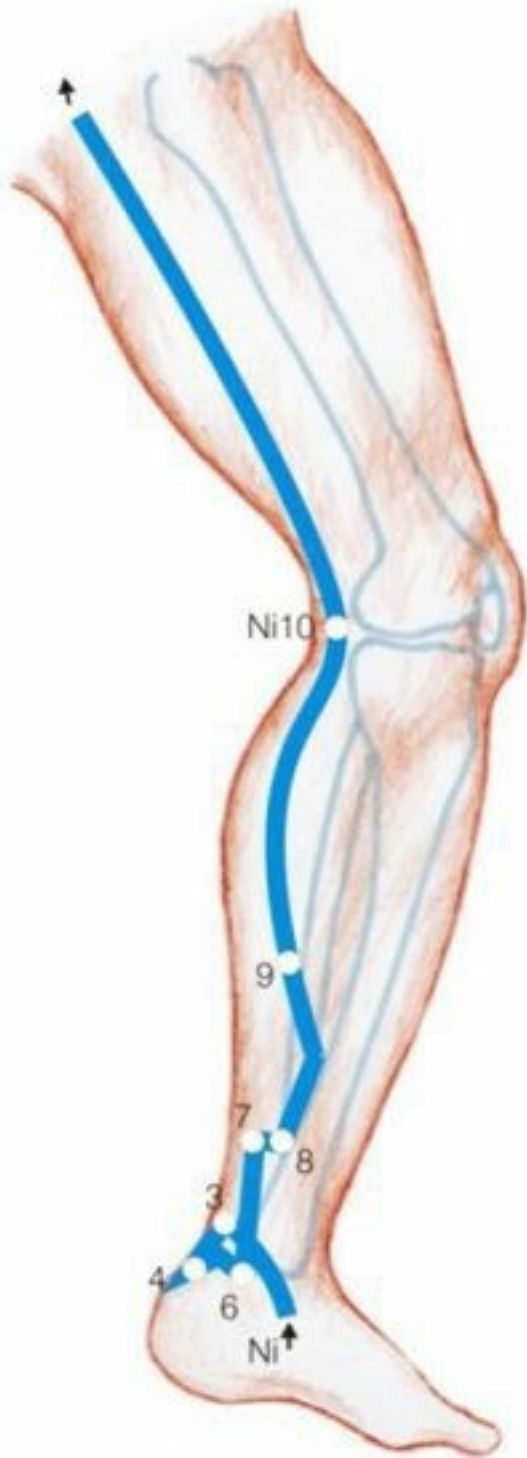
- ∞ Vital - lavt drev
- ∞ Seksuelt åbensindet - snerpet visdom
- ∞ - overfladisk
- ∞ Lystfuld - stiv centreret -
- ∞ rastløs

Akupressurpunkter og forløbet af nyremeridianen



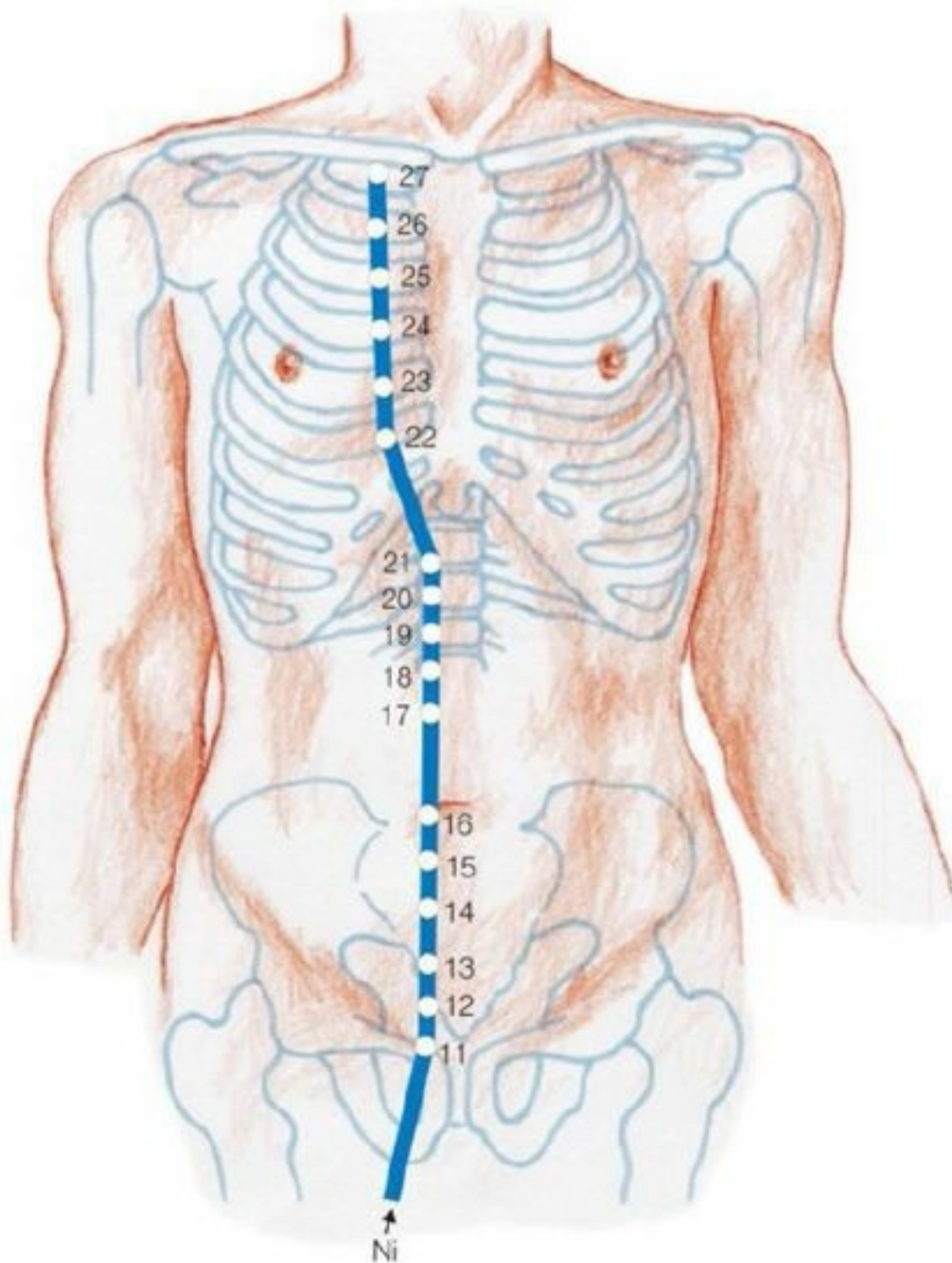
Start på fodsålen under ballen, og træk en løkke på indersiden af anklen.

Ni 1:	Træpunkt, nødpunkt i tilfælde af bevidstløshed, styrker vitaliteten
Ni 2:	Ildpunkt, afbalancerer nyrene
Ni 3:	Afbalancerer lænden og den oprindelige chi, hovedpunkt for den funktionelle nyrecirkel
Ni 4:	Fremmer mod, styrke og selvtillid
Ni 5:	Afbalancerer kønskirtler og tarme
Ni 6:	Afbalancerer nakken, mesterpunkt for yin



Fortsæt med at trække langs det bageste inderben til skambenet.

Ni 6:	Afbalancerer nakken, mesterpunkt for yin
Ni 7:	Metalpunkt, afbalancerer nyrerne
Ni 8:	Afbalancerer bækkenorganerne
Ni 9:	Smertelindrende
Ni 10:	Vandpunkt, afbalancerer nyrerne



Løber 0,5 cun ved siden af kroppens midterlinje til under kravebensleddet.

Ni 11:	Afbalancerer bækkenorganerne
Ni 12:	Styrker nyrerne
Ni 13:	Regulerer det centrale kar
Ni 14:	Smertelindrende
Ni 15:	Afbalancerer tarmene
Ni 16:	Afbalancerer chi'en
Ni 17:	Afslapper musklerne

Ni 18:	Afbalancerer maven
Ni 19:	Afbalancerer chi'en
Ni 20:	Balancerer brystkassen
Ni 21:	Afbalancerer milten
Ni 22:	Åbner brystkassen
Ni 23:	Åbner brystkassen
Ni 24:	Afbalancerer lungerne
Ni 25:	Afbalancerer lungerne
Ni 26:	Afbalancerer lungerne
Ni 27:	Afbalancerer lunger og mave

	<u>Nyre-meridian</u>
Element	Vand
Energisk kvalitet	Yang
Organernes kvalitet	Opbevaringsorgan
Udgangspunkt	I en fordybning midt på fodsålen.
Slutpunkt	Under kravebenet ved overgangen til brystbenet.
Koblet meridian	Meridian for blære
Tilsvarende meridian	Hjertets meridian
Energiforsyning	Fodsål, inderside af ankel, inderside af læg, inderside af lår, kønskirtler, mave- og brystorganer, kravebensled.
Maksimal tid	17.00 - 19.00
Minimum tid	05.00 - 07.00
Opgave	<p>Nyrerne er energikatalysatorer, som i bund og grund styrer fysiologiske påvirkninger af kroppen. Gennem nyreenergien fordeles alle kropsvæsker harmonisk.</p> <p>De er med til at opbygge knogler, led og tænder, lagre essens og kontrollere reproduktion, vækst og udvikling.</p> <p>Nyrerne har indflydelse på ørerne og vitaliteten af håret på hovedet.</p>
Symptomer på Köprer	<p>Rygsmarter, især i området omkring lændehvirvelsøjlen</p> <p>Knæsmarter</p> <p>Svimmelhed</p> <p>Tinnitus Høretab</p> <p>Udviklingsforsinkelse hos børn Manglende koncentration</p> <p>Frygt</p> <p>seksuel usikkerhed</p> <p>bronkial astma hoste</p>
	Panik Mangel på

Følelsesmæssige udfordringer	Fobier Seksuel usikkerhed Drivenhed	Bevidsthed om farer Uklar frygt Overvældende sexlyst Mangel på drivkraft
Eksempler på organer med lav energi	Nyreødem, uræmi, nefrose, hævede lymfekirtler, uræmi, forhøjet blodtryk, høretab	
Organeksempler på over-energi	Tonsilitis, nyreabsces, tonsilabsces, lymfadenitis, nefritis, forstyrret urinkoncentration, tinnitus	
Afbalancering af Schuessler-salt	Ferrum phosphoricum (nr. 3)	
Balancering af Bachs blomster og tilhørende akupressurpunkter	Stenrose, nyre 3 Lærk, nyre 2 Klematis, nyre 1	
Afbalancering af farve	Mørkeblå	
Balancering af aktivitet	Autogen træning, hvile	
Associerede muskler	Psoas, trapezius, iliacus	
Associeret hvirvel	L 3	
Skadelige faktorer	Frygt, seksuel usikkerhed, fornægtelse af egne behov	

Bach Blomster Nyre Meridian

Påfør 1 dråbe af Bachs blomsteressens på det tilsvarende akupressurpunkt, og bank forsigtigt på det, mens du siger bekræftelsen. Derudover kan essensen også indtages.

Rock Rose (Gul solsikke)	Balancemål: Mod og sindsro
Panikken	Indikationstast De går hurtigt i panik. De er ekstremt nervøse. De ved ikke, hvad de skal gøre, fordi de er så bange. De får hurtigt hjertebanken. Du har eksamensangst og lider af blackout.
Balancerende akupressurpunkt: Nyre 3	
Kraftformel: <i>Jeg er afslappet og bevarer overblikket.</i>	

Lærk (Larch)	Balancemål: Selvtillid
Den passive	Indikationstast: De føler sig underlegne i forhold til andre mennesker. De sammenligner sig med andre og devaluerer sig selv i processen. De tør ikke stille krav. Man tager ikke chancen, og så bliver man frustreret. De føler sig ofte som fiaskoer.
Balancerende akupressurpunkt: Nyre 2	
Kraftformel: <i>Jeg anerkender min værdi og udlever mine gaver.</i>	

Klematis (hvid skovranke)	Mål for balance: Kreativitet og praktisk intelligens
Dagdrømmeren	Indikationstast: De møder ikke hverdagens krav. De søger tilflugt i en fantasiverden. Du kan ikke udleve din fantasi og dit kunstneriske talent. De er distraherede og uopmærksomme. Du føler dig søvrig eller døsig.
Balancerende akupressurpunkt: Nyre 1	
Kraftformel: <i>Jeg former aktivt mit liv.</i>	

Nyre-meridian

Nr. 8

Natrium chloratum

"The water remedy" - fremmer og understøtter næringsstrømmen til cellerne og regulerer vandbalancen.

Fysiske indikationer:

Anæmi Træthed
Vandig diarré om morgenen
Diskusproblemer
Skader på brusk

Psykologiske indikationer:

Labilitet
Melankolsk humør Manglende
modstandsdygtighed
Problemer med at falde i søvn trods udmattelse

Fysiognomiske ledetråde

Geléagtig glans i ansigtet
Blege øjenlåg Store porer
Puffet ansigt Svampede
kinder Skæl på hovedet
Tør, skællende hud
Udslæt på den øverste del af panden

Bekræftelse

Jeg passer på mig selv og finder min styrke.

Tip:

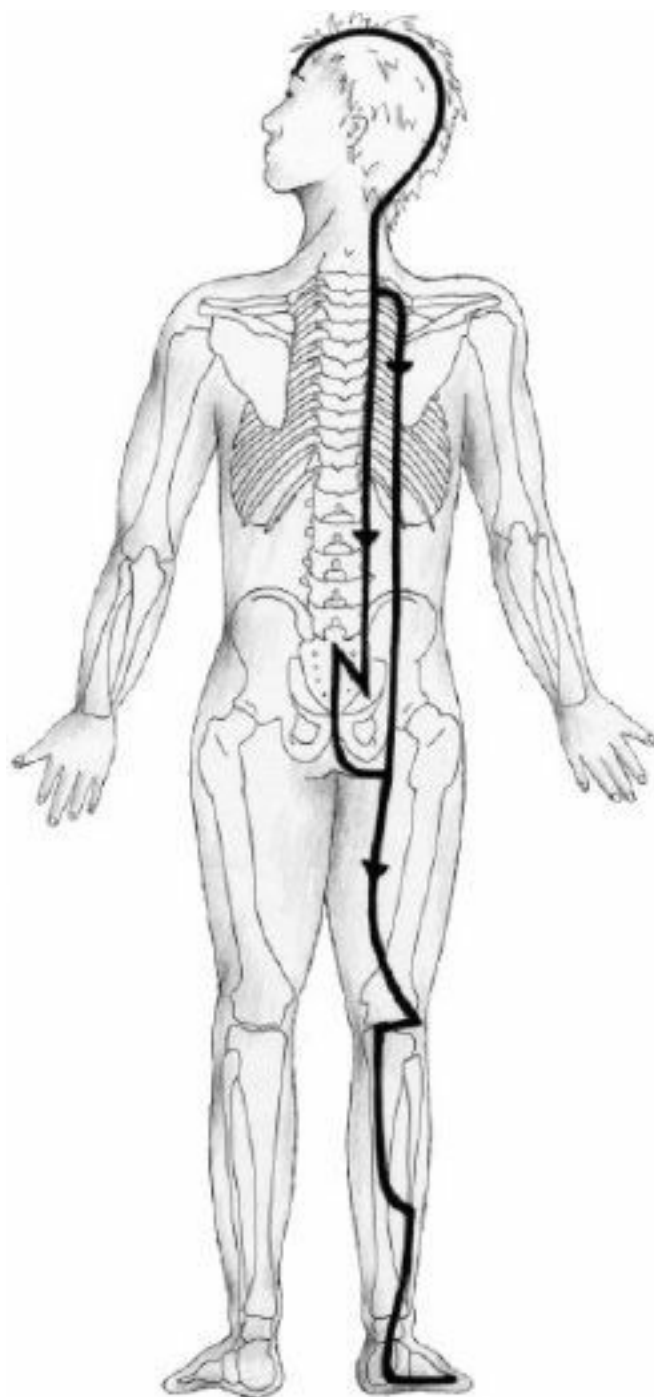
Førstehjælpsmiddel til forbrændinger, da det stimulerer reguleringen af væskebalancen, stimulerer cellefornyelsen og regulerer blodtrykket.

Psykoakupressur af nyremeridianen ifølge Stephan Heinz:

Test akupressurpunkterne for deres energetiske kvalitet via en indikatormuskel, og spænd eller slap af i dem.

Akupressurpunkt	Tonende effekt	Detonerende effekt
Nyre 1 Træspids	Understøtter opløsningen af styrkningsrefleksen ved traumer.	Understøtter autentisk selvudfoldelse gennem integration af de forskellige dele af personligheden.
Nyre 2 Ildpunkt	Fremmer hjertevarme, styrker grundlæggende tillid.	Styrker viljen til at engagere sig i livet.
Nyre 3 Jordpunkt	Klargør tænkning og handling, hjælper med at overvinde frygt.	Balancerer overdrevne ambitioner.
Nyre 7 Metalpunkt	Afklarer og harmoniserer følelser.	Giver tryghed og tillid.
Nyre 10 Vandpunkt	Giver mod, styrke og parathed til konfrontation.	Fremmer indre ro og selvrefleksion.

Meridian for blære



Blæremeridianen er ansvarlig for opbevaring af kropsvæsker. Et andet tema for blæren er omdannelse og bevægelse af væsker.

Blæren og vanelementet er tæt forbundet med vores følelsesmæssige oplevelse og fysiske balance. Den vigtigste følelse er frygt. Folk, der er meget angstelige, kan ikke tænke klart og virker anspændte. Deres stærke behov for sikkerhed får dem til at virke ufleksible og stive. De virker hæmmede i deres handlekraft og afladede i deres følelser. De tør ikke række ud efter de store følelser af frygt for, at de vil blive

at falde ned. I kritiske situationer virker de ophidsede og bekymrede og mister deres indre centrum og bliver ude af stand til at handle. De forventer total tilintetgørelse og totalt tab af kontrol. De forsøger at sikre deres liv på alle niveauer, men nægter ofte at absorbere og implementere information.

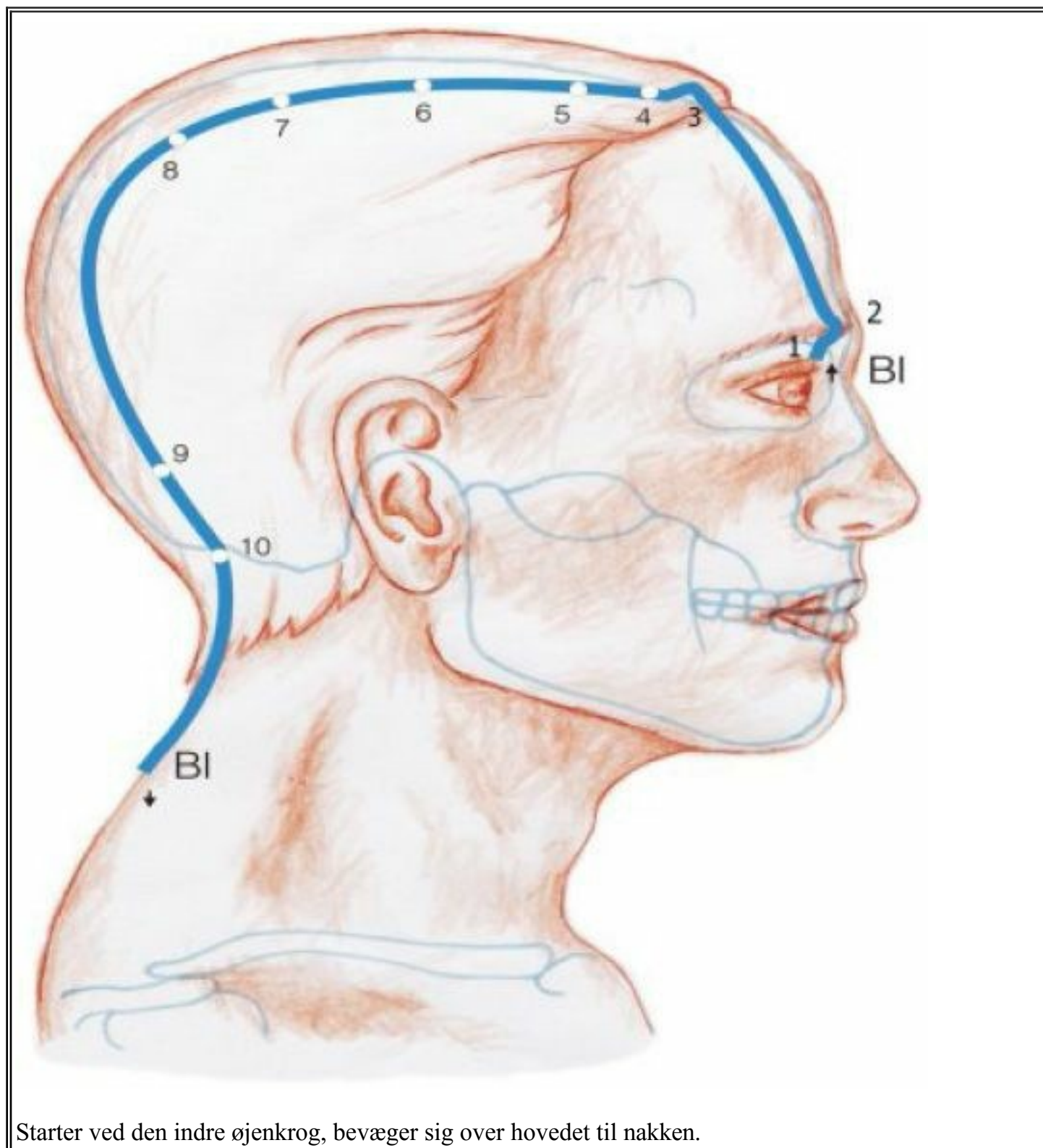
I Balance finder vi mennesker, der realistisk kan vurdere farer og ikke går i panik ved enhver usikkerhed. De er risikovillige og modige og kan til tider virke frygtløse og dumdristige. De stoler på livets gang og tager imod information og hjælp.

Blæremeridianen har adgang til alle de indre organer gennem sine tilknytningspunkter på rygsøjlen og er meget vigtig for en persons overordnede energiske status. Ubalance i blæren manifesterer sig i alle rygproblemer, herunder ISG-blokeringer. Stivhed i bagsiden af benene, søvnforstyrrelser, paranoia, ringen for ørerne, hormonelle ubalancer og svimmelhed.

Blæremeridianen hører til vandelementet. I årenes løb er følgende udfordringer, konflikter og modsætninger dukket op hos mennesker:

- ∞ Han elsker sandheden - han frygter at blive udstillet og afsløret Han
- ∞ elsker ensomhed - han frygter at blive efterladt alene
- ∞ Han ønsker at trænge ned i dybet - han er bange for at blive opslugt Han
- ∞ længes efter kontakt - han isolerer sig selv
- ∞ Han har tillid til livet - han er bange for livet
- ∞ Han elsker at blive holdt om - han er bange for at blive knust.

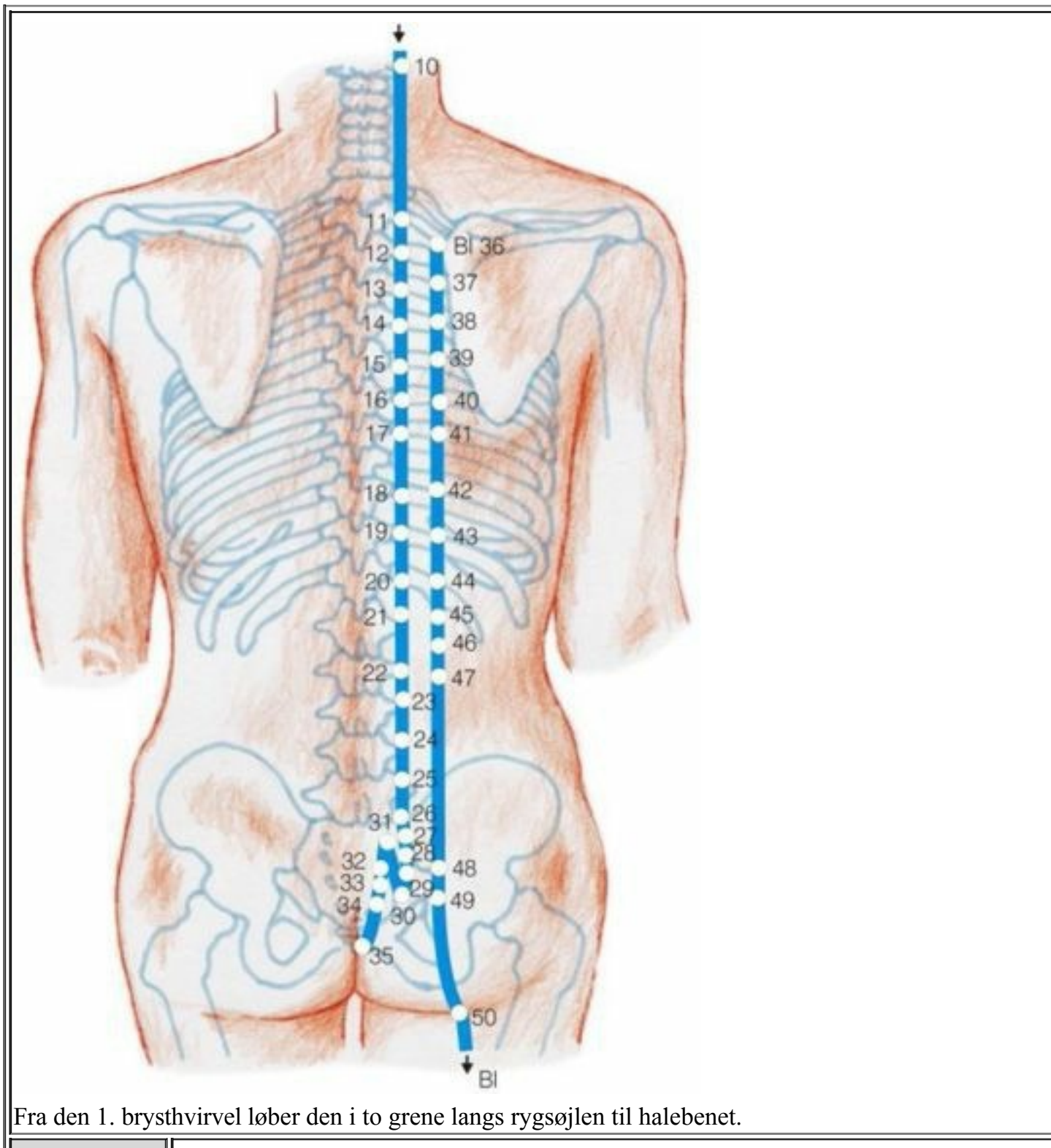
Akupressurpunkter og forløbet af blæremeridianen



Starter ved den indre øjnekrog, bevæger sig over hovedet til nakken.

Bl 1:	Afbalancerer øjnene, afhjælper visuel svimmelhed.
Bl 2:	Balancerer hovedet, nødpunkt i tilfælde af bevidstløshed
Bl 3:	Afbalancerer øjne og næse, dræner spændinger fra hovedet
Bl 4:	Smertelindrende punkt

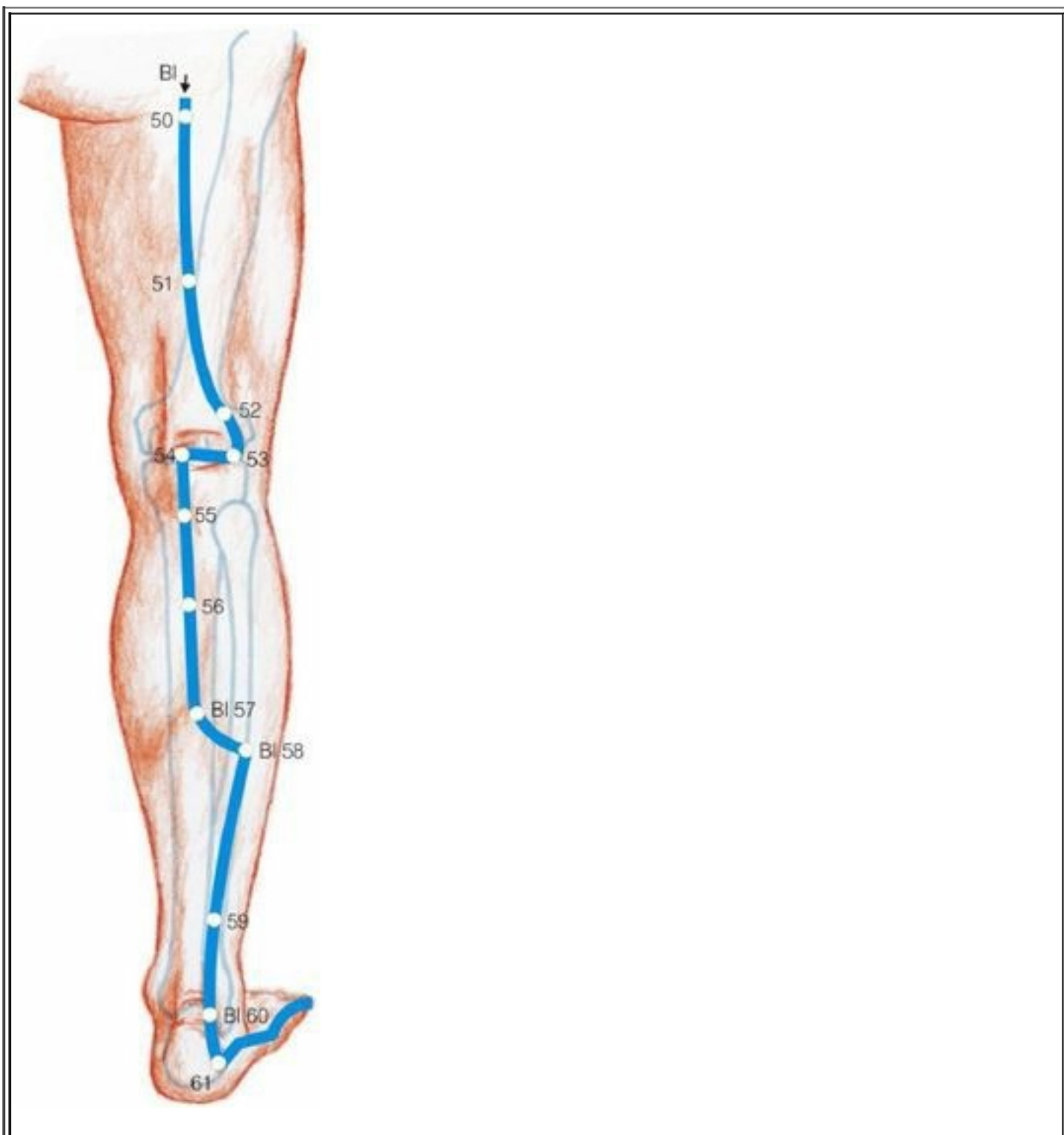
Bl 5:	Afbalancerer hoved og næse
Bl 6:	Afbalancerer hoved og næse
Bl 7:	Balancerer hovedet
Bl 8:	Afbalancerer sanserne
Bl 9:	Afbalancerer næse og øjne
Bl 10:	Afbalancerer nakken og det parasymptiske nervesystem



Fra den 1. brystvirvel løber den i to grene langs rygsøjlen til halebenet.

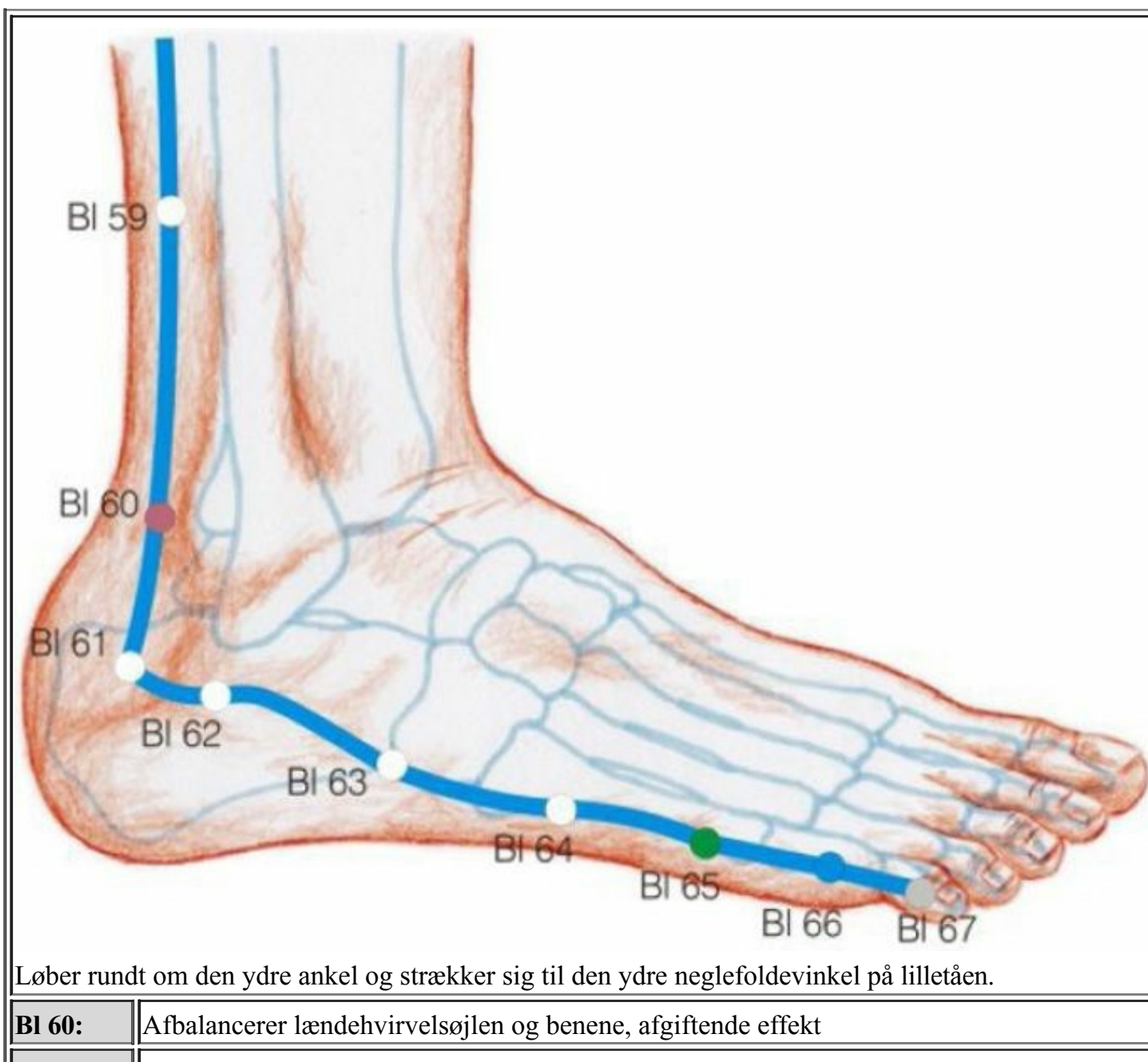
Bl 11:	Afbalancerer knogler og led
Bl 12:	Afbalancerer næse og lunger
Bl 13:	Afbalancerer lungerne
Bl 14:	Afbalancerer leveren
Bl 15:	Afbalancerer hjertet
Bl 16:	Afbalancerer chi'en
Bl 17:	Hovedpunkt for blod og vejrtrækning
Bl 18:	Afbalancerer leveren
Bl 19:	Afbalancerer galdeblæren
Bl 20:	Afbalancerer milten
Bl 21:	Afbalancerer milt og mave
Bl 22:	Balancerer den tredobbelte varmere
Bl 23:	Afbalancerer nyrerne og Yang
Bl 24:	Afbalancerer lændehvirvelsøjlen
Bl 25:	Afbalancerer tarmene
Bl 26:	Afbalancerer lændehvirvelsøjlen
Bl 27:	Afbalancerer tyndtarmen
Bl 28:	Afbalancerer lændehvirvelsøjlen
Bl 30:	Balancerer benene
Bl 31:	Afbalancerer bækkenorganerne, hovedpunkt for hormonsystemet
Bl 32:	Afbalancerer udskillelsesorganerne
Bl 33:	Afbalancerer udskillelsesorganerne
Bl 34:	Afbalancerer blæren
Bl 35:	Afbalancerer halebenet
Bl 36:	Afbalancerer senerne
Bl 37:	Afbalancerer lændehvirvelsøjlen, testpunkt for den arvelige nosode Carcininum
Bl 38:	Balancerer knæene
Bl 39:	Punkt til smertelindring
Bl 40:	Jordpunkt, toner lændehvirvelsøjlen og knæene
Bl 41:	Punkt til smertelindring
Bl 42:	Afbalancerer lungerne
Bl 43:	Afbalancerer lunger, milt, nyre og hjerte

BI 44:	Balancerer skuldrene
BI 45:	Smertelindrende punkt
BI 46:	Afbalancerer membranen
BI 47:	Afbalancerer lever og sener
BI 48:	Afbalancerer galdeblæren
BI 49:	Afbalancerer milt og mave
BI 50:	Balancerer den mellemste varmere



Trækker centralt til bagsiden af knæet, løber gennem midten af den dobbelte lægmuskel

Bl 51:	Opløser stagnation
Bl 52:	Afbalancerer nyrerne
Bl 53:	Afbalancerer lændehvirvelsøjlen
Bl 54:	Smertelindrende, hudregenererende punkt
Bl 55:	Lindrer smerter i kønsdelene
Bl 56:	Afbalancerer sener og lægge
Bl 57:	Afbalancerer sener og lægge
Bl 58:	Toner musklerne
Bl 59:	Balancerer lændehvirvelsøjlen og benene



Løber rundt om den ydre ankel og strækker sig til den ydre neglefoldevinkel på lilletåen.

Bl 60:	Afbalancerer lændehvirvelsøjlen og benene, afgiftende effekt
---------------	--

Bl 61:	Ildpunkt, afbalancerer senerne og lindrer smerter
Bl 62:	Afregningspunkt
Bl 63:	Smertelindrende
Bl 64:	Balancerer hovedet
Bl 65:	Træspids, smertestillende
Bl 66:	Vandpunkt, afbalancerer hovedet
Bl 67:	Metalspids, afbalancerer hovedet og øjnene

	<u>Meridian for blære</u>	
Element	Vand	
Energisk kvalitet	Hult orgel	
Organernes kvalitet	Yang	
Udgangspunkt	Indre øjenkrog	
Slutpunkt	Udvendig neglefaldsvinkel på lilletåen	
Koblet meridian	Nyre-meridian	
Tilsvarende meridian	Tyndtarmens meridian	
Energiforsyning	Øjne, baghoved, rygsøjle, knæ, underben, yderste ankel, yderste lilletå.	
Maksimal tid	15.00 - 17.00	
Minimum tid	03.00 - 05.00	
Opgave	Alle indre organer reguleres energimæssigt via Shu-punkterne på ryggen, som er placeret på den indre gren af blæremeridianen. Desuden forsyner blæremeridianen rygsøjlen, påvirker det endokrine kirtelsystem, det autonome nervesystem og er et reservoir for brugt væske, som derefter udskilles.	
Fysiske symptomer	<p>Alle rygproblemer, især lænde- og korsbensspændinger</p> <p>Stivhed i ryggen og bagsiden af benene</p> <p>Søvnforstyrrelser</p> <p>Overdreven tørst Ringen for ørerne</p> <p>Hormonudskillelsesforstyrrelser</p> <p>Svimmelhed</p>	
Følelsesmæssige udfordringer	<p>Frygtløshed</p> <p>Modløshed Indre mangel på lederskab</p> <p>Usikkerhed</p>	<p>Frygtsomhed Lammelse</p> <p>Hensynsløshed, manglende orientering</p> <p>Frustration</p>

Eksempler på organer med lav energi	Urininkontinens, elephantitis, adenomer i prostata, livmoder eller blære, rygsmerter, træthed, migræne i baghovedet, trykfornemmelse i øjnene, søvnløshed, svage nerver, angst.
Organeksempler på over-energi	Øget vandladning, konstant irriteret blære, lymfangitis, allergier, akutte organbetændelser, bylder, rygproblemer, jalousi, mistillid, paranoia.
Afbalancering af Schuessler-salt	Magnesium phosphoricum (nr. 7)
Balancering af Bachs blomster og tilhørende akupressurpunkter	Mimulus, boble 40 Fyrretræ, Bubble 67 Aspen, Bubble 40
Afbalancering af farve	Lyseblå
Balancering af aktivitet	Rygsøjlegymnastik
Associerede muskler	Peroneus, sacrospinalis, tibialis
Associeret hvirvel	S 2
Skadelige faktorer	Frygt, panik

Bach Blomster Blære Meridian

Påfør 1 dråbe af Bachs blomsteressens på det tilsvarende akupressurpunkt, og bank forsigtigt på det, mens du siger bekræftelsen. Essensen kan også indtages.

Mimulus (pletet gøglerblomst)	Mål for balance: Afslapning af sjæl og krop
Den frygtsomme	Indikationstast: Du har konstant den værste frygt. De er meget anspændte på grund af frygt. De er bange for fremmede mennesker og situationer. De er meget følsomme over for irritation. De er bange for at være alene.
Balancerende akupressurpunkt: Blære 40	
Kraftformel: <i>Afslappet gør jeg mit bedste og viser, hvem jeg er.</i>	

Fyrretræ (skotsk fyr)	Mål for balance: Selvværd og evnen til at håndtere konflikter
Den skyldige	Indikationstast: De føler sig værdiløse. De kan ikke tilgive sig selv for fejl. De er overdrevent samvittighedsfulde for ikke at gøre noget forkert. De får hurtigt dårlig samvittighed. De er ofte drænede og udmattede - på grund af de høje krav til dem selv.
Balancerende akupressurpunkt: Blære 67	
Kraftformel: <i>Jeg respekterer mig selv og passer på mig selv.</i>	

Asp (skælvende poppel)	Mål for balance: Indre ro og oprigtighed
Den skræmte	Indikationstast: Du bliver angrebet af pludselig frygt. Du er overfølsom og oversvømmes hurtigt af stimuli. De frygter katastrofer. De har forudannelser. Du er meget følsom over for vejret.
Balancerende akupressurpunkt Blære 40	
Kraftformel: <i>Jeg kan mærke min styrke.</i>	

Meridian for blære

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

"Afslapnings- og decramping-saltet".

Fysiske indikationer:

Alle tilstande af spænding og anspændthed Stramhed
i halsen
Hyperaktivitet
Lægkramper
Vokseværk Tandpine
Kolik Nervesmerter
Hovedpine

Psykologiske indikationer:

Angst Indre uro
Rastløshed
Spjæt Tics

Fysiognomiske ledetråde

Periodiske eller konstante røde pletter på kinderne
Forlegen rødmen Rysten i øjenlåg og mundvige

Bekræftelse

Jeg slapper af og giver slip.

Tip:

Opløs 10 tabletter i en kaffekande med varmt vand, og drik i små slurke. Har en nedtrappende og regulerende effekt.

Psykoakupressur ifølge Stephan Heinz:

Test akupressurpunkterne for deres energetiske kvalitet via en indikatormuskel, og spænd eller slap af i dem.

Akupressurpunkt

Tonende effekt

Detonerende effekt

Boble 65 Træspids	Fremmer mod i tider med nye begyndelser.	Blødgør stive holdningsmønstre, beroliger sindet.
Boble 60 Brandpunkt	Fremmer adgangen til ens egne behov.	Understøtter opløsningen af frygt.
Boble 40 Jordpunkt	Tydeliggør tanker og fremmer viljen til at konfrontere sin egen frygt.	Formidler stabilitet, centrering.
Boble 67 Metalspids	Hjælper med at overvinde kontroltvang.	Formidler tillid.
Boble 66 Vandpunkt	Afbalancerer rigide adfærdsmønstre.	Understøtter aktivering af ressourcer.

Hvordan kan du se, om du er en vandtype?	
Centrale livstemaer	
Hvor kommer jeg fra? Hvad er min skæbne? Hvordan håndterer jeg mine livskræfter?	
Kropsbygning	Mentalt potentiale
Stærk, slank bygning Store, lange knogler Smalle skuldre Brede hofter Langt, smalt hoved Dybtliggende øjne Blålig hudfarve	Fantasi Visualisering Refleksivitet Introversion Intuition Sarkasme Balance
Typiske træk	Typiske udfordringer
Autentisk udtryk Målrettet handling Diskretion Beskedenhed Flid Selvtillid Retoriske evner Skarpsindighed	Angst Fobi Sociofobi Mangel på selvtillid Kommunikationsforstyrrelser Afhængighedstendenser Seksuel usikkerhed Vanskeligheder med ens egen Fysisk
Mentale udfordringer	Fysiske udfordringer
Kærlighed til sandheden Frygt for eksponering Frygt for følelsesmæssig tilknytning Frygt for ensomhed	Sensomotoriske forstyrrelser Nyre- og blæreproblemer Lændesmerter Vækst- og modningsforstyrrelser Problemer med balancen
Mentale udfordringer Nyremeridianen	
Hvordan håndterer du usikkerhed og frygt? Ser du dine udfordringer i øjnene? Står du ved dig selv og dine behov? Undgår du konflikter? Har du mistet eller forladt nogen for nylig? Lever du en tilfredsstillende seksualitet? Føler du dig godt tilpas i din krop?	
Fysiske udfordringer Nyremeridianen	

Har du problemer med din hørelse?
Lider du af balanceproblemer? Er du ofte
træt?
Lider du af lændesmerter? Har du
problemer med nyrerne?
Lider du af hårtab?

Mentale udfordringer Blæremeridianen

Er du ofte rastløs? Er du
ofte utålmodig?
Er du afhængig af harmoni?
Bliver du let frustreret?
Er du ofte hæmmet i uvante situationer? Føler du dig
ofte magtesløs?
Har du ofte mareridt?

Fysiske udfordringer Blæremeridian

Lider du ofte af hovedpine eller migræne? Har du ofte
rygsmerter?
Lider du ofte af blæreinfektioner? Har du
smertefulde led?
Har du hormonelle problemer?
Har du kredsløbsproblemer i hoved- og ansigtsområdet?

Øvelser til vandelementet

Vandelementet tillægges en særlig funktion og betydning. Blæren og nyrerne er knyttet til det. Ifølge kinesisk medicin er nyrerne også sæde for vores oprindelige energi (den genetisk nedarvede). Da blæremeridianen er vores største meridian, og dens indre gren har forbindelser til alle andre indre organer, er arbejde i vandelementet indikeret i enhver behandling.

For ikke at tappe for meget af vores oprindelige energi, som ikke kan genopfyldes, er øvelser til generel styrkelse af vandenergien altid indiceret.

Meridianlåse: Ni 1 / Ni 27 og Bl 1 / Bl 67

Meridianens startpunkt kaldes også den øverste sluseport, hvor energien kommer ind i "kanalen". Den sluse, der passerer, når energien strømmer ud, er meridianens slutpunkt. Det kaldes den nederste sluseport. Hvis man holder fast i start- og slutpunktet på samme tid, skyller man gennem hele meridianen med den hensigt at aktivere energistrømmen.

Hold eller bank på start- og slutpunkterne: Meridianerne kan holdes, men også bankes på. Tapping stimulerer energiflowet og spreder stagnerende energi effektivt. Derfor kan det også bruges til at lindre smerter.

Meridianvandring: I tilfælde af smerte bankes der forsigtigt på hele meridianen i smerteområdet i energistrømmens retning, dvæle lidt længere på smertefulde områder. Voll, grundlæggeren af elektroakupunktur, opfandt udtrykket: Smerte er vævets skrig efter flydende energi.

At stryge meridianer ud i strømmens retning: At stryge en meridian i strømningsretningen styrker hele systemet energetisk. Særligt vigtigt her er den grundlæggende regulering ved at stryge de to midterste meridianer ud: Central Vessel og Governor Vessel. For at hæve energiniveauet er det dog fornuftigt efterfølgende at stryge alle meridianer tilsvarende.

Løsning af skulder-nakke-musklerne



1. Tag godt fat i trapezius-musklen på venstre skulder med højre hånd, og massér den, mens du løfter venstre arm så langt ned som muligt.
2. Drej nu langsomt hovedet til den modsatte side
3. Træk vejret dybt ud, mens du kigger dig behageligt over skulderen.
4. Gentag øvelsen tre gange i hver retning
5. Spænd nu venstre trapezius-muskel, og gentag øvelsen.

Formålet med dette akupressurstræk

- Løsner spændinger i skulder- og nakkemuskulaturen Øger bevægelsesudslaget, når
- man drejer hovedet
- Løsning af følelsesmæssige blokeringer Øget
- koncentrationsevne
- Med afslappede nakkemuskler øges lytteforståelsen og evnen til at tænke og tale.

Akupressur-programmer:

Test de følgende akupressurpunkter kinesnologisk, og behandl dem derefter. Du kan selvfølgelig også behandle disse kombinationer profylaktisk hver dag.

Akupressurprogrammer til støtte for nyremeridianen:

Mave 36	Nærer den oprindelige chi
Central beholder 4	Tonificerer nyrene, stimulerer den regenerative kraft
Boble 23	Styrker nyrenes chi
Boble 29	Styrker nyrenes chi

Akupressurprogram til styrkelse af blæremeridianen:

Boble 23	Afbalancerer blæren og uddriver kulde
Central beholder 4	Aktiverer Yang

Akupressurprogram til støtte for behandling af depression:

Nyre 2	Opløser fastlåste adfærdsmønstre
Nyre 6	Lindrer tvivl på sig selv
Nyre 24	Forbinder os med det store billede
Central beholder 1	Nødsted for "psykologisk drukning"

Balance i det hormonelle system

GG 25	Afbalancerer hypothalamus
GG 24;5	Afbalancerer hypofysen
Tyktarmen 18	Afbalancerer skjoldbruskkirtlen
Central beholder 23	Afbalancerer skjoldbruskkirtlen
Galdeblære 25	Afbalancerer binyrerne
Central beholder 7	Afbalancerer kønskirtlerne

Øjenbalance: Gnid endepunkterne på nyremeridianen (nyre 27), som er placeret i hulen ved kravebenets/brystbenets led. Din anden hånd masserer

Maveknode. Kig i alle retninger under massagen.

Yderligere punkter til øjenbalance: Massér de occipitale huller under baghovedet med de tre midterste fingre. Kig i forskellige retninger, mens du masserer. Se efter muskelspændinger, når du kigger i de forskellige retninger. Massér disse punkter, indtil du kan mærke, at vævet åbner sig og ændrer struktur.

Ørebalance: I TCM er ørerne knyttet til nyremeridianen. Hvis man sammenligner ørernes og nyrenes form, er der en slående lighed. Fra et udviklingsmæssigt synspunkt stammer øret og nyrene fra det samme kimblad. Fra akupunkturen ved vi, at i øret - ligesom i fødderne - er hele menneskets energibillede repræsenteret. Aktiver din krop ved at massere øregangene dagligt. Massér, indtil du føler, at ørerne bliver varme, eller armene bliver for tunge.

Massér ryggen: Indtag fosterstilling, før dine knyttede hænder hen til rygsøjlen og bank forsigtigt ned ad ryggen flere gange.



Partnerøvelser med flere deltagere eller i familien for at løsne ledblokeringer: En deltager lægger sig på gulvet i rygliggende stilling, de andre sætter sig behageligt ned. behageligt ved siden af ham og holder leddene leddene af Liggende ned (knæ, hofter, albuer, nakke, ...). Den person, der holdes, bør betro sig til sin træningspartner og støtte afspændingen ved at trække vejret dybt ind og ud. Efter et par minutter kan en let vibration begynde.

Partnerøvelse Vand strømmer ned ad min krop: Den ene partner står op, den anden står bagved og lader symbolsk vand løbe ned ad sig med håndfladerne.

Stræk blæremeridianen: Sid på gulvet og træk knæene ind mod kroppen, omfavne fødderne udefra og træk dem ind mod dig, så knæene bøjes endnu mere og rører brystet. Sænk knæene, mens du trækker vejret ind, og ret benene ud. Hold fødderne, så overkroppen trækkes fremad i strækket. Gå kun så langt, som du kan, undgå at overstrække.

Pendulet: Stå med fødderne over kors, fold hænderne og stræk dem over hovedet. Stræk hele kroppen i denne stilling. Lad derefter overkroppen svinge fremad med hovedet nedad. Sørg for, at hovedet er løst. Sving frem og tilbage som et urpendul. Denne øvelse kan også laves siddende.



Udspænding af blære- og nyremeridianen

Sæt dig på gulvet i et langt sæde. Med en udstrakt arm fører du hånden på samme side af benet mod anklen. Benene forbliver flade på gulvet, mens du fører den anden arm til den anden side med en let sidelæns rotation af overkroppen i området omkring den midterste del af ryggen.

Drik vand



Vores krop består af 70% vand. Vores hjerne indeholder endda 80 til 85% vand. Det forklarer den fatale effekt af utilstrækkeligt vandforbrug på vores evne til at tænke. Vand er derfor nødvendigt som formidler af elektriske impulser fra hjernen, men samtidig fungerer det også som opløsningsmiddel og rensmiddel for organismen.

Tommelfingerreglen for den rigtige mængde vand er:

Per kg kropsvægt 30 til 40 milliliter vand. Det betyder 2 liter vand om dagen ved 50 kg kropsvægt, 2,5 liter ved 75 kg og 3 liter ved 100 kg. Når jeg siger væske, mener jeg kun vand, ikke sodavand eller mælk.

Ernæring: Den associerede smag af vand er salt. Gavnlig fødevarer er: Salt, fisk, tang, oliven, bælgfrugter, sojasovs, mineralvand.

Generelle livsstilstips

- ∞ Sørg for tilstrækkelig hvile og afslapning Stop med
- ∞ at forsøge at redde andre
- ∞ Lyt til din indre stemme
- ∞ Lær afslapningsteknikker som autogen træning eller fantasirejser. Skolegang og
- ∞ gymnastik hjælper dig med at lære en fællesvenlig adfærd.
- ∞ Undgå hypotermi.
- ∞ Undgå udmattende sport (maratonløb, ekstrem sport, ...) Forbyd bøger og
- ∞ tv fra dit soveværelse
- ∞ Hav mod til intense følelser
- ∞ Gå lange ture langs søer eller floder. Tag en svømmetur.
- ∞ Undgå at overbelaste dine ører. Undgå stimulanser og
- ∞ stoffer.

Vandelementet i balance viser mennesker, der er

forfølge deres mål med stor udholdenhed og vedholdenhed. De har brug for en masse fred og varme. Vandmennesker er optaget af filosofi og poesi. Især for vandbørn er det vigtigt at blive taget alvorligt og støttet i deres kreativitet. Overfladiskhed passer dem ikke, og de har brug for få kontakter. De er bevidste om sig selv og deres behov og kan tilfredsstille dem.

For lidt energi	Overskyden de energi
Vanedannende, mangler drivkraft, depressiv, viljesvag, fobisk, panikslagen, mangler selvtillid, formålsløs, hyperkritisk	antisocial, let irriteret, paranoid, tvangspræget, kynisk, hypokonder, mistroisk, apatisk, vred

Spørgsmål og ideer til, hvordan du kan lede samtalen

Hvad er du bange for?

Hvad tynger dig?

Er du tilbøjelig til

vanedannende adfærd? Lever

du din kreativitet?

Udskyder du beslutninger på grund af frygt? Lever du

din seksualitet ud?

Sørger du for nok fred i dit liv? Er du modig nok til at

møde livets krav? Kan du nyde din kropslighed?

Kan du relatere til andre mennesker og føle empati? Kan du

organisere dine tanker?

Er du beslutsom og klar til at realisere dine visioner?

Ser du dine problemer i øjnene, eller flygter du fra dem?

Elementet af træ

"Det er ikke for lidt tid, vi har, det er for meget tid, vi ikke bruger."

Lucius Annaeus Seneca

For at fange træets energi forestiller jeg mig knopperne i det grønne træ, der springer ud om foråret. Træelementet står for begyndelsen. Jeg tænker på sunde børn, der leger, prøver ting af og er fleksible over for deres omgivelser. Gennem træenergiens begyndelse forlader vi livmoderens tryghed. Træelementet styrer ikke kun vores fysiske vækst, men også vores følelsesmæssige, åndelige, intellektuelle og sociale vækst.

Træ repræsenterer på den ene side selvsikkerhed og standhaftighed, på den anden side fleksibilitet og tilpasningsevne. Det er netop denne polaritet, der gennemsyrrer hele vores liv, og vores motorik fungerer også efter dette princip. For at en muskel kan spændes, må en anden slappe af, og først da er bevægelse mulig. Gennem målrettet brug af sine motoriske færdigheder lærer barnet at engagere sig i sine omgivelser. Mens vi i vandelementet ikke opfattede os selv som et selvstændigt væsen, bringer træfasen os ind i et møde med du'et. Ved at indgå i en relation med en anden udvikler vi samtidig en fornemmelse af vores eget rum og vores egne behov. Det er fundamentale erfaringer i udviklingen af identitet.

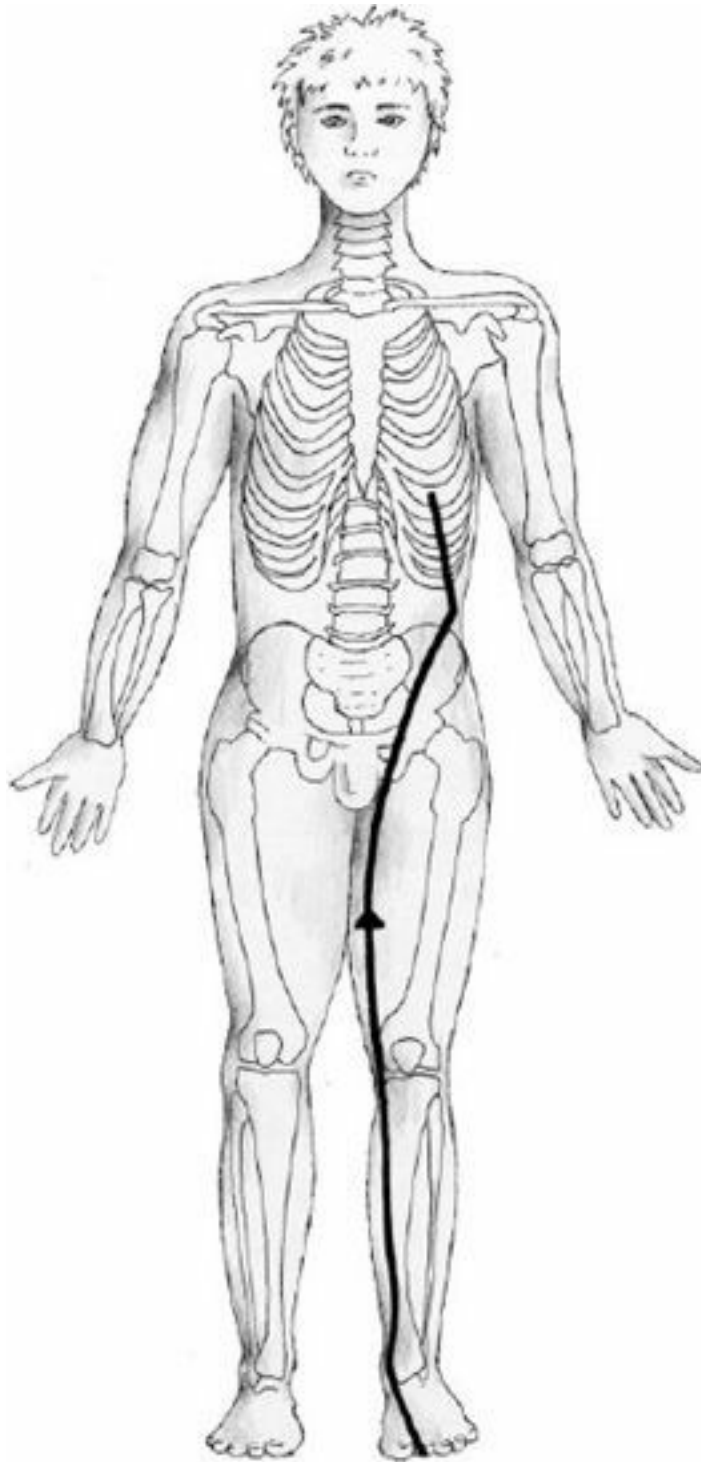
Leveren står for styrke og tilpasningsevne. Kineserne kalder den

Lever som en planlægger, den evaluerer og udvikler strategiske planer. Gennem dens energi er vi i stand til at visualisere mål og tage livets udfordringer op. Leveren påvirker for eksempel menstruationscyklussen, organiserer vores tanker, vores søvn-vågen-rytme og meget mere.

Leveren opbevarer vores kropssjæl (æteriske sjæl), også kaldet Hun af kineserne. Den kommer ind i os kort efter fødslen og forlader kroppen efter døden. Hun påvirker hjernens funktion, evnen til at koncentrere sig, strategisk og klar tænkning.

Galdeblæren kaldes i kinesisk medicin for den mellemste varmes organ. Den er ansvarlig for fordøjelsen og omdannelsen af kroppens egne stoffer. Galdeblærens energetiske kvalitet har indflydelse på beslutningsevnen og dømmekraften. Den hjælper os også med at omsætte beslutninger til handling. Mangel på selvsikkerhed, ekstrem angst og kaotisk adfærd tyder på en ubalance i galdeblærens energi.

Lever-meridian



Levermeridianen hjælper os med at forme vores liv kreativt og giver vores personlighed fleksibilitet og mod. Ifølge kinesisk tro ligger evnen til at planlægge og evaluere i leveren.

På et energimæssigt plan understøtter leveren det frie flow af chi og giver muskler, sener og ledbånd fleksibilitet. Leveren bruges som et opbevaringsorgan for blodet.

set. Når vi hviler, trækker blodet sig tilbage i leveren og regenererer. Permanent stress skader således blodet, men også leveren. Blodgennemstrømningen stagnerer, blodet størkner og ledbåndene tørrer ud, neglene bliver skøre. Leveren åbner sig over øjnene. Alle muskelpændinger og sammentrækninger indikerer en dysbalance i levermeridianen. Derudover kontrolleres de perifere nerver af leveren såvel som de ydre kønsorganer.

På det følelsesmæssige plan hjælper leveren os med at holde vores følelser i gang og ikke sidde fast i dem. Hvis leverenergien stagnerer, kan vi ikke længere reagere fleksibelt på livets krav og udvikler vrede og raseri. Vi føler os prisgivet situationen og kan ikke sætte løsningsorienterede impulser i gang. I disse situationer er det vigtigt at skabe plads til at falde til ro. På den måde udvikler vi styrke og tilpasningsevne.

Leveren betragtes stadig som sædet for den æteriske sjæl, også kaldet Hun. I Vesten er det det udtryk, der bruges til at beskrive sjælen. Ifølge kinesisk tro kommer Hun ind i kroppen kort efter fødslen og forlader den efter døden.

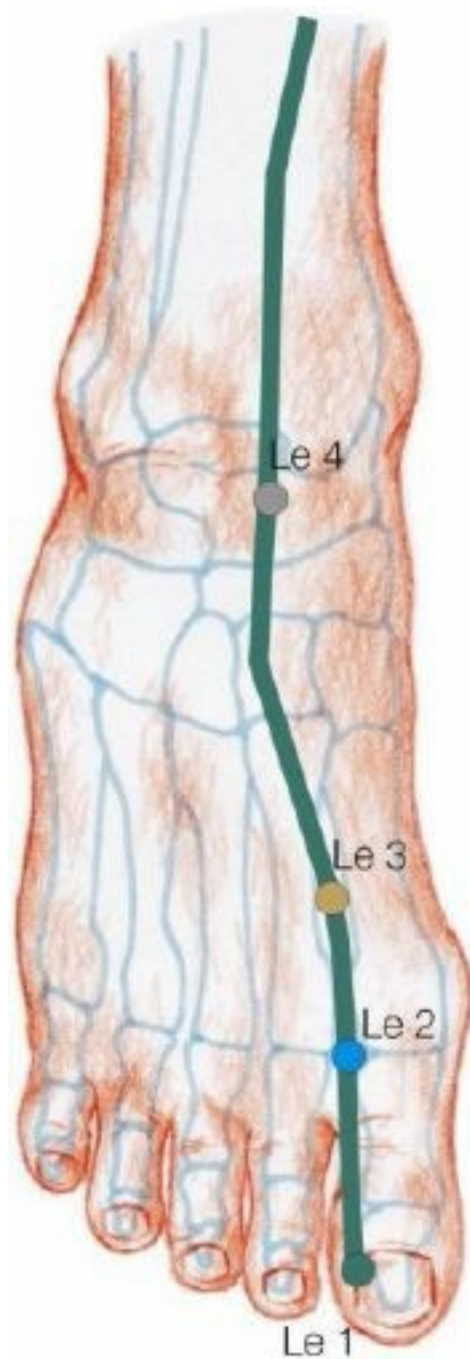
Huns opgave er at påvirke hjernens funktion, tænkning, bevidsthed, koncentration samt forudseende, strategisk handling.

Hyperaktive børn har ofte en dysbalance i levermeridianen. De har svært ved at acceptere grænser, gå planmæssigt frem og regulere deres impulser.

Levermeridianen hører til træelementet. I årenes løb er følgende udfordringer, konflikter og modsætninger opstået hos mennesker:

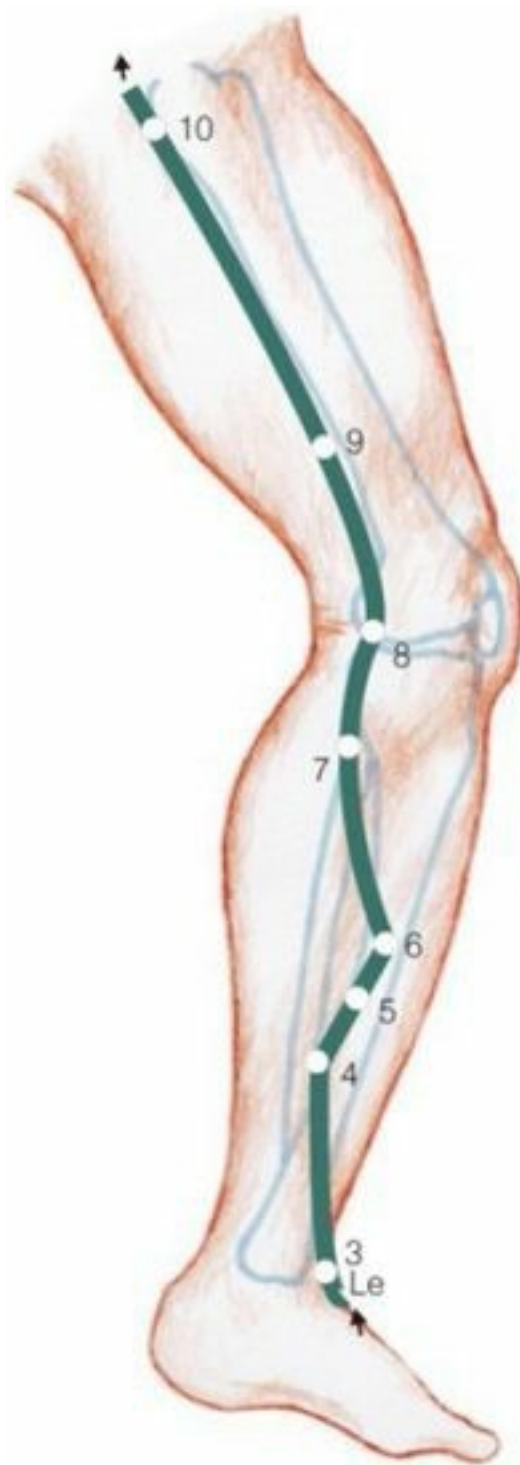
- ∞ Kaotisk - Målorienteret Handling Fantasiløs -
- ∞ Kreativ
- ∞ Passiv - Aktiv
- ∞ Ubeslutsomhed - Beslutsomhed Vred
- ∞ - Rolig

Akupressurpunkter og forløbet af levermeridianen



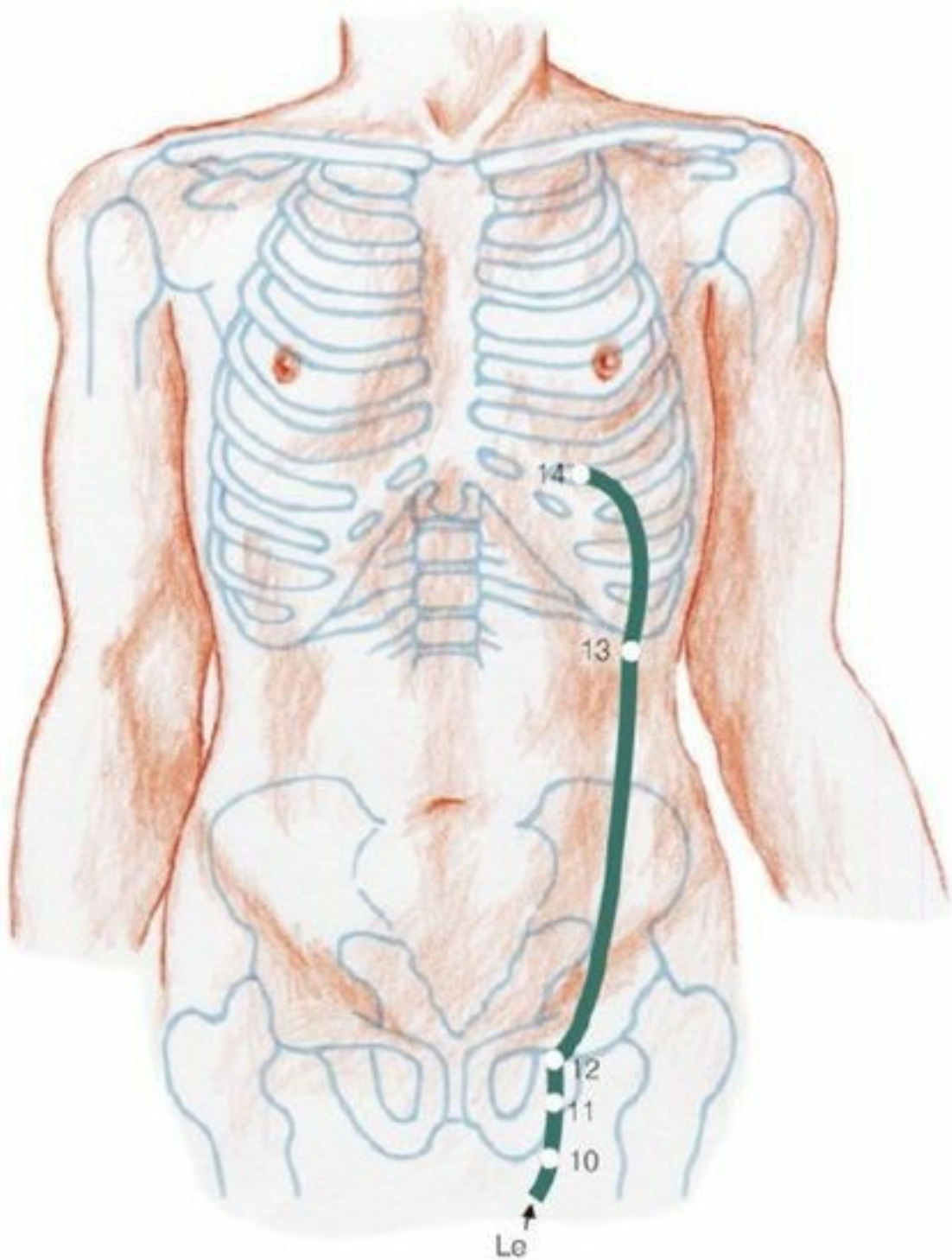
Starter ved den laterale neglefaldsvinkel på storetåen og løber over fodryggen.

Le 1:	Træpunkt, afbalancerer bækkenorganerne
Le 2:	Ildpunkt, afbalancerer leveren
Le 3:	Jordpunkt, afbalancerer hovedet og øjnene, mesterpunkt for mental balance
Le 4:	Metalspids, smertestillende



Trækker over indersiden af benet.

Le 5:	Afbalancerer leveren og chi'en
Le 6:	Balancerer trætte ben
Le 7:	Balancerer knæene
Le 8:	Vandpunkt, afbalancerer leddene
Le 9:	Afbalancerer bækkenorganerne
Le 10:	Afbalancerer blæren



Løber over skambenet på en imaginær lodret linje fra brystvorten til det sjette interkostale rum.

Le 11:	Afbalancerer livmoderen
Le 12:	Afbalancerer smerter i underlivet
Le 13:	Afbalancerer maven
Le 14:	Afbalancerer lever og mave

	<u>Lever-meridian</u>	
Element	Træ	
Energisk kvalitet	Yin	
Organernes kvalitet	Opbevaringsorgan	
Udgangspunkt	Ydre neglefaldsvinkel på storetåen	
Slutpunkt	Slut mellem 6. og 7. ribben	
Koblet meridian	Meridian for galdeblæren	
Tilsvarende meridian	Perikardial meridian	
Energiforsyning	Storetå, ankel, skinneben, midterste del af knæet, lyske, kønskirtler, 11. ribben.	
Maksimal tid	01.00 - 03.00	
Minimum tid	13.00 - 15.00	
Opgave	Meridianen gør det muligt for blod og energi at nå alle områder af kroppen uden stagnation. Dysbalance kan føre til spændingstilstande i forskellige dele af kroppen, f.eks. i musklerne, fordøjelsessystemet, livmoderen eller hovedet.	
Fysiske symptomer	Spændinger og smerter i hoved, brystkasse, mave, nedre del af maven Senekontrakturer Muskelkramper Spasmer Kvalme Præmenstruelt syndrom	
Følelsesmæssig udfordring	Aggression Utilfredshed Mangel på drivkraft Vrede	Apati Egomani Mani Mangel på empati
Eksempler på organer med lav energi	Smertefuld meteorisme, hudpletter, kløe, lipomer, gulsot, magerhed til kakeksi.	
Organeksempler på over-energi	Meteorisme, dyslipidæmi, søvnløshed, kvalme, hepatitis, leverbylder.	
Afbalancering af Schuessler-salt	Kalium sulphuricum	
Balancering af Bach-blomst og tilhørende akupressurpunkt	Jernurt, Lever 3 Impatiens, lever 1	

	v anød, lever 4
Afbalancering af farve	Mørkegrøn
Balancering af aktivitet	Progressiv muskelafspænding, udstrækning
Associerede muskler	Pectoralis major sternalis, rhomboideus
Associeret hvirvel	TH 9
Skadelige faktorer	Vrede, mangel på kreativ udfoldelse, stress

Bachs blomster levermeridian

Påfør 1 dråbe af Bachs blomsteressens på det tilsvarende akupressurpunkt, og bank forsigtigt på det, mens du siger bekræftelsen. Essensen kan også indtages.

Jernurt (verbena)	Mål for balance: Afslappet, målrettet handling
Den overivrige	Indikationstast Man bliver grebet af en idé. De er rastløs og altid under indflydelse. De er impulsiv og irriteret. De har en tendens til at være bedreviddende. De er intolerante og uden medfølelse. Du er umådeholden i dine krav.
Balancerende akupressurpunkt: Lever 3	
Kraftformel: <i>Jeg handler roligt og med forståelse</i>	

Impatiens (kirtel-berør-mig-ikke)	Mål for balance: Tålmodighed, ro og balance
Den drevne mand	Indikationstast: De vil gerne gøre tusind ting på én gang. Du er altid under pres, og alt skal køre glat. De reagerer hurtigt på en irriteret måde, når andre mennesker Del ikke dit tempo. De arbejder forhastet og laver mange sjuskefejl. De er rastløse og hoppende.
Balancerende akupressurpunkt: Le 1	
Kraftformel: <i>Jeg tager en dyb indånding og bevarer roen.</i>	

Walnut (valnød)	Balancemål: Selvtillid i lyset af forandringer
Influenceren	Indikationstast: De er letpåvirkelige og godtroende. De er dårlige til at sige fra over for andre
Balancerende akupressurpunkt: Le 4	
Kraftformel:	

Jeg tillader forandring

Folk slår igen.

De kan ikke acceptere forandring. De kan ikke give slip på pinefulde tanker. De idealiserer gamle vaner.

Lever-meridian

Nr. 6 Kalium sulphuricum

Det afgiftende salt til lever og hud

Fysiske indikationer:

Tør hud
Neurodermatitis
Psoriasis Eksem
slimede bronkier
fedtholdig afføring
Kuldefornemmelser
Inflammatoriske ledsygdomme
Blokerede bihuler
Mellemøreinfektioner Kronisk
rhinitis
Fremmer regenerering efter følgende børnesygdomme:
Skarlagensfeber, mæslinger og røde hunde.

Psykologiske indikationer:

Tristhed Ængstelse
Manglende drivkraft om morgenen Håbløshed
Mangel på indre styrke

Fysiognomiske ledetråde

Gulbrun hud Mørke
øjenlåg Fregner Klæbrige
skæl Pigmentpletter
Gullig misfarvning omkring munden

Bekræftelse

Jeg føler mig tryk, stabil og jordbunden.

Tip:

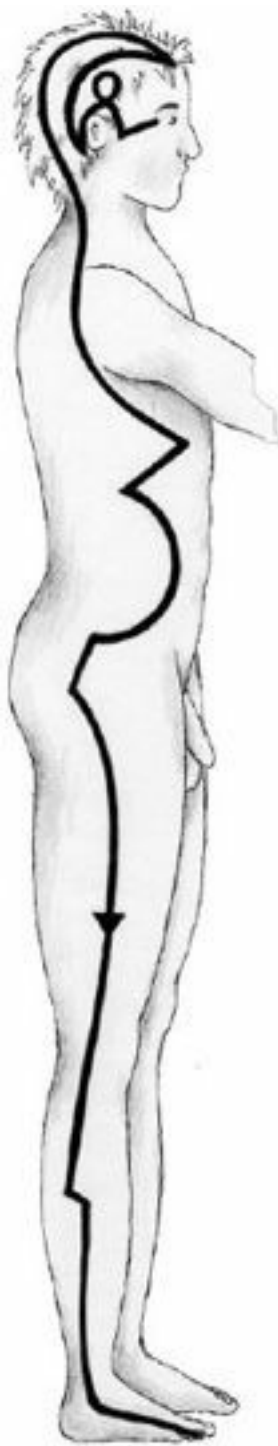
Fremmer metabolismen i det venøse blods del af metabolismen, og har derfor en positiv effekt på portvenesystemet og hjertet. Understøtter dannelsen af nye blodceller

Psykoakupressur ifølge Stephan Heinz:

Test akupressurpunkterne for deres energetiske kvalitet via en indikatormuskel, og spænd eller slap af i dem.

Akupressurpunkt	Tonende effekt	Detonerende effekt
Lever 1 Træpunkt	Aktiverer handlekraften og styrker selvtilliden.	Afslapper musklerne og giver fleksibilitet.
Lever 2 Ildpunkt	Understøtter lethed og livsglæde.	Afbalancerer tilstande af vrede og raseri.
Lever 3 Jordpunkt	Understøtter frigørelsen af giftige følelser.	Jordforbindelse i vanskelige situationer.
Lever 4 Metalpunkt	Giver mod og beslutsomhed.	Fremmer struktur og indre tilpasning.
Lever 8 Vandpunkt	Muliggør centrering, konsistens og tilpasningsevne.	Øger frustrationstolerancen og harmoniserer følelseslivet.

Meridian for galdeblæren



Galdeblæremeridianen støtter os i at træffe og gennemføre beslutninger. Galdeblæremeridianen er forbundet med alle andre meridianer, fordi vi er nødt til at træffe beslutninger hvert sekund af vores liv. Det gælder ikke kun på det fysiske plan, men også på det åndelige og mentale.

Galdeblæren minder os om at tage vores udviklingsskridt i vores eget tempo og trygt udvikle vores potentiale. Mennesker med

en galdeblæremeridian i ubalance, føler ikke, hvornår de har brug for at være aktive, og hvornår de har brug for at hvile. I den afbalancerede tilstand er der en dyb tillid til Gud om, at tingene vil udvikle sig på en måde, der tjener os. Grænser anerkendes, tages i betragtning og overskrides efter nøje overvejelse. Mennesker med en balanceret galdeblæremeridian virker stærke og motiverede og har en oprigtig karisma. Deres liv er designet til personlig og social vækst.

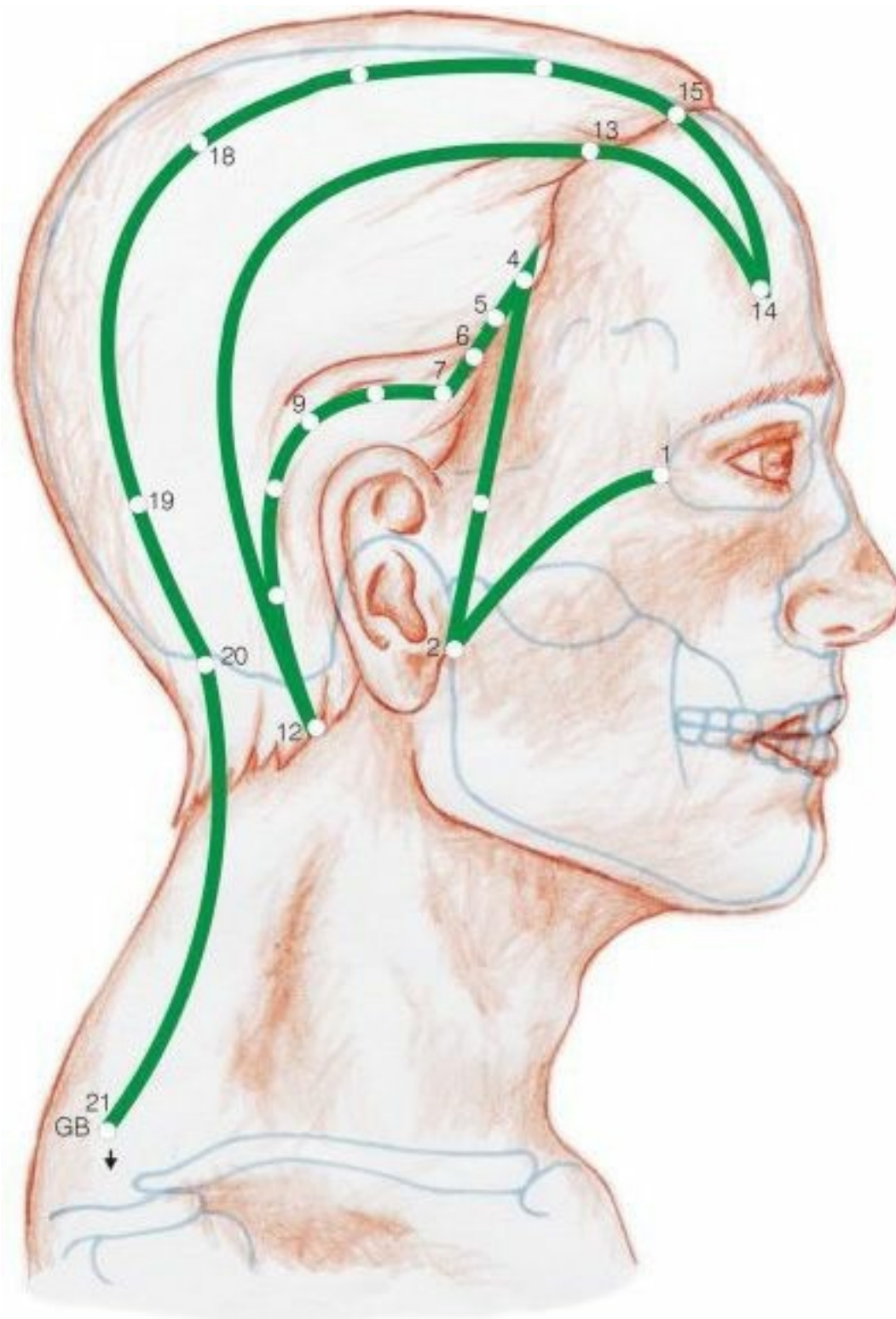
Galdeblæremeridianen hører til træelementet. I årenes løb er følgende udfordringer, konflikter og modsætninger dukket op hos mennesker:

- ∞∞ Kontroltvang - elsker gruppeprocesser
- ∞∞ Addiction Strukturer og regler - overskrider dem
- ∞∞ konstant Addiction Frihed - går altid i kamp
- ∞∞ Følelse af almagt - frygt for at fejle og miste kontrollen Meget
- ∞∞ kontrolleret - ingen impuls kontrol

	<u>Meridian for galdeblæren</u>	
Element	Jorden	
Energisk kvalitet	Yang	
Organernes kvalitet	Hule organer	
Udgangspunkt	Ved siden af den ydre øjenkrog i en fordybning	
Slutpunkt	Ved den ydre neglefoldevinkel på fjerde tå	
Koblet meridian	Lever-meridian	
Tilsvarende meridian	Tredobbelt varmelegeme Meridan	
Energiforsyning	Tindinger, øre, nakke, forreste del af skulderled, brystkant, sacroiliacaled, hofte, yderside af lår, lateralt knæ, 4. tå.	
Maksimal tid	23.00 - 01.00	
Minimum tid	11.00 - 13.00	
Opgave	Denne meridian er ansvarlig for mellemlagring og udskillelse af galde. Den har også indflydelse på muskler og sener.	
Fysiske symptomer	Galdesten, galdesyge, temporal migræne Skulder- og hofteproblemer, iskias	
Følelsesmæssig udfordring	Ligegyldighed Fraværende opmærksomhed Mangel på empati Mangel på struktur	Misundelse Detailbesættelse Overdreven medfølelse Fikseret på resultater
Eksempler på organer med lav energi	Trombose, vegetativ dystoni, nervøst sammenbrud, blødende tandkød, diabetes, flatulens, mundtørhed.	
Organeksempler på over-energi	Blødningstendens, maniske psykoser, bugspytkirtelbetændelse, mavelidelser, stive skuldre og arme, kuldefornemmelse i bækkenet og lænden, krum ryg.	
Afbalancering af Schuessler-salt	Calcium phosphoricum	
Balancering af Bachs blomster og tilhørende akupressurpunkter	Avnbøg, galdeblære Skovhavre, galdeblære Eg, galdeblære	
Afbalancering af farve	Lysegrøn	
Balancering af aktivitet	Stavgang, udstrækning	

Associerede muskler	Deltoideus anterior, popliteus
Associeret hvirvel	Brystkasse 10
Skadelige faktorer	Vrede, bitterhed, svaghed i beslutningstagning

Akupressurpunkter og forløbet af galdeblæremeridianen

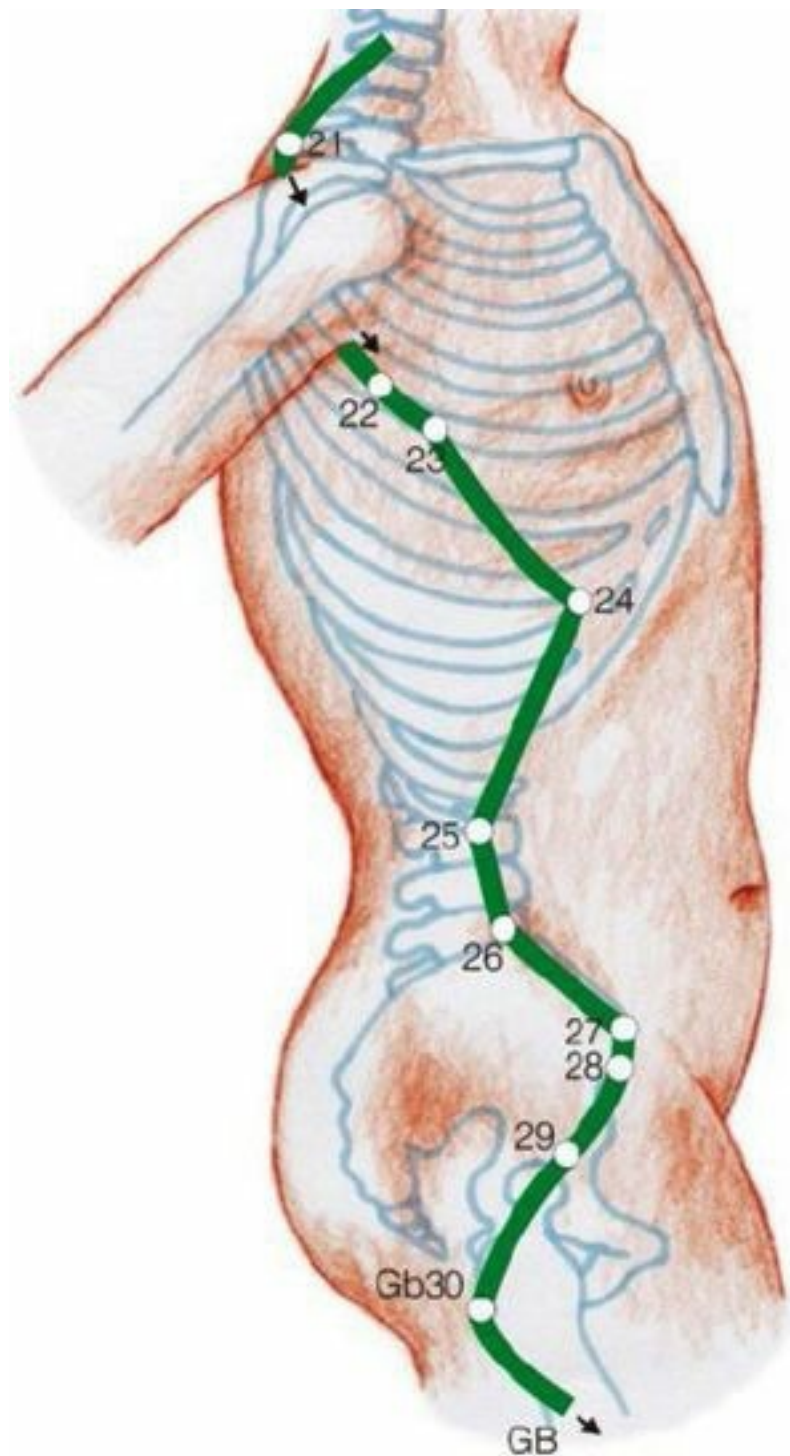


Starter ved den ydre øjenkrog og løber over tindingen til nakken.

Gb 1:	Afbalancerer øjnene
--------------	---------------------

Gb 2:	Afbalancerer ørerne, lindrer smerter
--------------	--------------------------------------

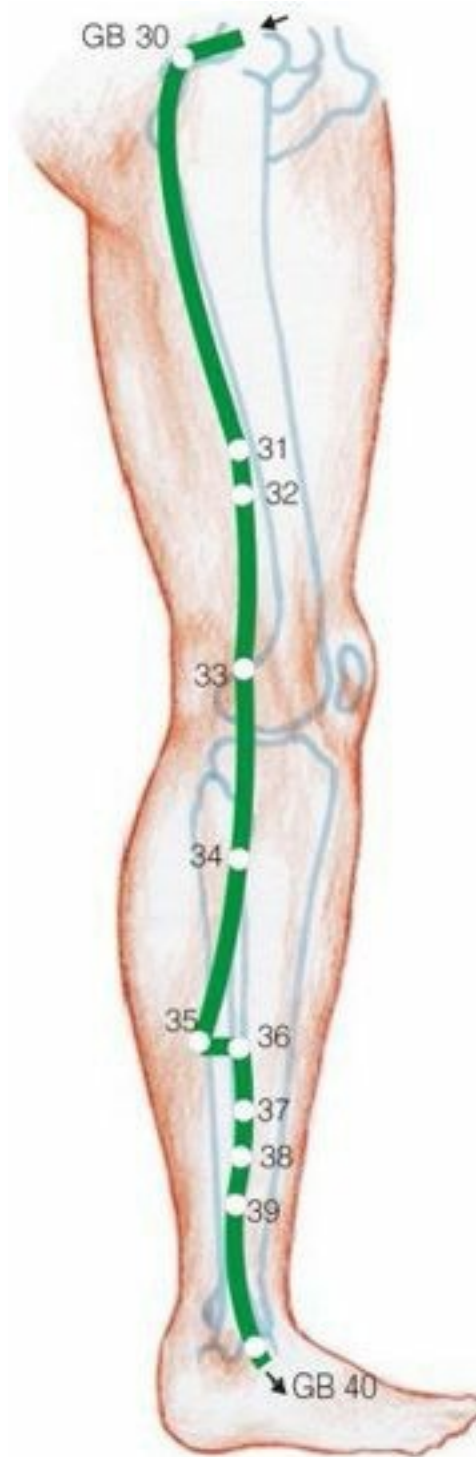
Gb3:	Afbalancerer kæbemusklerne
Gb4:	Smertelindrende
Gb5:	Lindrer hovedpine
Gb 6:	Smertelindrende
Gb 7:	Afbalancerer kæben
Gb8:	Afbalancerer membranen
Gb 9:	Afslapningspunkt
Gb 10:	Afbalancerer nakken
Gb 11:	Afbalancerer sanserne
Gb 12:	Lindrer hovedpine
Gb 13:	Lindrer epilepsi
Gb 14:	Afbalancerer øjnene
Gb 15:	Balancerer hovedet
Gb 16:	Afbalancerer øjnene
Gb 17:	Smertelindrende
Gb 18:	Afbalancerer næse og lunger
Gb 19:	Afbalancerer hjernen
Gb 20:	Afbalancerer sanseorganer, aktiverer det sympatiske nervesystem
Gb 21:	Balancerer skuldrene



Træk bag overarmen over den laterale thorax til hoften.

Gb 22:	Afbalancerer chi'en
Gb 23:	Åbner brystkassen
Gb 24:	Afbalancerer galdeblæren
Gb 25:	Afbalancerer nyrerne og mavens organer
Gb 26:	Smertelindrende punkt
Gb 27:	Opløser stagnation
Gb 28:	Lindrer rygsmerter

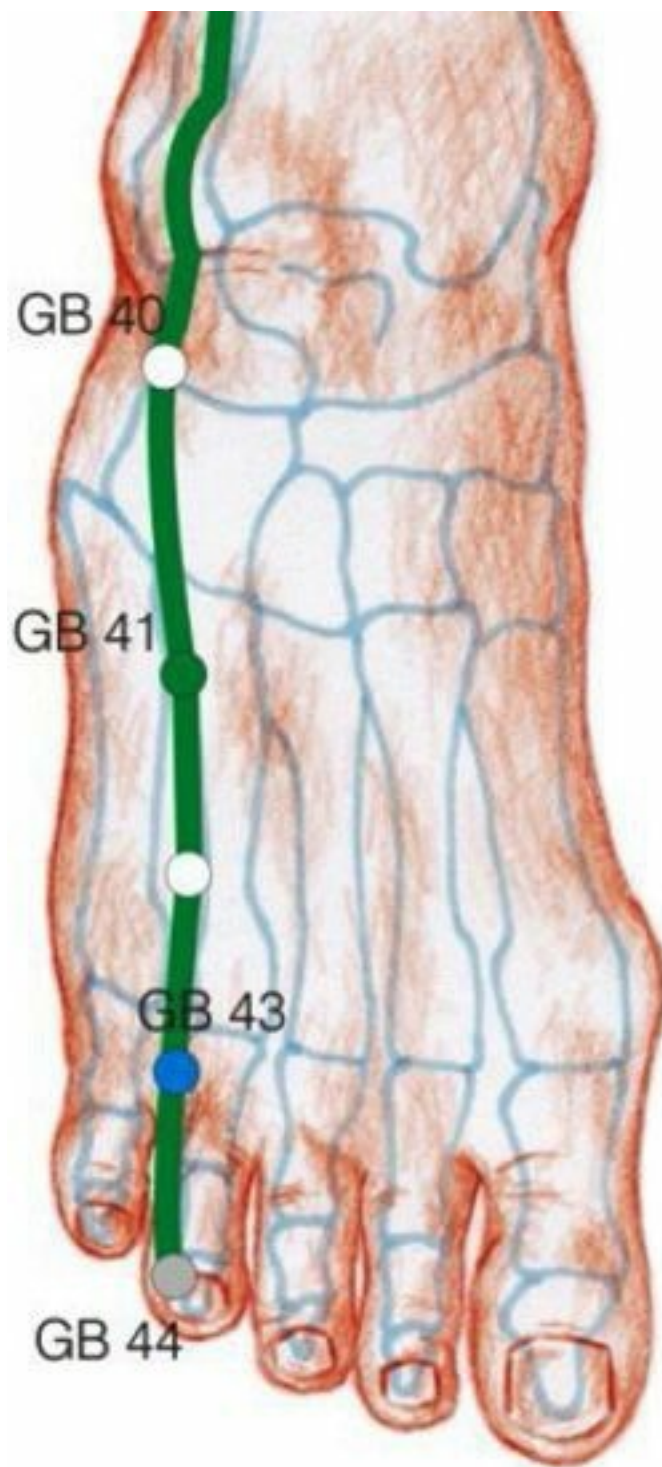
Gb 29:	Afbalancerer hofteleddet
Gb 30:	Afbalancerer hofteleddet



Fortsætter centralt over ydersiden af benet.

AR 31:	Smertelindrende
Gb 32:	Afbalancerer overbelastningssyndrom
Gb 33:	Afbalancerer sener og led
Gb 34:	Jordpunkt, smertelindrende
Gb 35:	Afregningspunkt

Gb 36:	Smertelindrende punkt
Gb 37:	Afbalancerer øjnene
Gb 38:	Ildpunkt, afbalancerer sener og knogler
Gb 39:	Afbalancerer nakken
Gb 40:	Afbalancerer leveren



Fortsæt over fodryggen til den yderste neglefaldsvinkel på fjerde tå.

Gb 40	Afbalancerer leveren
Gb 41:	Træspids, afbalancerer hoved og øjne
Gb 42:	Afbalancerer leveren
Gb 43:	Vandpunkt, afbalancerer hovedet
Gb 44: -	Metalpunkt, beroligende punkt

Bach Blomster Galdeblæren Meridian

Påfør 1 dråbe af Bachs blomsteressens på det tilsvarende akupressurpunkt, og bank forsigtigt på det, mens du siger bekræftelsen. Essensen kan også indtages.

Hornbeam (avnbøg)	Mål for balance: Energi, fleksibilitet og velbefindende
Den udmattede	Indikationstast De er bange for livet og dets krav. De er sløve og mentalt træge. De er bange for ikke at være nok. De udskyder beslutninger til den "lange Bank". Du lider af muskelhårdhed.
Balancerende akupressurpunkt: Galdeblære 38	
Kraftformel: <i>Jeg er fleksibel i mine beslutninger.</i>	

Vildhavre	Mål for balance: Klarhed og beslutsomhed
De formålsløse	Indikationstast Du kæmper med dit liv, men du ved ikke, hvad du skal gøre. du virkelig ønsker. De har svært ved at beslutte sig. De tror, at andre har meget lettere ved at finde deres skæbne i livet. Du starter mange ting og afslutter ingenting. Du er utilfreds, fordi du ikke er tilfreds med dit arbejde eller forhold ikke finder tilfredsstillende.
Balancerende akupressurpunkt: Galdeblære 44	
Kraftformel: <i>Jeg beslutter mig for at leve min skæbne.</i>	

Oak (Eg)	Mål for balance: Dynamik og udholdenhed.
Kæmperen	Indikationstast:
Balancerende akupressurpunkt: Galdeblæren	

41

Kraftformel:

Jeg er tilfreds med mig selv og min præstation.

Du definerer i høj grad dig selv ud fra din præstation.

Du føler dig udbændt.

De har en lav frustrationstolerance. De er meget strenge over for sig selv.

Du er meget samvittighedsfuld og pålidelig.

Meridian for galdeblæren

Nr. 2
Calcium phosphoricum

Opbygning betyder

Fysiske indikationer:

Regenerering efter længere tids sygdom
Generel svaghed
Rygsmærter
Kredsløbsforstyrrelser
Spændingshovedpine
Muskelsvaghed Polio
Muskelkramper Søvnbesvær
Gennem infektioner
Væksthæmning Tandsmærter
Mælkeallergi

Mental indikation:

Utilfredshed
Oversexethed
Aggressivitet
Mangel på selvtillid
Eksistentiel frygt

Fysiognomiske ledetråde

Voksagtig hud
Osteagtig ansigtsfarve (hvid til gullig)
Hvid brusk (næseryg, næsebor, ører, hænder) Svedigt hår
Hvid belagt tunge

Bekræftelse

Jeg hviler i mig selv og føler mig tryk.

Tip:

Midlet skal tages på lang sigt, da det har en lang opstartstid. Kaffe og tobak bør undgås.

Psykoakupressur ifølge Stephan Heinz:

Test akupressurpunkterne for deres energetiske kvalitet via en indikatormuskel, og spænd eller slap af i dem.

Akupressurpunkt	Tonende effekt	Detonerende effekt
Galdeblære 41 Træpunkt	Bringer følelserne i flow, styrker beslutningskraften.	Hjælper med at udtrykke tilbageholdt vrede.
Galdeblære 38 Brandpunkt	Bringer dynamik ind i livet og gør det muligt at føle glæde.	Opløser hærddinger og understøtter spontanitet.
Galdeblære 34 Jordpunkt	Understøtter den planlagte tilgang.	Regeneration!
Galdeblære 44 Metalpunkt	Hjælper med at opnå mere åbenhed i kontakten	Tydeliggør den sensoriske opfattelse.
Galdeblære 43 Vandpunkt	Muliggør fokuseret, koncentreret adfærd.	Renser sindet og gør det muligt at handle afslappet.

Hvordan kan du se, om du er en trætype?	
Centrale livstemaer	
Hvad kan jeg flytte? Hvordan udlever jeg min kreativitet? Hvordan kan jeg nå mit mål? Hvornår er jeg nødt til at give efter?	
Kropsbygning	Mentalt potentiale
Muskuløs bygning Udtalt kæbe Stærke øjenbryn Mørk teint Sine fødder og hænder	Klarhed Koncentration Evne til at træffe beslutninger God dømmekraft Handlingskompetence
Typiske træk	Typiske udfordringer
Selvtillid Mod Ambition Omgængelighed Naturlig autoritet	Mangel på tålmodighed Humørsvingninger Stædighed Impulsivitet Aggressivitet
Mentale udfordringer	Fysiske udfordringer
Aggression Utålmodighed Fighter Naturell Svaghed i beslutningstagning Overvældende følelser Stivhed	Lever- og galdeblæreproblemer Ustabilt blodtryk Migræne TMJ-smerter
Mentale udfordringer Levermeridianen	
Er du intolerant over for andre? Elsker du fysisk aktivitet? Kan du forberede og planlægge kommende arbejde godt? Er du tilbøjelig til at få vredesudbrud? Har du tid nok til at udleve din kreativitet? Giver du udtryk for din vrede?	
Fysiske udfordringer Levermeridianen	

Har du nogensinde haft hepatitis? Lider du af stofskiftesygdomme?

Indtager du ofte alkohol eller andre stoffer? Hvad er dit jernniveau i blodet?

Lider du af en blodsygdom?

Har du problemer med mavens organer?

Mentale udfordringer Galdeblære-meridianen

Har du svært ved at træffe beslutninger? Sluger du ofte din vrede?

Hvordan reagerer du på angreb fra andre mennesker? Kan du udtrykke dine behov direkte?

Er du ofte vred?

Skal man altid være den første?

Står du over for konkurrencesituationer?

Fysiske udfordringer Galdeblære-meridianen

Er din galdeblære blevet fjernet?

Kan du tåle fed mad?

Har du et højt kolesteroltal?

Har du ofte hovedpine i tindingerne eller migræne?

Har du problemer med din kæbe?

Øvelser på træelementet

I TCM er hvert organ tildelt en meridian af samme navn, som forsyner det som en energikanal. I træelementet er det leveren og galdeblæren. Elementets kraft viser sig også gennem sener og ledbånd, som understøtter musklernes aktivitet og dermed også muliggør en god ledbevægelighed. Forstyrrelser kan derfor ledsages af en tendens til at overstrække ledbånd og trække muskler.

Meridiansluser: Gb 1 / Gb 44, Le 1 / Le 14 Meridians startpunkt kaldes også den øverste sluseport, som energien kommer ind i "kanalen" igennem. Den sluseport, der passerer, når energien strømmer ud, er meridianens slutpunkt. Det kaldes den nederste sluseport. Hvis man holder fast i start- og slutpunktet på samme tid, skyller man hele meridianen igennem med den hensigt at aktivere energistrømmen.

Hold eller bank på start- og slutpunkterne: Meridianerne kan holdes, men også bankes på. Tapping stimulerer energiflowet og spreder stagnerende energi effektivt. Derfor kan det også bruges til at lindre smerter.

Meridianvandring: I tilfælde af smerte bankes der forsigtigt på hele meridianen i smerteområdet i energistrømmens retning, dvæle lidt længere på smertefulde områder. Voll, grundlæggeren af elektroakupunktur, opfandt udtrykket: Smerte er vævets skrig efter flydende energi.

At stryge meridianer ud i strømmens retning: At stryge en meridian i strømningsretningen styrker hele systemet energetisk. Særligt vigtigt her er den grundlæggende regulering ved at stryge de to midterste meridianer ud: Central Vessel og Governor Vessel. For at hæve energiniveauet er det dog fornuftigt efterfølgende at stryge alle meridianer tilsvarende.

Akupressurprogrammer til støtte for galdeblæremeridianen:

Boble 19	Tonificerer galdeblærens chi
Galdeblære 24	Afbalancerer galdeblæren
Galdeblære 34	Udleder varme fra galdeblæren

Akupressurprogram til styrkelse af levermeridianen:

Boble 18	Mobiliserer leverens chi og regulerer leverens blod
Lever 13	Afbalancerer leveren
Galdeblære 24	Mobiliserer leverens chi
Galdeblære 34	Udleder varme fra leveren
Galdeblære 37	Regulerer strømmen af Chi

Stræk af galdeblæremeridianen: Stå med benene i hoftebreddes afstand. Stræk højre arm over hovedet og stræk forsigtigt kroppen ud til siden, så spændingen kan mærkes helt ned til højre fod. Denne øvelse kan intensiveres med en elastik. Gentag strækøvelsen flere gange, og skift derefter til venstre side.

Squat for at bevare ungdommelig elasticitet: Begynd at flytte din vægt fra det ene ben til det andet. Vug forsigtigt frem og tilbage. Dine ben skal være ca. 25 cm fra hinanden. Gå derefter langsomt ned på hug og gynn også forsigtigt frem og tilbage, fra side til side, forfra og bagfra og i en cirkulær bevægelse. Træk vejret dybt ind og ud, og lad høje suk eller skrig af raseri lyde. Squat åbner bækkenet, er vidunderligt afslappende og forlængende for rygsøjlen.

Tæt squat-position: Placer fødderne så tæt på hinanden som muligt, og indtag også squat-positionen. Hvis du ønsker det, kan du lægge armene over kors omkring benene. Knæene presses sammen med armene og giver samtidig modtryk. Det får musklerne til at strække sig og hofteleddene til at åbne sig.

Træhugger: Før du laver denne øvelse, skal du sørge for at varme op med udstrækning eller krydsbevægelser. Stå med skulderbreddes afstand mellem benene og let bøjede knæ. Bøj dig forover, og sving armene op og ned, som om du forsøger at kløve træ. Ved at tage en sandsæk eller en gymnastikstang og gå ind i svingbevægelserne med den, kan du øge stræktimpulsen endnu mere.

Lægstræk: Indtag en skridtposition med den ene fod foran og den anden bagved. Overkroppen forbliver lige, og armene strækkes ud til siderne. Spred benene så meget som muligt for at få spænding i bagsiden af læggene.

Mærk efter i spændingen, indtil muskelen giver efter og tilpasser sig igen.

Partnerøvelse til at åbne galdeblæremeridianen



Øvelsespartnerne sidder på gulvet med spredte ben over for hinanden og sætter fodsålerne sammen. Så tager de fat om hinandens håndled, trækker de strakte arme fra hinanden og strækker overkroppen synkront ud til siden. Hvis det er muligt, skal benene forblive strakte.

Ingefærvand: Denne lækre drik aktiverer leverens stofskifte og fremmer afgiftning af kroppen. Det er en optimal profylakse mod forkølelse og varmer kroppen. Du skal bruge 4 skiver frisk ingefær. De skal være ca. 4 mm tykke og koges i 1 liter vand, indtil væsken er reduceret til det halve. Drik denne drik i løbet af dagen. Drikken bliver mindre intens, hvis den laves med infusionsmetoden. Læg en skive ingefær i en kaffekande, hæld varmt vand over og lad det trække i fem til 10 minutter. Da ingefærvand aktiverer kroppen meget kraftigt, bør det ikke nydes hver dag.

Mad: Den sure smag svarer til træelementet. Følgende fødevarer kan have en balancerende effekt: appelsiner, tomater, hvede, grønspelet, spelt, eddike, kylling, persille, sure æbler, hybente, hvidvin.

Tips til livsstil

- ∞ Sikre balance mellem arbejde og privatliv
- ∞ Tage sig tid til at planlægge sine aktiviteter
- ∞ Lære at lave kortsigtede og langsigtede mål
- ∞ Lave prioriteringslister
- ∞ Lær at stå ved dine beslutninger
- ∞ Leg med små hverdagsvaner (f.eks. at børste tænder med den anden hånd)
- ∞ Sørg for at få nok motionspauser
- ∞ Lav udstrækningsøvelser med et theraband
- ∞ Reducer eller undgå syreholdige fødevarer
- ∞ Reducer eller undgå alkohol
- ∞ Lær at udtrykke din aggression, din vrede
- ∞ Gå ofte ud i naturen, især skovture balancerer træelementet.
- ∞ Brug antiinflammatoriske lægemidler og hormonpræparater meget selektivt, da disse har stor indflydelse på leveren.
- ∞ Udfør regelmæssige leverrensninger
- ∞ Undgå animalske proteiner og raffinerede kulhydrater
- ∞ Styrk dine muskler gennem svømning

Træelementet i Balance viser mennesker, der er

møder livet modigt og eventyrlystent. Det ukendte begejstrer dem, og de er villige til at krydse grænser. Træmennesker er kendetegnet ved mental og fysisk fleksibilitet. Træmennesker i balance er i stand til at fokusere deres energi og træffe den rigtige beslutning på det rigtige tidspunkt.

For lidt energi

ubeslutsom, åndeløs, humørsvingende, ensom, ustruktureret, ufleksibel ...

Overskydende energi

kolerisk, hensynsløs, kontrollerende, ustabil, provokerende, stædig, tyrannisk

Spørgsmål og ideer til, hvordan du kan lede samtalen

- Får du afløb for din vrede? Føler du
- vrede, had, lidenskab?
- Kan du tillade og udtrykke ubehagelige følelser? Bliver du let
- irriteret?
- Giver du plads nok i dit liv? Kan du give slip på det
- gamle?
- Er du ofte uforpligtende eller ubeslutsom på grund af frygt? Tager du
- de rigtige beslutninger for dig selv?
- Føler du ofte en trang til at handle?
- Er du mere passiv, og lader du tingene ske for dig? Tager
- du nok plads til dine bevægelser? Kan du opbygge og
- tilpasse strukturer?
- Hvor fleksibel er du fysisk, men også mentalt? Kan du
- træffe hurtige og hensigtsmæssige beslutninger? Kan du
- organisere og planlægge?
- Oplever du ofte humørsvingninger?
- Har du mod og eventyrlyst nok til at kaste dig ud i noget nyt? Føler du frustration og
- kedsomhed?
- Hvordan håndterer du autoritet? Er du altid
- nødt til at tage føringen? Har du nok
- gennemslagskraft? Er du for disciplineret?
- Er du tilbøjelig til kaotisk adfærd?
-

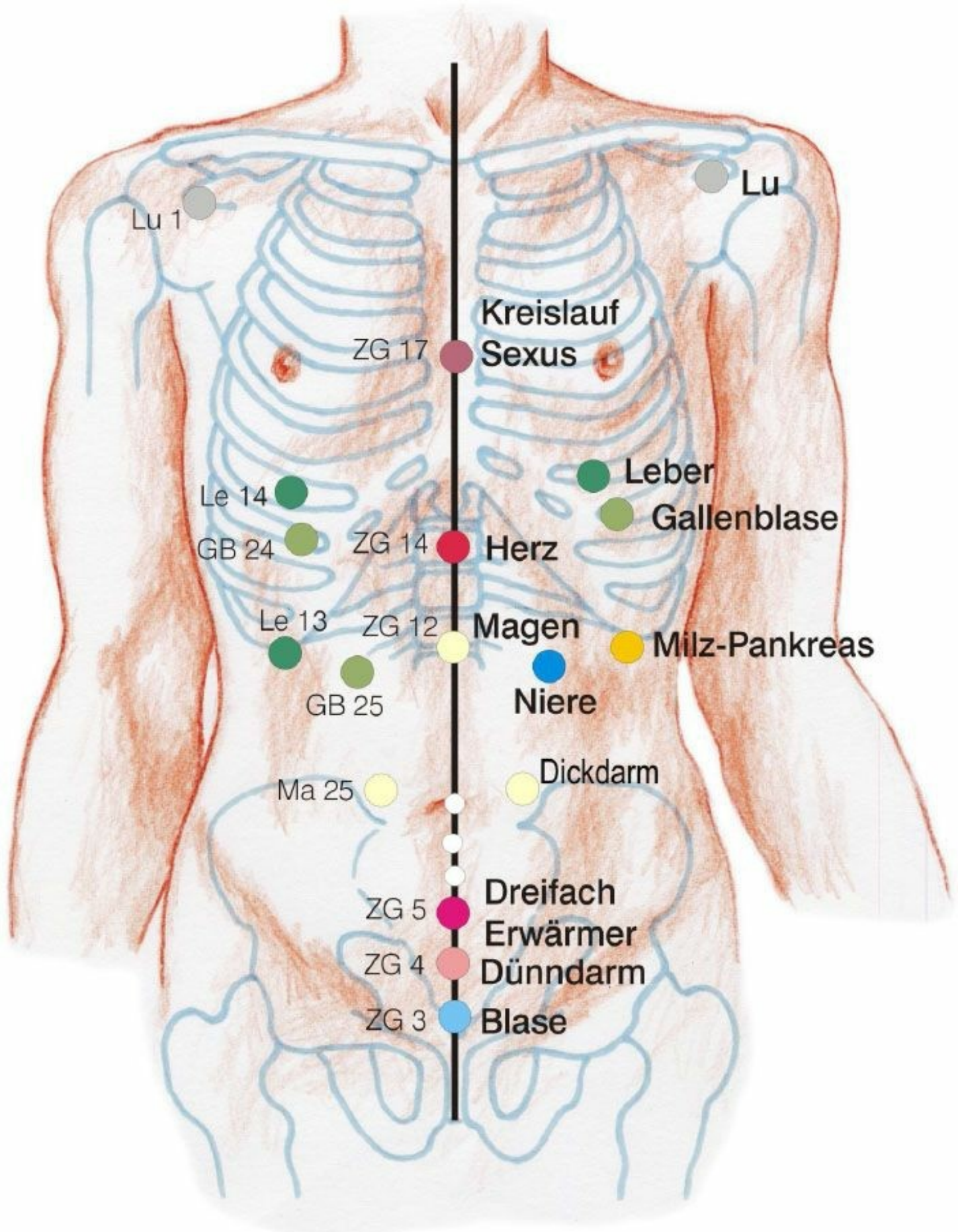
Akupressur-teknikker

Tjek akupressurpunkterne for deres energetiske kvalitet. Smertefulde punkter indikerer altid overenergi. Disse skal beroliges. Placer tommel- eller pegefingern på det tilsvarende punkt, og udfør koncentriske cirkelbevægelser udad fra akupressurpunktet. Trykket skal langsomt øges. Dette kan til tider være ekstremt smertefuldt for patienten. Men sørg for, at smerten altid er behagelig. Den må aldrig være overvældende, da der ellers er risiko for at skabe yderligere blokeringer. Smerten aftager dog, når energistrømmen er genoprettet. Denne procedure opløser affaldsstoffer og energetiske blokeringer. Arbejd altid ud fra smertens centrum, og øg akupressurcirkelens radius. Dette aktiverer det parasympatiske nervesystem og fører personen ind i en dyb afslapnings- og regenereringsfase.

Du stimulerer energitomme punkter, som føles slappe og kølige, ved at lave cirkulære bevægelser udefra og ind. Trykket skal være let, blidt og ret overfladisk og hurtigt stimulerende. På den måde aktiverer du det sympatiske nervesystem og kanalisere flere spændinger ud i vævet. Du bringer så at sige energien op til overfladen.

En anden mulighed ville være en kinesiologisk undersøgelse af akupunkturpunktet.

Alarmpunkte



På forsiden af thorax og abdomen finder vi de 12 alarmpunkter.

Energi samles og koncentrerer sig i disse punkter. Disse punkter er derfor indikatorer for forstyrrelser i energistrømmen, og især følelsesmæssig uro viser sig gennem trykfølsomhed. Alarmpunkterne kan bruges til diagnosticering, men også i terapi. Brugen af alarmpunkterne har vist sig at være særlig effektiv ved akutte sygdomme.

Alarm - punkt	Meridian	Placering
Lu 1	Lunger	6 cun lateralt for midtlinjen og 1 cun under kravebenet.
Ma 25	Tyktarmen	2 cun lateralt for midten af navlen
ZG 12	Mave	4 cun over midten af navlen
Le 13	Milt-bugspytkirtel	I den frie ende af det 11. ribben
ZG 14	Hjerte	6 cun over midten af navlen
ZG 4	Tyndtarm	3 cun under midten af navlen
ZG 3	Boble	4 cun under midten af navlen
AR 25	Nyre	I den frie ende af det 12. ribben
ZG 17	Køn i kredsløbet	På midtlinjen i niveau med 4. interkostalrum
ZG 5	Tredobbelt varmelegeme	2 cun under midten af navlen
AR 24	Galdeblæren	4 cun lateralt for midtlinjen i det 7. interkostalrum
Le 14	Lever	4 cun lateralt for midtlinjen i 6. interkostalrum

Cun er en traditionel kinesisk måleenhed, der bruges til præcist at lokalisere akupressurpunkter. Bredden af patientens tommelfinger svarer til en cun.

Gennem mit praktiske arbejde har jeg fundet ud af, at alarmpunkterne reagerer særligt sensitivt på følelsesmæssig stress. Jeg bruger dem derfor med succes til at løse op for følelsesmæssig stress ved forsigtigt at trykke på dem, mens patienten siger den tildelte bekræftelse og samtidig holder Bennett-reflekspunktet i maven på pandelappens knogler med håndfladen. Når et alarmpunkt reagerer smertefuldt på akupressur, skal du altid først løse den følelsesmæssige konflikt ved at banke på punktet i 30 sekunder og lade patienten sige bekræftelsen, og derefter kontrollere punktet igen med akupressur. Du vil blive overrasket over, hvordan punkterne nu viser sig. Som regel

De er mindre smertefulde og har en afstressende effekt. Patienterne virker mere afslappede og løsnede.

Alarm - punkt	Meridian	Bekræftelse
Lu 1	Lunger	Jeg åbner mig for nye ting, giver slip på gamle oplevelser og kommer til stede her og nu.
Ma 25	Tyktarmen	Modigt betræder jeg min vej.
ZG 12	Mave	Jeg slapper af og finder mit indre centrum.
Le 13	Milt-bugspytkirtel	Jeg giver slip på vrede og bitterhed og åbner mig for nye oplevelser.
ZG 14	Hjerte	Jeg åbner mit hjerte.
ZG 4	Tyndtarm	Jeg lever min sande natur.
ZG 3	Boble	Jeg har tillid og føler mig rolig.
AR 25	Nyre	I tillid vokser jeg ud over mine grænser.
ZG 17	Køn i kredsløbet	Jeg stopper op, reflekterer og tager nye skridt.
ZG 5	Tredobbelt varmelegeme	Jeg føler min personlige kraft.
AR 24	Galdeblæren	Fra mit centrum træffer jeg de rigtige beslutninger for mig.
Le 14	Lever	Jeg lever min kreativitet

Alarm - punkt	Meridian	Fysiske indikationer
Lu 1	Lunger	Bronkitis, lungebetændelse, astma, skulder- og brystmerter
Ma 25	Tyktarmen	Kroniske, degenerative sygdomme
ZG 12	Mave	Mavesygdomme, fordøjelsesforstyrrelser
Le 13	Milt-bugspytkirtel	Fordøjelsesproblemer, leverbetændelse, interkostal neuralgi
ZG 14	Hjerte	Mave- og hjerteproblemer
ZG 4	Tyndtarm	Chok, livmoderforstyrrelser, hovedpine, diarré, tarminflammationer
ZG 3	Boble	Impotens, blæreproblemer, væskeophobning

AR 25	Nyre	Nyresygdomme, galdeblæreforstyrrelser
ZG 17	Kredsløb	Hjerte- og kredsløbsslidelser, lungesygdomme
ZG 5	Tredobbelt varmelegeme	Hjerteproblemer, lungeproblemer, maveproblemer, nyreproblemer
AR 24	Galdeblæren	Mavesmerter, gulsot, interkostal neuralgi, mavesår
Le 14	Lever	Leverrelaterede fordøjelsesforstyrrelser, galdeblæresygdom, maveproblemer, interkostal neuralgi.

Godkendelsespoint

Bekræftelsespunkterne, også kaldet shu- eller indflydelsespunkter på ryggen, leder energi og aktiverer chi, blodet i de tilsvarende organsystemer og funktionskredsløb. Længe før et indre organsystem bliver sygt, bliver disse punkter følsomme over for tryk. De bruges både til diagnose og behandling og kan bruges til kroniske hændelser såvel som til akutte forstyrrelser.

Disse punkter findes på den indre gren af blæremeridianen, til venstre og højre for rygsøjlen. Det første assent-punkt udspringer ved siden af den tredje brystvirvel. Det sidste punkt er ved siden af det andet sakrale hul.

Vi kan bruge dem til at opløse energiblokeringer, dræne og fordele overbelastning. Punkterne kan også bruges til at berolige eller tonificere de pågældende organer.

I praksis kan jeg godt lide at kombinere bekræftelsespunkterne med alarmpunkterne i behandlingen af kroniske tilstande ved at akupressere dem på samme tid.

Bubble mcriÖiün (b[latcral)



T.2		
T3	i3	LunQe
'F4	14	Perikardium
T5		Hjerte
T6		Guvernørens
T7	1"	Diaphragma
T8		
T9	B	Leber
T'o	19	Gallenblase
T11		Miltens
Ty		Mave
pe	zi	
L1		
L2	22	Tredobbelt Varmere
QL	2'	Nyre
L4		
	25	Tyktarmen
L5		Tyndtarm
*^		Boble



!

Zustimmungspunkte	Meridian	Lage	Körperliche Indikationen	Psychische Indikationen
			knndbgt und stimul/ert die Lungeri nedsætter vejtrækningen balanóert back-sckrrxxzen, hilfrezch in coughing	Hiifre?ch på Úberwirxllg vOi Süd4en Bringer over Demonerung til en Føelse4 af udstrækning
Boble 14	Kreisiaut	Th 4	afslapper SchuPerblútler hilfreuft bee Herzsdufierzen baksnóert membranen	Løfter humøret og reducerer nervøse klager
Boble 15	Hjerte	Th 5	baianós hjertet hilfrex:h bi Gedóchrús-schwúche apoplexia Shafl igkeit	óffW hjertet for spirituelle' oplevelser i mindsker frygt åbner op for nye måder at se på
Blå 18	Lever	Th 9	baÉinoert d - liver untersaazt abe eyes, i'4efgefeln and bender baksnoert the ritcks+tte hiifr ch bet chronisc er Núdkÿceit	Adgang til Trüurl+es verscíÁed botscl+ities
Boble 19	Galdeblæren	Th 10	baianoert dee bile supportüot W eyes, Brulert ¥1uskdlkr Tipfe	Accept undertrykt aggres+v støttet creatwen
Blase 20	f'lilz-Bugspytkirtlen	Th z1	indert Ritckerwhrrxxzen baianÖert digestionqsobku e hiifreuft im Burn-<aJC Bemhigt upper abdominal pain. under ae	hiifreuJi im overwirxlurlg af rigide adfærds-mæssige mius understøtter W nyorientering af Denla-ns

Blå 21	Hagen	Th 12	Reducerer fordøjelsesproblem er	Oftennet for esrx- posrbee leMenswahme hiifr ch bee the
--------	-------	-------	---------------------------------------	---

Blase 13 Lunge Th 3

Boble 22	Tredobbelt Varmere	L 1	lindrer kroniske fordøjelses- og nyresygdomme hi chi Schwindl tstaut oderne i underkroppen afbalancerer rygsmerter	üa Spiseforst yrrelser giver mere livsglæde og talitet bevist apie punkt i Ni8use experienceurige nyttigt i at overvinde
Blære 23	Nyre	L 2	st9rkt dte v'talkräfte balariciert LWS-Syrdrom Smerter i lænden MeJstruation-merces, Relaxed	henkt rreude an X lit understøtter idfocussing
Blære 25	Kolon	L 4	vfiukern og LwS Afbalancerer tarmsygdomme	Understøtter evnen til at håndtere konflikter og viljen til at handle.
Blase27	IThinThen	1	Lindrer Chron lindeit-rygsmerter	Understøtter evnen til at reagere
Bubble 28	Boble	S 2	nyttig til blæreproblemer balancerer rygsmerter	opløser frygt stå styrker Selbstbewusstsein

Efterord

Denne bog er blevet til på opfordring af mine kursusedtagere, som tog med mig på denne spændende rejse ind i kinesisk medicin og zoneterapi. Jeg takker alle kursusedtagerne for deres åbenhed og de ideer, de har bidraget med til dette emne. En særlig tak til alle mine lærere og undervisere. En særlig tak skal lyde til:

- John F. Thie, som gav mig mange nyttige ideer til min professionelle og personlige karriere med "Touch for health" og lærte mig at forstå betydningen af energi og bevidsthed,
- Grethe Fremming, som aktiverede min interesse for spirituelle emner med transformationskinesiologi.
- Pamela Ferguson, min shiatsulærer, som vækkede fascinationen af de fem elementer og meridianlæren i mig.

Under tilblivelsen af denne bog mødte jeg mange mennesker, som støttede mig. En stor tak skal lyde til Zita og Julia Heinzl, som sammen udviklede billederne til denne bog. Zita, tak fordi du støttede Julia med din ekspertise, når det kom til at omsætte ideerne til grafik. Julia, tak fordi du stillede dine kunstneriske evner til rådighed. Jeg takker Birgit Schaldach-Helmlechner for hendes tålmodighed, professionelle støtte og konstruktive diskussioner.

Nu vil jeg gerne takke jer, kære læsere, for at støtte mig ved at holde denne bog i jeres hænder.

Stephan Heinz

Information om behandlinger, træning og videreuddannelse



Institut for kinesiologisk træning Stephan

Heinz

Am Rosengarten 22

36037 Fulda

Tlf.: 0661/2000

www.stephan-heinz.de

Referencer

Big Handbook of Acupuncture, Peter Deadman, Mazin Al-Khafaji og Kevin Baker, Holistic Medicine Publishers.

Kommunikation med fødderne: Lærebog i fodrefleksterapi, Stephan Heinz, BOD Verlag

Udøvelse af ansigtsreflekszoneterapi: ifølge Stephan Heinz, Stephan Heinz, BOD Verlag

Den Psykosomatik af Kranie og akupressur i ansigtet: Akupressur i ansigtsreflekszoneterapi, Stephan Heinz, BOD Verlag

Touch For Health: Det omfattende standardværk til praksis, John F. Thie og M. Thie, VAK Verlag

Brain Gym - på min måde, Paul Dennison, VAK Verlag

Rooting the Spirit, Josef Viktor Müller, Verlag Müller und Steinicke

Produktion og udgivelse:

BoD - [Books on Demand](#), Norderstedt

ISBN 978-3-8482-3619-0