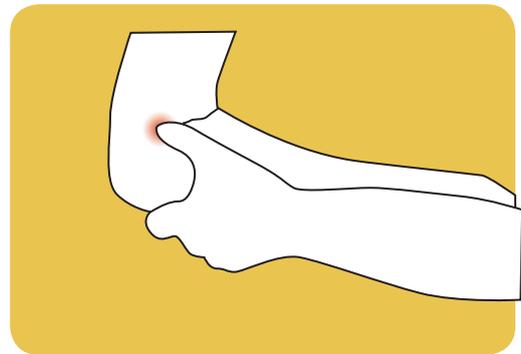


SCHLAFFÖRDERUNG

Di11 „Teich an der Biegung“

Am oberen äußeren Ende der Ellenbogenbeugefalte. Unterstützt Sehnen und Gelenke, öffnet Oberfläche, wirkt kühlend. Mit Daumen, Zeige- oder Mittelfinger 20-30 mal kreisend oder schiebend drücken.

Entspannt atmen, nachspüren. Angenehm entspannende Wirkung.



KS6 „Inneres Passtor“

Drei Finger hinter der inneren Handgelenksfalte. Emotionaler Punkt. Beseitigt Stauungen beruhigt Geist, Meisterpunkt des Oberbauchs. Bei Erregungs-, Angst-, Krampfständen. Mit Daumen, Zeige- oder Mittelfinger 20-30 mal kreisend oder schiebend drücken.

Entspannt atmen, nachspüren. Angenehm beruhigende Wirkung.

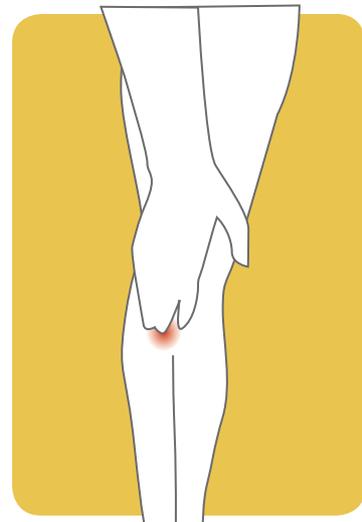


M36 „Drei Dörfer“

Handteller auf Kniescheibe legen, an Mittelfingerspitze außen neben Schienbein. Stärkt Verdauungssystem, verhilft zu mehr Ausdauer, hilft bei Müdigkeit, Mattigkeit, Sorgen, Minderwertigkeitsgefühlen, Ängsten, Schüchternheit, Reizbarkeit, Sprunghaftigkeit, Unruhe.

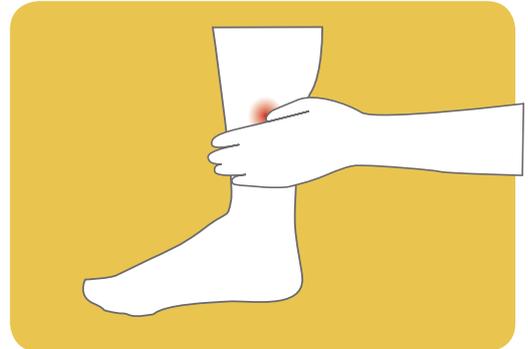
Nach unten gerichtet drücken, kreisen, reiben, auch beide gleichzeitig.

Entspannt atmen nachspüren. Vitalisierend und harmonisierend.



MP6 „Verbindung der drei Yin“

4 Querfinger über dem Innenknöchel, dicht hinter dem Schienbein. Kräftigt wichtige innere Organe (Niere, Milz, Leber). Mit Daumen, Zeige- oder Mittelfinger 20-30 mal reibend drücken. Entspannt atmen, nachspüren. Die Beine entspannen sich angenehm. Belebende Wirkung.

**N1 „Sprudelnde Quelle“**

Fußsohle Mitte oben, dicht unter den Zehenballen zwischen 1. und 2. Zehe. Beruhigt, entspannt, macht Sinnesöffnungen frei.

Mit Daumen, Zeige- oder Mittelfinger 20-30 mal kreisend oder schiebend drücken.

Entspannt atmen, nachspüren. Entspannt, wärmt, macht ruhig.

