

## Wichtigste Punkte | 3-facher-Erwärmer-Meridian

3-facher Erwärmer 5 = Paß nach außen.

Akupressur: Zeigefinger. Zusammen mit Daumen auf Pericard 6.

Funktionen:

- Oberbauch wird warm. Solarplexus öffnet sich.
- Stärkt die Energiehülle des Körpers. Schutz nach außen. Wenn man sich nie schützen durfte ist das Drücken des Punktes erst mit Aufregung verbunden. Er gibt sie Erlaubnis sich wieder zu schützen.
- Aktiviert das Sonnenzentrum. Die Strahlkraft in uns. Unsere Ausstrahlung.
- Macht den Solarplexus weich und weit.
- Hilft, sich zu trauen „Nein“ zu sagen.
- Aktiviert das 3. Auge.

3-facher Erwärmer 4 = Teich des Yang.

Akupressur: Zeigefinger. Zusammen mit Pericard 7.

Funktionen:

- Energetisierend und wärmend.
- Starke Energieströme durch den ganzen Körper.
- Abgrenzung. Zu sich stehen.
- Verbindet die 3 Erwärmer miteinander. Dadurch stark energetisierend.

3-facher Erwärmer 1 = Voller Schwung und Energie.

Akupressur: ganz leicht mit Zeigefinger der anderen Hand.

Funktionen:

- Macht den Körper warm.
- Leitet das Qi zum Herz.
- Fülle und Weite in Brust und Bauch.
- Atmung vertieft sich.
- Energie ist nach vorne gerichtet.
- Energie ins Gesicht + Nebenhöhlen.

3-facher Erwärmer 6 = Abzweigung vom Graben.

Akupressur: Mit dem Mittelfinger. Feuerpunkt des Feuers.

Funktionen:

- Tiefes Durchatmen. Loslassen.
- Anregung der Darmtätigkeit. Eine der wirkungsvollsten Punkte bei träger Verdauung (Loslassen).
- Bringt Energie in den 3-fachen Erwärmer. Feuerpunkt!

3-facher Erwärmer 10 = Himmlischer Brunnen.

Akupressur: Erdpunkt des Feuers. Mit dem Mittelfinger kräftig.

Funktionen:

- Beruhigt. Erdet das Feuer. (Erdpunkt)
- Gibt kontinuierliche Kraft und macht Mut, die Dinge zu tun, die zu tun sind.
- Man kann bei sich bleiben.

3-facher Erwärmer 14 = Schultergrube.

Akupressur: Mit dem Daumen der anderen Hand.

Funktionen:

- Entspannt Schultergürtel.
- Schulter werden weich und bewegen sich im Atemrhythmus.
- Ständiger Aktivismus wird gelöst. Wohltuendes Einsinken in sich selbst ist möglich.

3-facher Erwärmer 17 = Schützt vor dem Wind.

Akupressur: Zeigefinger.

Funktionen:

- Verbindet Hara mit dem dritten Auge.
- Aktiviert das Hara und das 3. Auge.

3-facher Erwärmer 21 = Eingang zum Ohr.

Akupressur: Mittelfinger.

Funktionen:

- Aktiviert das Herzchakra.
- Sich verstanden fühlen. Gehört werden.