

Wichtigste Punkte | Blasenmeridian

Blase 62 = Ausdruck des Wundermeridians

Akupressur: Mit dem Mittelfinger leicht drücken

Funktionen:

- Wirkt beruhigend.
- Man wird weich und kann loslassen.
- Spürt Hingabe und Vertrauen.
- Läßt sich fallen – zum Einschlafen.

Blase 60 = Ein Gebirge in Tibet

Akupressur: Mit dem Mittelfinger zusammen mit Niere 3.

Funktionen:

- Blockiertes Qi wird zum Fuß runter gezogen.
- Zieht den Geist in den Körper hinein (bei Dissoziationsneigung).
- Augen, Stirn, Nacken und Rücken entspannen sich.

Blase 40 = Mitte in der Biegung

Akupressur: (Kniekehle) mit mehreren Fingern der Hand. Gebeugtes Knie.

Funktionen:

- Löst Spannungen im Kniebereich, Rückseite der Oberschenkel, Beckenboden + unterer Rücken.
- Wirkt kräftigend und wärmend auf die Nierengegend, den Bauch und das Becken.
- Kniegelenke sind psychosomatische Stauungszonen, deren Zustand widerspiegelt, ob ein Mensch federnd oder starr, demütig, flexibel und nachgiebig oder stolz durchs Leben geht. Angespannte Kniesehen zeigen übermäßige Selbstkontrolle.
- Unterstützt Loslassen, Anpassungsfähigkeit und Hingabe.

Blase 23 = Leitet das Qi zur Niere

Akupressur: mit Tennisball-Shiatsu

Funktionen:

- entspannt unteren Rücken, stärkt Vitalität und Sexualität.
- Tor des Lebens, weil es Qi zu den Nieren sendet.

Blase 2 = Ansammlung von Bambus

Akupressur: zusammen mit Bl 1 Zeigefinger + Daumen

Funktionen:

- Tiefes Loslassen (länger halten!).
- Tiefe Geborgenheit.

Blase 10 = Säule des Himmels

Akupressur: mehrere Finger, Rückenlage Kopf aufstützend.

Funktionen:

- Tief und lange drücken – dabei tief und gleichmäßig atmen (stellt sich automatisch ein).
- Entspannt Nackenmuskel.
- Gleicht die Energie zwischen Kopf und Körper, Denken und Fühlen, linker und rechter Gehirnhälfte aus.
- Gedankentätigkeit läßt nach – Gedanken hören ganz auf.
- Entspannt sein und trotzdem wach.
- Nacken, Hals, Schultern entspannen sich.
- Rücken wird weit.
- Körper beginnt tief und einheitlich zu atmen.
- Ganzkörpergefühl stellt sich ein.
- Gestautes Qi im Kopf (durch Denken) fließt über den Meridian ab.
- Bei Kopfschmerzen, verstopfteer Nase, Augenschmerzen, Sehstörungen.

Blase 11 = Großes Weberschiffchen

Akupressur: Meisterpunkt des Knochengewebes – Witwenbuckel-Punkt. Mit Daumen und Zeigefinger kneten.

Funktionen:

- Bringt Energie zwischen Kopf-Hals-Region und dem Rumpf zum Fließen.
- Entspannt die Schultern und Nacken.
- Wirkt auf Lunge - Atmung wird weit.

Blase 13 = Leitet das Qi zur Lunge

Akupressur: zusammen mit Bl. 11

Funktionen:

- Kräftigt Lungen und vertieft Atmung.
- Freie Atmung läßt ein Gefühl von Weite und Erleichterung entstehen.

Blase 14 = Leitet das Qi zur mittleren Energieschicht des Yin

Akupressur: zusammen mit Bld. 11 + 13 oder Tennisball-Shiatsu

Funktionen:

- Kräftigt das Herz - es wird warm ums Herz.
- Fördert Herzlichkeit + Großmut.
- Wirkt beruhigend – Glücksgefühl entsteht im Körper.

Blase 15 =Leitet das Qi zum Herzen

Akupressur: Tennisball-Shiatsu

Funktionen:

- Öffnung der unbewussten Seite des Herzens.
- Man wird sich seiner eigenen Sanftheit bewusst.
- Bei Vielen ist dieser Punkt die „Gerümpelkammer des Herzens“. Es kommen alte Sachen hoch: Traurigkeit, Bitterkeit, Verlust einer großen Liebe, gebrochenes Herz.
- Regt das Herzchakra an.
- Das Gefühl von Liebe zeigt sich.

Blase 17 = Leitet das Qi zum Zwerchfell

Akupressur: Tennisball-Shiatsu

Funktionen:

- Vertieft die Atmung.
- Wirkt auf das Zwerchfell und die Atemmuskulatur. (dadurch entsteht Loslassen!)
- Durch verstärkte Zwerchfelltätigkeit wird die Durchblutung /Blutkreislauf angeregt und die Bauchorgane massiert. Dadurch wird Unterdrücktes freigesetzt!

Blase 18 = Leitet das Qi zur Leber

Akupressur: Tennisball-Shiatsu

Funktionen:

- Seelische Schmerzen (in der Leber gespeichert) werden gelöst.
- Wirkt auf die Leber und den Oberbauch (viel abgespeicherte Wut kann sich befreien).
- Wirkt auf Augen, Muskeln, Sehnen (durch Leberbefreiung).

Blase 20 = Leitet das Qi zum Milz-Pankreas

Akupressur: Tennisball-Shiatsu

Funktionen:

- Wirkt regulierend auf die Milz, Bauchspeicheldrüse und Eierstöcke.
- Bauch entspannt sich, man wird zufriedener, ruhiger, wieder vertrauter mit sich selbst.

Blase 25 = Leitet das Qi zum Dickdarm

Akupressur: Tennisball-Shiatsu

Funktionen:

- Dickdarm wird beeinflusst und gestärkt.
- Metallelement wird gestärkt, dadurch Abgrenzungsgefühl – Schutz gegen Außenwelt.

Blase 58 = Aufwirbeln

Akupressur: mit mehreren Fingern

Funktionen:

- Ist eine Energieschleuse zwischen Blasen- und Nierenmeridian.
- Fließt viel Qi im unteren Teil des Blasenmeridians in die Tiefe der Niere, fühlt man einen Zustand der Ruhe, des Nicht-Denkens.
- Zufriedenheitsgefühl und man genügt sich selbst.

Blase 64 = Charakter der Hauptstadt

Akupressur: mit mehreren Fingern

Funktionen:

- Emotionen vom Urlaub, Entspannung und Lust kommen hoch. Manchmal auch Angst.
- Wirkt auf Blase (Loslassen, Entspannen).
- Umhüllungsgefühl – Schutzwall. Blase ist zusammen mit Dünndarm die äußerste (Schutz)Schale des Körpers.

Blase 65 = Beherrscht das Rückgrat

Akupressur: mit mehreren Fingern

Funktionen:

- Fördert Loslassen von Muskelspannungen.
- Entdecken der Langsamkeit.

Blase 66 = Offenes Tal

Akupressur: mit mehreren Fingern

Funktionen:

- Löst Anspannung und Stress.
- Geborgenheit. Tiefe Einkehr in sich selbst.

Blase 67 = Äußerstes Yin

Akupressur: mit dem Zeigefinger.

Funktionen:

- Leitet das Qi zum Nierenmeridian.
- Bringt Energie in Unterbauch und Gebärmutter.
- Tiefe Entspannung.
- Aktiviert Wellenbewegung im Körper = Kundalini-Energie.
- Wirkungsvollster Punkt für vollständige Entspannung.
- Am besten in Kombination mit Niere 1.