

Wichtigste Punkte | Dünndarmmeridian

Dünndarm 3 = Hinterer Bach.

Akupressur: Mittelfinger der anderen Hand.

Funktionen:

- Als Holzpunkt im Feuer macht er warm.
- Gibt Kraft und belebt. Atem- und Herzfrequenz nehmen zu.
- Kann Wut, Ärger, Ungeduld bewusst machen und befreien.
- Aktiviert das 3. Auge.

Dünndarm 1 = Fehlender Schimmer.

Akupressur: Zeigefinger der anderen Hand. Ganz leicht drücken.

Funktionen:

- Herzschmerzen. Atemnot. Husten. Halsweh.
- Entspannt und macht wach zugleich.
- Regulierende Wirkung auf das autonome Nervensystem.
- Verleiht einer durch den Alltag geschwächten Schutzhülle neuen Glanz.
- Man fühlt sich aufgerichtet. Gestärkt. Geschützt und stabil.

Dünndarm 4 = Knochen des Handgelenks.

Akupressur: Mit dem Mittelfinger der anderen Hand.

Funktionen:

- Fördert tiefe und gleichmäßige Atmung.
- Entspannt und wärmt den Brustkorb, Bauch und Kopf.
- Regt die Darmperistaltik an.
- Pschisch ausgleichend – Gelassenheit entsteht.

Dünndarm 5 = Tal des Yang.

Akupressur: Mit dem Mittelfinger der anderen Hand.

Funktionen:

- Feuerpunkt des Feuers.
- Leitet Qi zur Brust und zum Kopf.
- Wirkt anregend auf das Herz und das 3. Auge - die 2 Wohnstätten des Shen.

Dünndarm 7 = In der Mitte gelegene Unterstützung.

Akupressur: mit dem Mittelfinger der anderen Hand.

Funktionen:

- Gleicht Energie aus bei Herzklopfen, Überregbarkeit, Ängstlichkeit und Wechsel der Gefühle.
- Wirkt beruhigend und bringt Dinge ins Lot.

Dünndarm 8 = Kleines Meer

Akupressur: Mit dem Mittelfinger der anderen Hand.

Funktionen:

- Wirkt entspannend.
- Man fühlt sich leicht. Alles Schwere gleitet ab.
- Regt das Hara an. Dadurch erdend. Ist der Erdpunkt des Feuers.