

Wichtigste Punkte | Lungemeridian

Lunge 1 = Amtssitz der Mitte.

Akupressur: mit dem Mittelfinger oder Daumen drücken

Funktionen:

- Öffnet die Schleuse.
- Start der Verbindung von NahrungsQi mit AtemQi. Tiefes Einatmen als Zeichen für das JA zum Leben.
- Gibt Zuversicht
- Kraft in Lungen, Brust und Armen
- Man fühlt sich groß, stark, unverwundbar, schlagkräftig, aktiv. Zuversichtlich, weich, ruhig, geborgen.
- Man ist in der Welt zu Hause. Man gehört dazu.
- Atmung verlangsamt sich und wird tiefer

Wirksam bei: Schulterschmerzen, Husten, flacher Atmung, Depression.

Lunge 5 = Teich der Elle.

Akupressur: mit dem Daumen (eventuell gleichzeitig mit dem Zeigefinger den Dickdarm-Meridian)

Funktionen:

- regt tiefe Atmung an.
- Kräftigt Lungen.
- Entspannt zunächst, dann macht er vital.
- Gähnzwang (Loslassen), Beklemmungsgefühle (alte Geschichten werden verarbeitet), Husten.
- Man möchte in die Handlung kommen. Aktiv werden.

Lunge 6 = Loch größter Wirksamkeit.

Akupressur: mit dem Daumen (eventuell gleichzeitig mit dem Zeigefinger den Dickdarm-Meridian)

Funktionen:

- Aktiviert schnell den Energiefluß in den Lungen und im Meridianverlauf.
- Macht Nase frei. Hände warm. wekct auf und gibt Kraft.

- Qi-Fluß im ganzen Körper, besonders im Nacken wird angeregt.
- Verdauung + Peristaltik wird angeregt.
- Klarheit hinsichtlich Lebensziel.

Lunge 7 = Fehlende Ordnung

Akupressur: mit dem Daumen (eventuell gleichzeitig mit dem Zeigefinger den Dickdarm-Meridian). Leicht drücken! Sonst klemmt man die Energie ab. Fließt hier sehr oberflächlich.

Funktionen:

- Atmung vertieft sich.
- Regt den Solarplexus – den Ursprung des Lungenmeridians an.
- Aktiviert Zwerchfellatmung + Dickdarmperistaltik (loslassen).
- Koordiniert die Yin-Energie in dir. Deine weibliche Energie.
- Erhält einen Meta-Blick über die eigenen Themen. Defokussiert das 3. Auge – das innere Scannen eines Problems wird defokussiert dadurch. Mehr Sachlichkeit – mehr Abstand zu einem Thema.

Lunge 9 = Sehr tiefes Wasser

Akupressur: mit dem Daumen (eventuell gleichzeitig mit dem Zeigefinger den Dickdarm-Meridian).

Funktionen:

- Vergrößert das Atemvolumen (das macht dich größer physisch + psychisch).
- Gibt neuen Lebensmut, wenn Du Dich in einer Situation beengt fühlst.
- Schafft Distanz und schärft den Blick.
- Befreit von Beklemmungsgefühl in der Brust, Atemnot, Husten, Handgelenksschmerzen.

Lunge 11 = Junges Metall

Akupressur: mit dem Daumen (eventuell gleichzeitig mit dem Zeigefinger den Dickdarm-Meridian). Leicht drücken! Sonst klemmt man die Energie ab. Fließt hier sehr oberflächlich. In Notfällen (Ohnmacht, Kreislaufkollaps) stark drücken!

Funktionen:

- Entzündungen.
- Fördert eine positive Einstellung zu Kommunikation und Austausch mit anderen Menschen.
- Leitet das Qi zum Dickdarmmeridian über. Wenn man gerade festhält, kannst Du den Beginn des Loslassens spüren.