

Wichtigste Punkte | Nierenmeridian

Niere 3 = Allergrößter Bach

Akupressur: Mittelfinger zusammen mit Bl. 60

Funktionen:

- Holt Energie aus dem Kopf. Kopf wird angenehm leer.
- Füße werden warm. Bauch und Beckenboden weich und entspannt.
- Qi-Fluß im Nierenmeridian wird spürbar stärker.
- Becken wird angenehm durchströmt.

Niere 6 = Gleißendes Meer

Akupressur: Zeigefinger. Druckstärke 1 – leicht drücken.

Funktionen:

- Gleicht Yin + Yang aus.
- Setzt viel Energie frei.
- Gleicht auf: beruhigt bei Überspanntheit – aktiviert bei Erschöpfung.

Niere 1 = Sprudelnde Quelle

Akupressur: Daumen – Region durchkneten.

Funktionen:

- Einer der wirkungsvollsten Punkte für tiefe Entspannung.
- Holt Qi aus dem Kopf in die Beine.
- Wärmt Füße.
- Stellt Erdkontakt her – erdet.
- Beruhigt – man kommt bei sich an.

Niere 4 = Große Schale

Akupressur: Region kneten – ist meist verklebt.

Funktionen:

- Verbindet die Blasen- mit der Nierenenergie.
- Verteilt das Qi und gleicht es aus.
- Energiefluß.

Niere 7 = Erneut schnell strömen

Akupressur: Daumen. Region kneten.

Funktionen:

- Macht wach, vital, aktiv.
- Bringt Struktur in die Entspannung (Metallpunkt).
- Man ist entspannt ohne „wegzuschwimmen“.
- Man bleibt präsent und wach.

Niere 10 = Tal des Yin

Akupressur: Wasserpunkt des Wassers. Mit mehreren Fingern.

Funktionen:

- Zugang zu Emotionen wie Zufriedenheit, Wohlbefinden und stiller Fröhlichkeit.
- Regt das 2. Chakra an (inneres Kind).
- Bringt Wärme ins Becken und Hara.
- Erdet dadurch.
- Zentriertsein.