

Anwendungen und Punkte, wie ihr euch selbst behandeln könnt

Bei Nacken-und Rückenverspannungen:

-Tennisbälle oder sonstige Massagebälle dienen sehr gut als Massageersatz. Ball an die Wand und mit der verspannten Stelle dranlehnen. Oder für Hartgesottene: Ball auf den Boden und draufliegen, dazu evt. mit zwei Bällen arbeiten.

Für die Füße, Beine und wenn man zuviel im Kopf ist:

-Auch für die Füße sind Tennisbälle oder andere harte Bälle gut geeignet. Die Massage der Füße kann sehr viel Positives bewirken. U.a. auch bei Kopfschmerzen lindernd sein und uns vom Kopf wieder zum Boden bringen. Die Meridiane, Reflexzonen und Faszien des ganzen Körpers können angesprochen und stimuliert werden. Macht den Vergleich und spürt nach der Übung nach. Füße massieren ist sowieso einfach immer gut.

Bei Magen und Menstruationsbeschwerden, wirkt erdend und zentrierend:

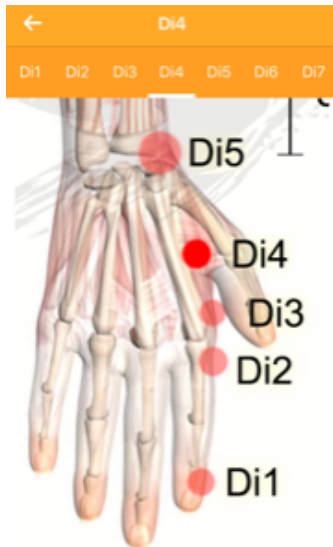
Milz 4



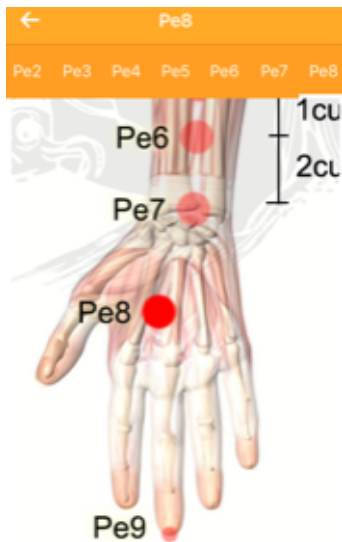
Bei Unruhe, Schlaflosigkeit, beruhigt aber vitalisiert auch. Lädt die Batterien auf.
Niere 1, „der Sprudelnde Quell“



Bei Verstopfung, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Erkältung, stärkt die Abwehrkräfte:
Dickdarm 4 – an der Handaussenseite



Bei innerer Unruhe, Angst, Nervosität, wirkt beruhigend:
Perikard 8 – an der Handinnenfläche



Bei Kopfschmerzen, Menstruationsschmerzen, wirkt krampflösend und erdend:
Leber 3

