

Akupressur für Dummies

Akupressur ist eine sanfte Methode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, bei der durch gezielten Druck auf bestimmte Körperpunkte Entspannung, Energiefluss und Wohlbefinden gefördert werden. Sie ist einfach anzuwenden und ideal für den Alltag zuhause.

Als Morgenritual hilft Akupressur, den Körper zu aktivieren, den Kreislauf anzuregen und mit Klarheit und Fokus in den Tag zu starten. Schon wenige Minuten bewusster Druck in Verbindung mit ruhiger Atmung wirken belebend und zentrierend.

Am Abend oder zur Stressreduktion unterstützt Akupressur dabei, Anspannung loszulassen, das Nervensystem zu beruhigen und den Körper auf einen erholsamen Schlaf vorzubereiten. Langsamer, sanfter Druck und achtsame Atmung fördern Entspannung und innere Ruhe.

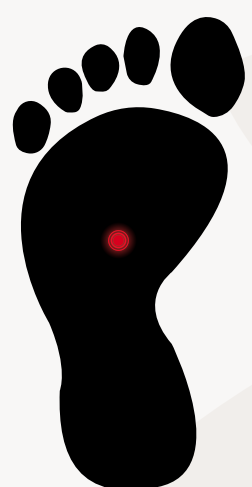
Zentrale Elemente der Akupressur sind gezielte Punkte, angenehmer Druck, bewusste Atmung und regelmäßige Anwendung. So wird Akupressur zu einem einfachen, wirksamen Ritual für mehr Balance im Alltag.



Dickdarm 4



Milz 6



Niere 1



Herz 7



Leber 3

Arbeitsblatt "Akupressur"

Akupressur – die Macht der Berührung

Akupressur ist eine Methode der traditionellen chinesischen Medizin, die auf der Vorstellung basiert, dass unser Körper über bestimmte Energiepunkte und Leitbahnen, sogenannte Meridiane, verfügt. Diese Punkte stehen in Verbindung mit Organen, Funktionen und dem allgemeinen Energiefluss im Körper. Blockaden an diesen Punkten können Spannungen, Unwohlsein oder emotionale Ungleichgewichte verursachen. Durch gezielten Druck oder sanfte Massage lassen sich diese Blockaden lösen, der Energiefluss harmonisieren und das körperliche sowie emotionale Gleichgewicht wiederherstellen.

Ein zentraler Bestandteil der TCM sind die fünf Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Jedes Element steht für bestimmte Aspekte von Körper, Geist und Emotionen und ist mit bestimmten Organen, Energien und Lebensbereichen verbunden.

- Das Element Holz beispielsweise symbolisiert Wachstum, Entwicklung und Flexibilität und ist mit Leber und Gallenblase verknüpft
- Feuer steht für Freude, Wärme und Aktivität und betrifft Herz und Dünndarm.
- Erde symbolisiert Stabilität, Vertrauen und Fürsorglichkeit und ist mit Milz und Magen verbunden.
- Metall steht für Struktur, Ordnung und Klarheit sowie für Lunge und Dickdarm.
- Wasser schließlich verkörpert Ruhe, Intuition und Anpassungsfähigkeit und ist mit Nieren und Blase verbunden.

Wer regelmäßig Akupressur anwendet, lernt, bewusster auf seinen Körper zu hören, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und die eigene Selbstwahrnehmung zu fördern. Die Methode ergänzt damit Techniken zur Selbstregulation, Achtsamkeit und Prävention und unterstützt dich dabei, sowohl körperlich als auch emotional stabiler zu werden.

Ich persönlich habe die Akupressur zu einem fixen Bestandteil meiner Tagesstruktur gemacht. Es gibt spezifische Übungen, welche ich am Morgen anwenden um den Körper wie ein Motor aufzustarten. Andererseits nutze ich gewisse Teile bewusst im Alltag. Andere baue ich mir in die abendliche Routine mit ein.

Aufgabe: Schau dir das Erklärvideo einmal an und versuche in einer ruhigen Phase, zum Beispiel am Abend vor dem Schlafen, die gezeigten Punkte zu finden und zu stimulieren. Du wirst schnell merken, wann du die Punkte triffst. Es darf ruhig auch etwas „schmerzhaft“ sein. Du wirst sehen, dass du bereits nach kurzer Zeit eine Lockerung deines Körpers spüren kannst. Ich selbst mache diese Übungen oft am Morgen, um meinen Stand zu spüren und damit zu definieren, wie „offen“ ich heute durch den Alltag gehen möchte. Diese Übungen helfen mir, einen deutlichen Unterschied in meinem Körper und meinem Befinden wahrzunehmen.

Notiere auf der kommenden Seite deine Erfahrungen damit. Mache dir explizit Gedanken darüber, wie und wann du diese Übungen in deinen Alltag einbauen kannst / möchtest.

Persönliche Notizen / Reflexion

- ☐ Technik/Strategie ausprobiert
- ☐ Effekt gespürt
- ☐ Lernprozess bemerkt
- ☐ spannend / empfehlenswert
- ☐ Eigene Anpassung/Setting notiert

Notizen:

Eintrag ins persönliche Setting

Übertrage diese Erkenntnisse auf die dickeren Themenblätter, um deine positiven Routinen fest in den Alltag zu integrieren.