

TCM-im-Alltag- Akademie / Teil 9

Selbstmassage und Akupressur zur
Anwendung im Alltag



tcm-im-alltag.net



Akupressurhilfsmittel



Qigong-Kugeln

Fester Massageball
mit kleinen Noppen;
Durchmesser ca. 4,5 cm

Fester Ball / Flummi
Durchmesser ca. 3,5 cm



tcm-im-alltag.net



Moxa - und Akupressurhilfsmittel



Moxa-Zigarre

Moxa-Kegel

Gua Sha

Akupressur-Igel

Akupressurstift (APM)

Akupressurmatten
(ohne Abbildung) eignen
sich gut für die Behandlung
von Rücken und Nacken



tcm-im-alltag.net



Akupressurtechnik

Ableitend (Yang-Wirkung)

lang

kräftig

im Uhrzeigersinn

gegen Meridianverlauf

große Amplitude

Aufnehmend (Yin-Wirkung)

kurz

sanft

gegen Uhrzeigersinn

In Richtung des Meridianverlaufs

kleine Amplitude

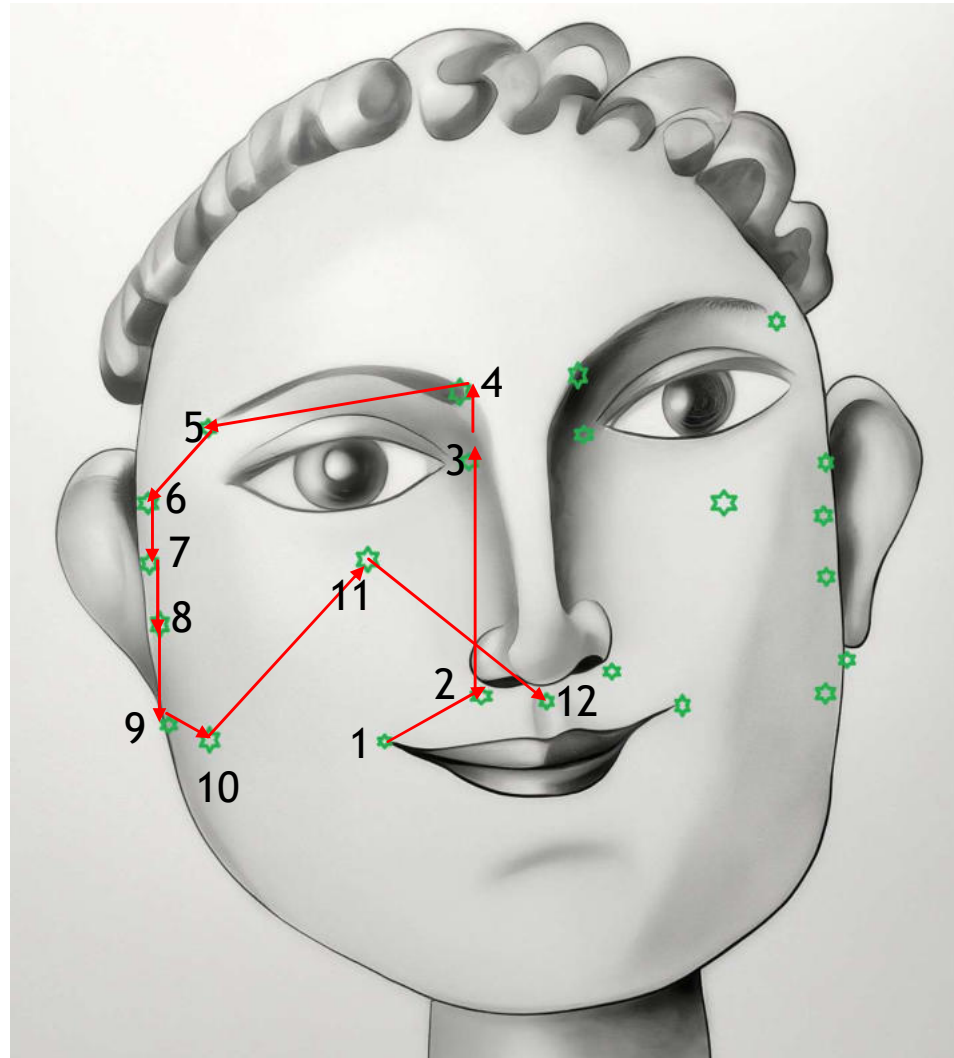


tcm-im-alltag.net



Gesichtsmassage

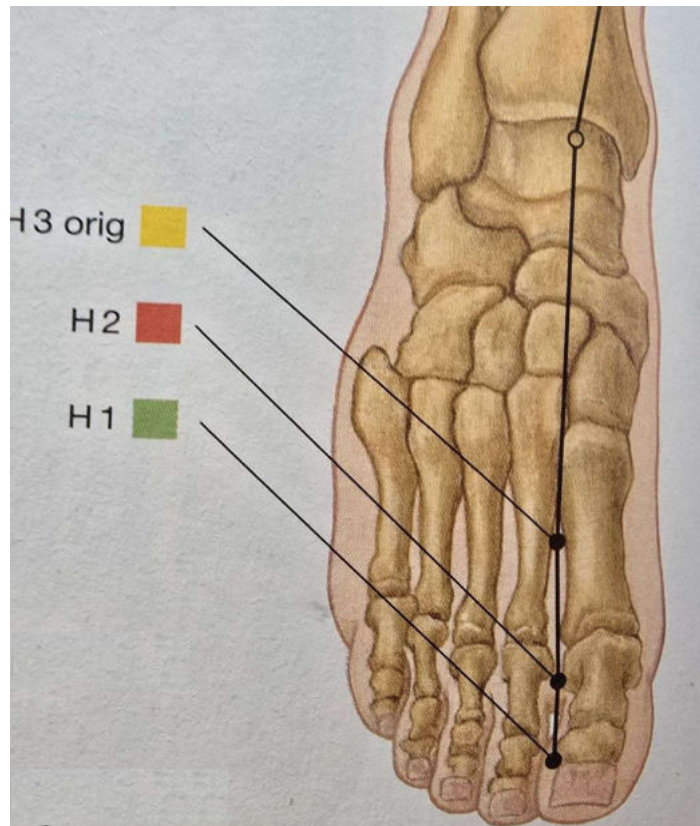
1. Ma 4
2. Di 20
3. Ni 1
4. Ni 2
5. 3F 23
6. 3F 21
7. Dü 19
8. GB 2
9. 3F 17
10. Ma 8
11. Ma 2
12. Rg26



tcm-im-alltag.net



Akupressur auf dem Lebemeridian



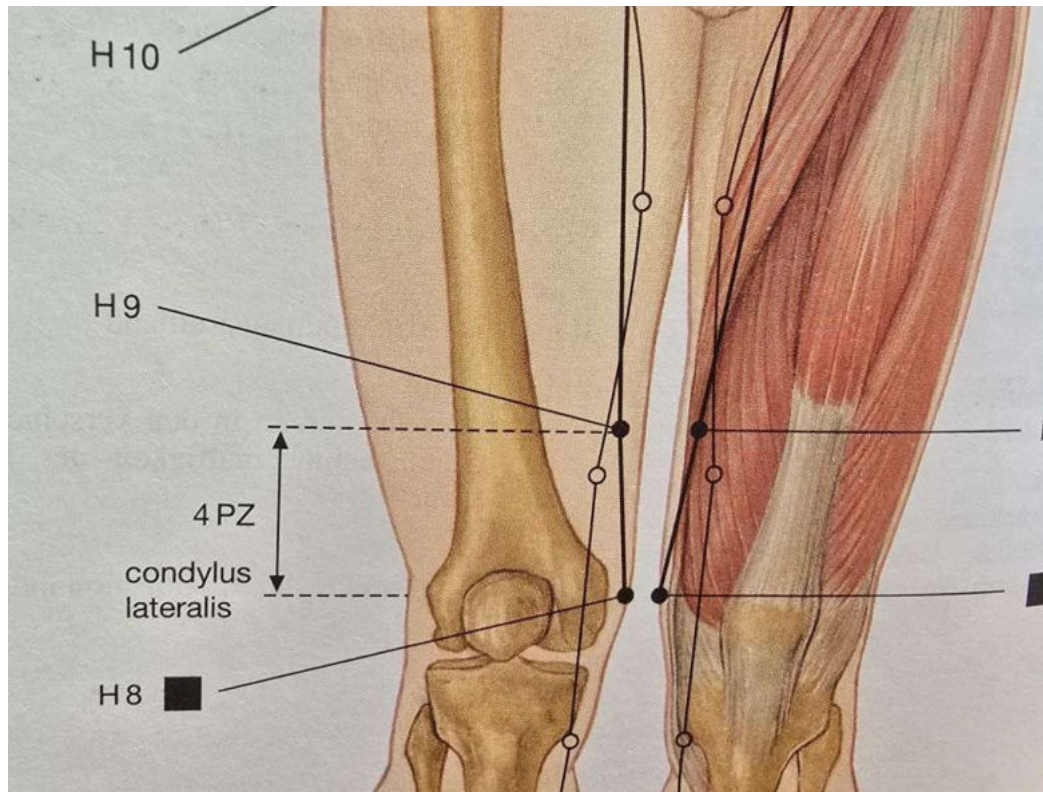
Le 3: das Große Weiße

Bei Vergiftungserscheinungen,
Unterstützend bei Entlastungskuren /
zur Entgiftung
Bei Fieber

*Bilder stammen aus
dem dtv-Atlas Akupunktur



Akupressur auf die Lebemeridian



Le 9: Punkt des Uterus

Alle Arten der Regelstörungen und
Erkrankungen der
Geschlechtsorganen

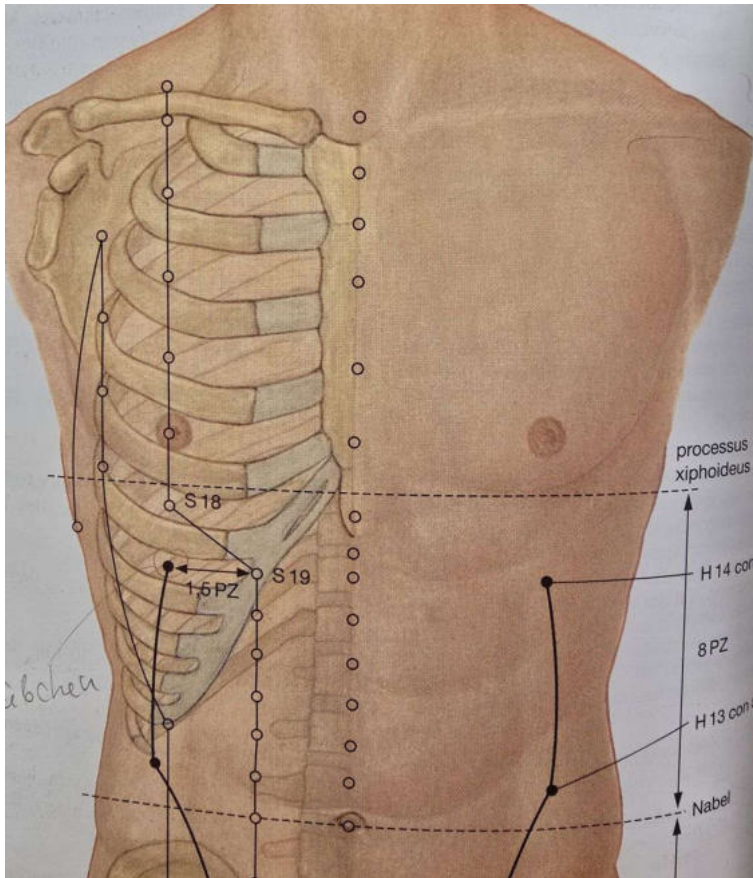
*Bilder stammen aus
dem dtv-Atlas Akupunktur



tcm-im-alltag.net



Akupressur auf dem Lebemeridian



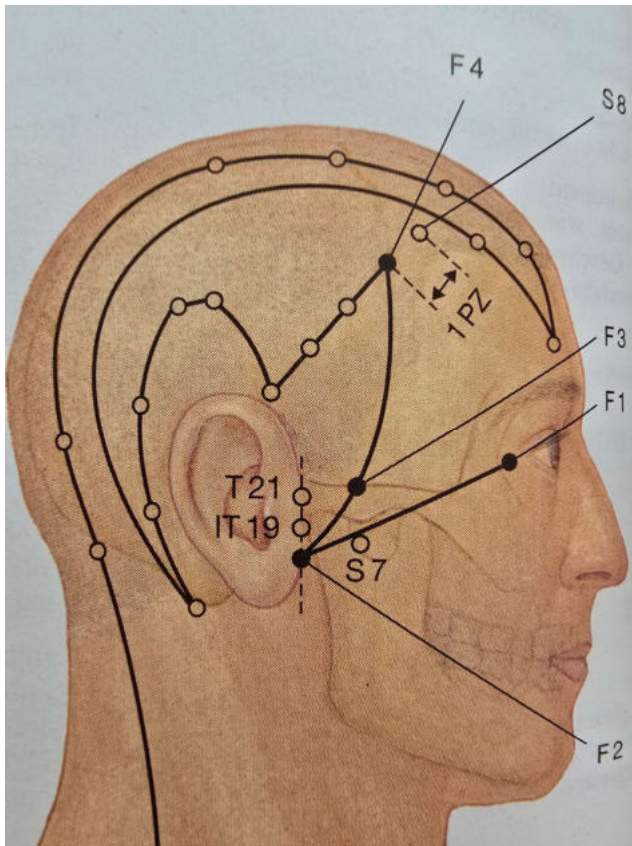
Le 14: Zusammenkunftspunkt des Leberkreises

Überaktivität der Leber:
Hitze im Brustkorb,
Herzrhythmusstörungen,
Schlafstörungen,
Prävention des Schlaganfalls

*Bilder stammen aus
dem dtv-Atlas Akupunktur



Akupressur auf dem Gallenblasenmeridian



GB 1: Kellerloch der Pupille

Augenerkrankungen
Nachtblindheit
Kopfschmerzen

GB2: Versammlungspunkt für das Gehör

Tinnitus
Schwerhörigkeit
Ohrenschmerzen

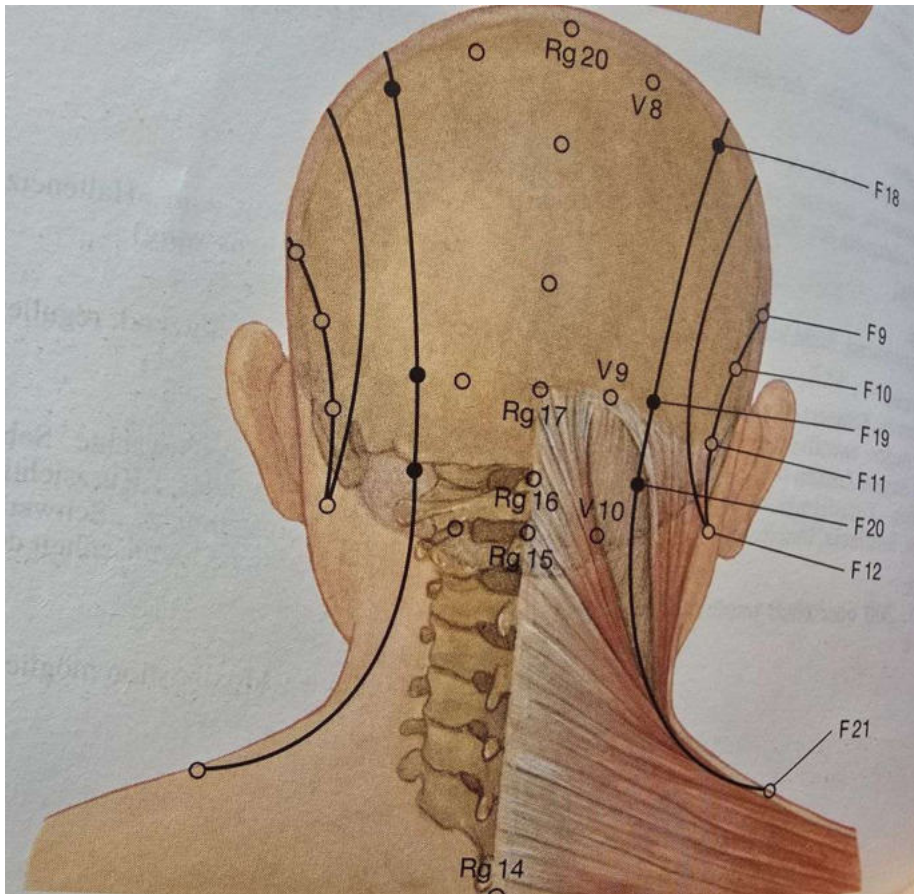
*Bilder stammen aus
dem dtv-Atlas Akupunktur



tcm-im-alltag.net



Akupressur auf dem Gallenblasenmeridian



© Dr. Svitlana Dontsova / qigong-ilmenau.de / tcm-im-alltag.de

GB 20:

Überaktivität der Leber:
Hitze im Brustkorb,
Herzrhythmusstörungen,
Schlafstörungen,
Prävention des Schlaganfalls

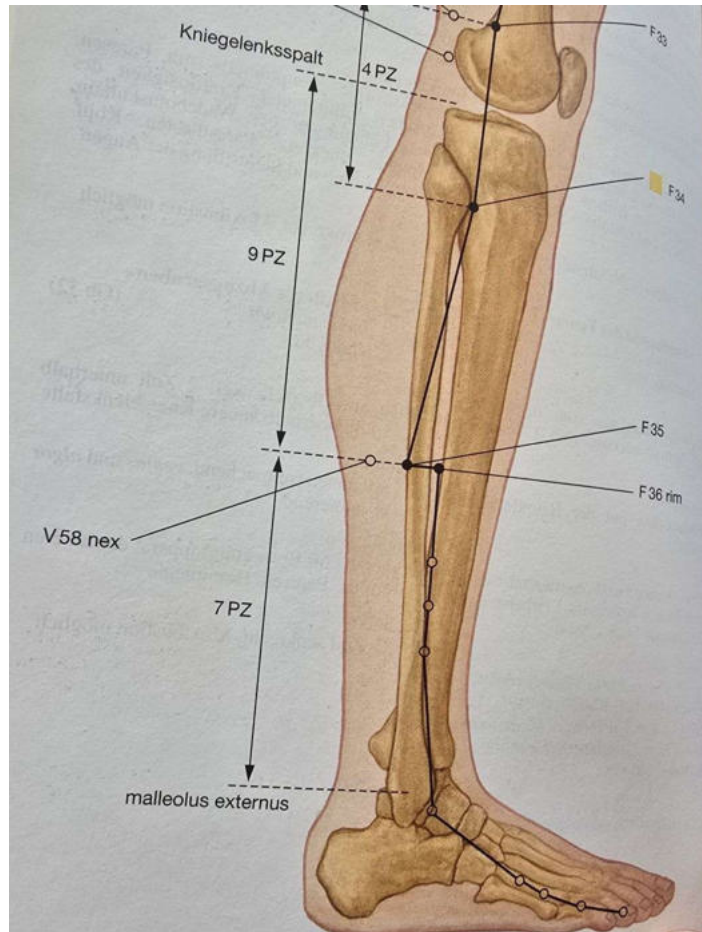
*Bilder stammen aus
dem dtv-Atlas Akupunktur



tcm-im-alltag.net



Akupressur auf dem Gallenblasenmeridian



© Dr. Svitlana Dontsova / qigong-ilmenau.de / tcm-im-alltag.de

GB 34: Quelle am Sonnenbeschienenen Grabhügel

Migräne

Schwellungen

Lähmungen

Hypertonie

Lungenerkrankungen

GB 40: Das Feld am Hügel

Schmerzen am Leitbahnverlauf

Fieber

Wadenkrämpfe

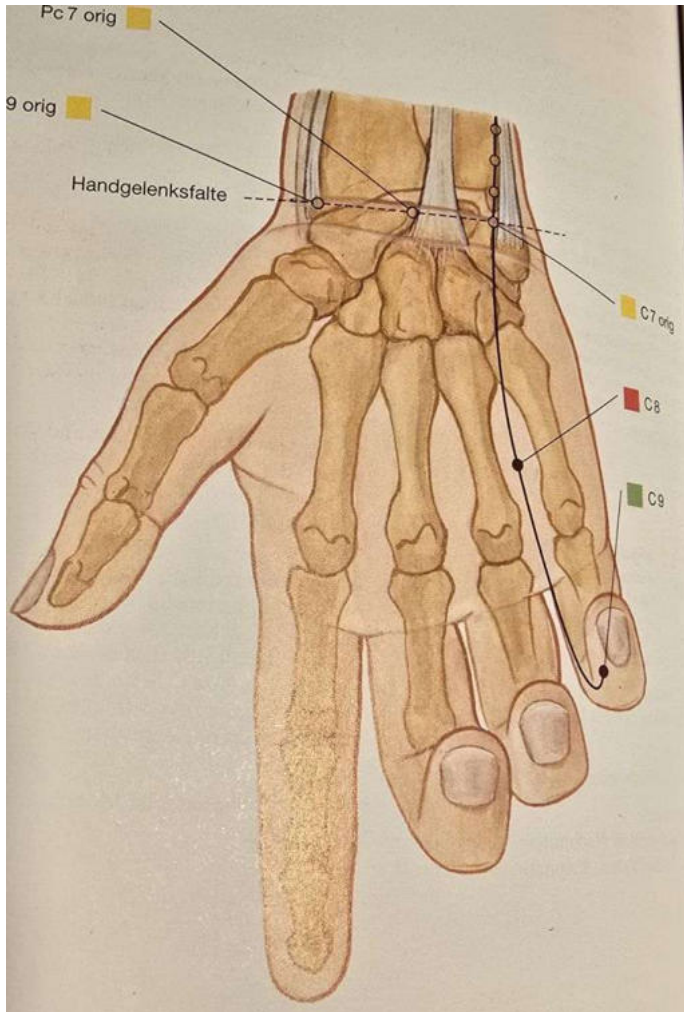
***Bilder stammen aus
dem dtv-Atlas Akupunktur**



tcm-im-alltag.net



Akupressur auf dem Herzmeridian



© Dr. Svitlana Dontsova / qigong-ilmenau.de / tcm-im-alltag.de

He 7: Die Straße der Heiterkeit

Stimmungsschwankungen,
Depressionen

Herzschmerzen

He 9: Die kleinere Straße

Notfallspunkt

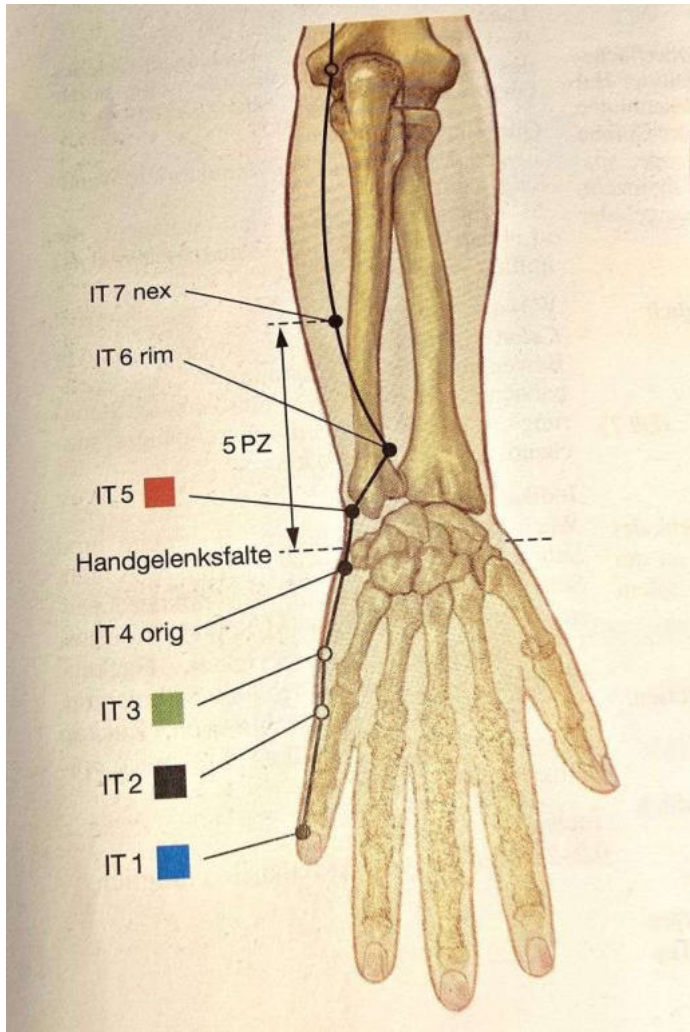
*Bilder stammen aus
dem dtv-Atlas Akupunktur



tcm-im-alltag.net



Akupressur auf dem Dünndarmmeridian



© Dr. Svitlana Dontsova / qigong-ilmenau.de / tcm-im-alltag.de

Dü 5: Tal des Yang

Fernpunkt für Hals und Nacken
Spasmen und Krämpfe

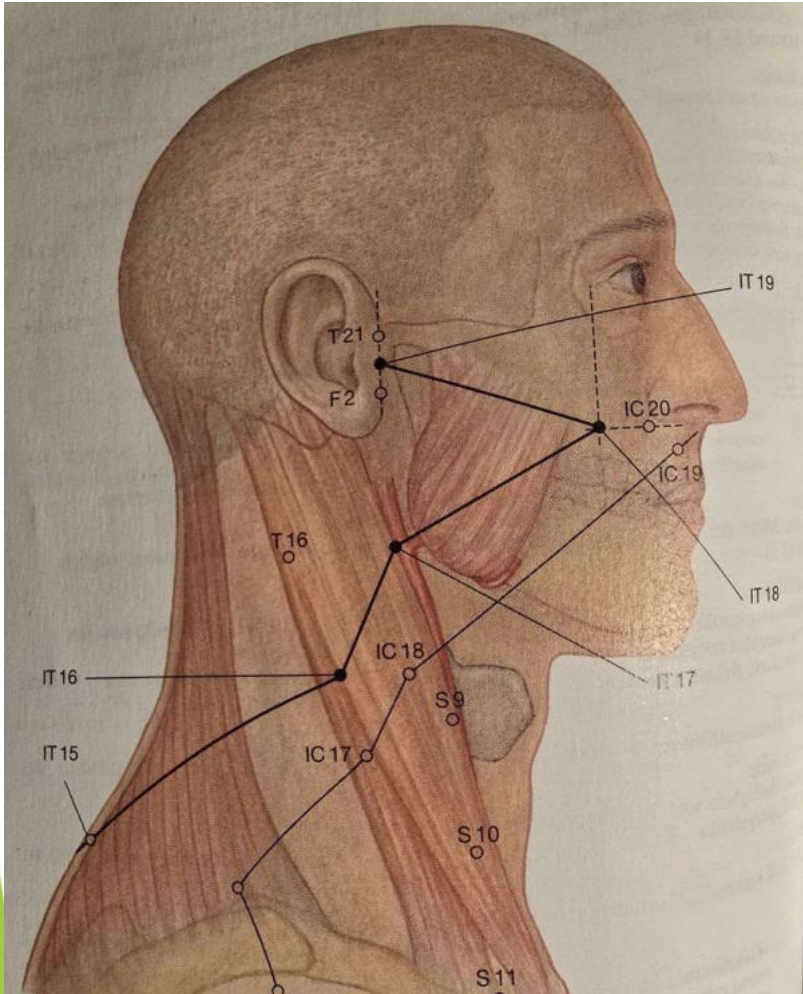
*Bilder stammen aus
dem dtv-Atlas Akupunktur



tcm-im-alltag.net



Akupressur auf dem Dünndarmmeridian



Dü 18: Kellerloch der Wange

Gesichtsneuralgien

Spasmen der Gesichtsmuskulatur

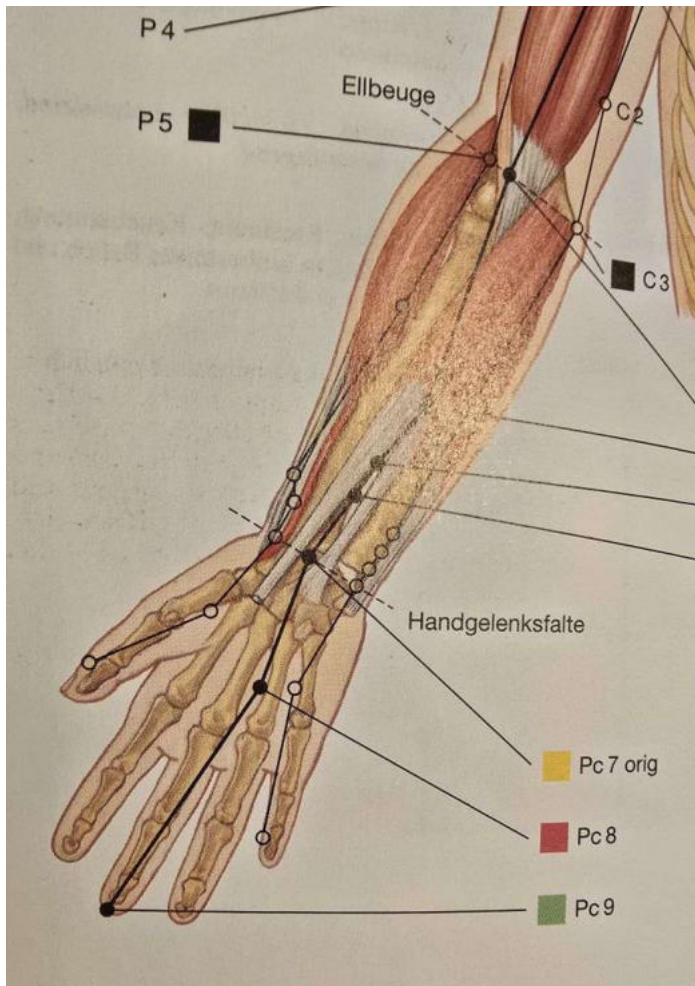
Dü 19: Palast des Gehörs

Alle Ohren-Themen

*Bilder stammen aus
dem dtv-Atlas Akupunktur



Akupressur auf dem Perikardmeridian



© Dr. Svitlana Dontsova / qigong-ilmenau.de / tcm-im-alltag.de

Pe 8: Quelle des Himmels (Lao Gong)

Alle Herz- und Kreislauf-Themen

Pe 9: Der gekrummte Moorsee

Notfallspunkt!

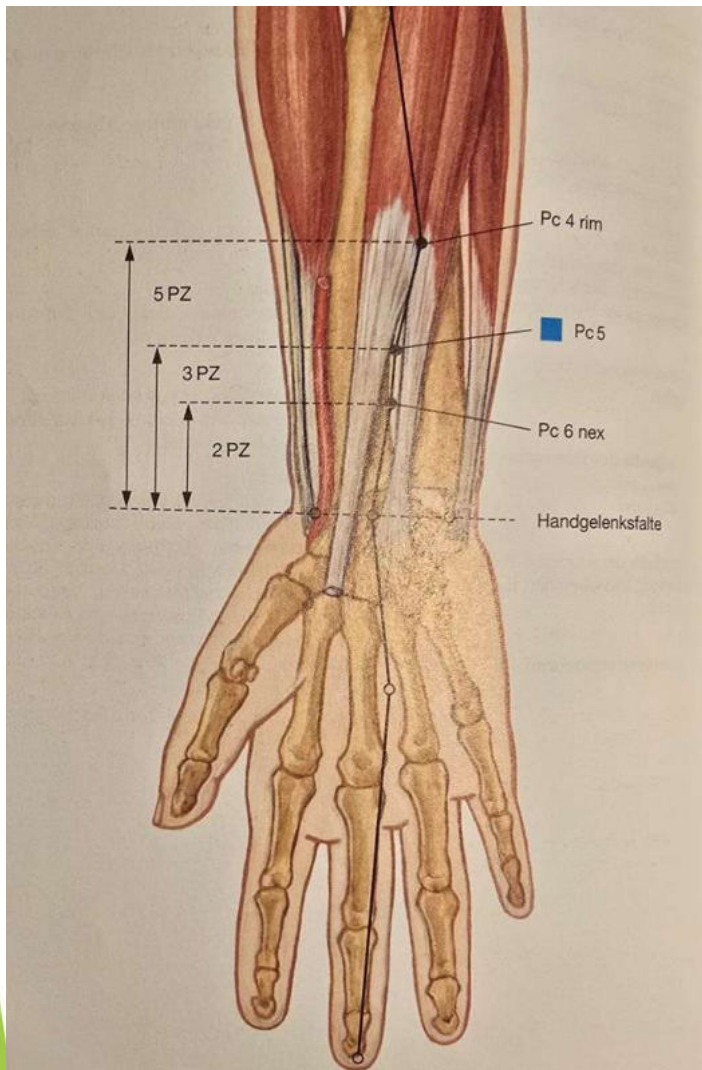
*Bilder stammen aus dem dtv-Atlas Akupunktur



tcm-im-alltag.net



Akupressur auf dem Perikardmeridian



Pe 5: Zwischenträger
Reisekrankheit

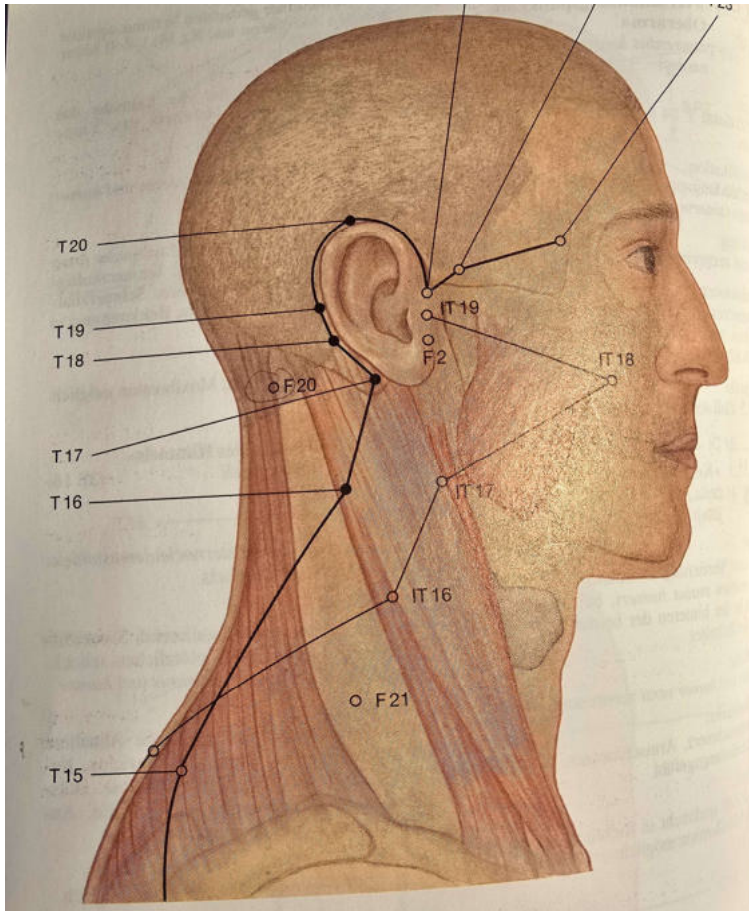
*Bilder stammen aus
dem dtv-Atlas Akupunktur



tcm-im-alltag.net



Akupressur auf dem Dreifacherwärmer-Meridian



© Dr. Svitlana Dontsova / qigong-ilmenau.de / tcm-im-alltag.de

3F 17: Schutzschirm gegen Wind

Alle Ohren-Themen

Gesichtsneuralgiene

3F 21: Pforte des Ohres

Alle Ohren-Themen

3F 23: Mit Geigen und Flöten

Kopfschmerzen

Drehschwindel

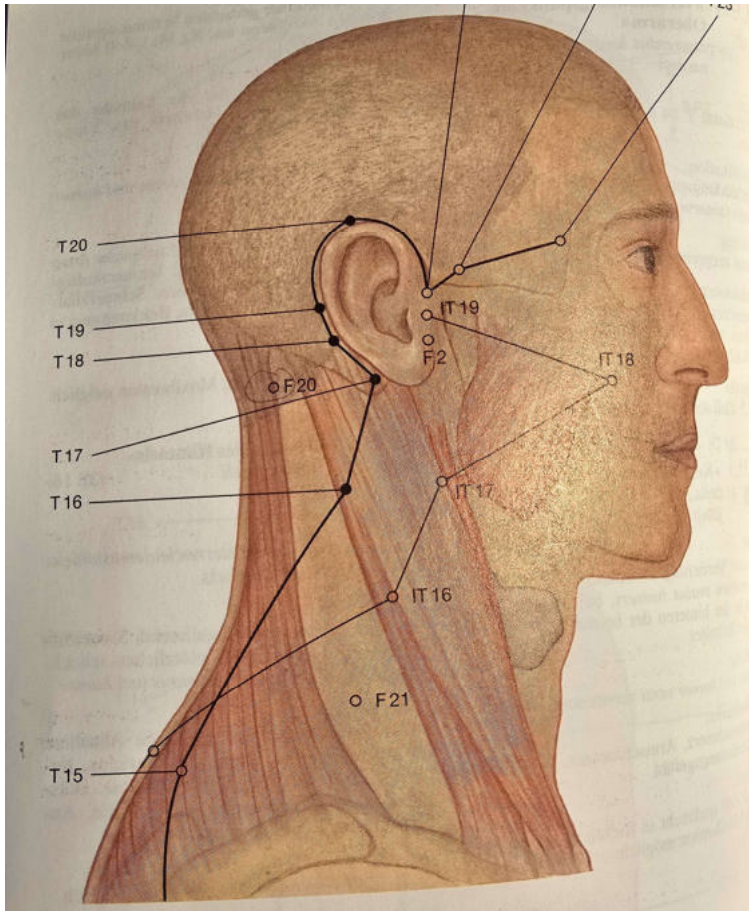
*Bilder stammen aus
dem dtv-Atlas Akupunktur



tcm-im-alltag.net



Akupressur auf dem Dreifacherwärmer-Meridian



© Dr. Svitlana Dontsova / qigong-ilmenau.de / tcm-im-alltag.de

3F 17: Schutzschirm gegen Wind

Alle Ohren-Themen

Gesichtsneuralgiene

3F 21: Pforte des Ohres

Alle Ohren-Themen

3F 23: Mit Geigen und Flöten

Kopfschmerzen

Drehschwindel

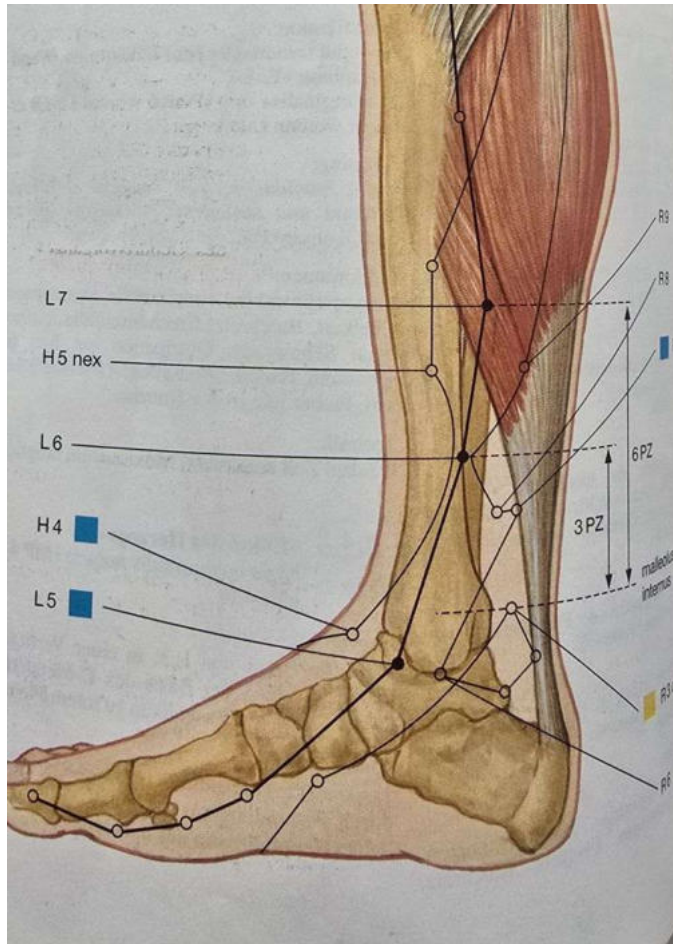
*Bilder stammen aus
dem dtv-Atlas Akupunktur



tcm-im-alltag.net



Akupressur auf dem Milzmeridian



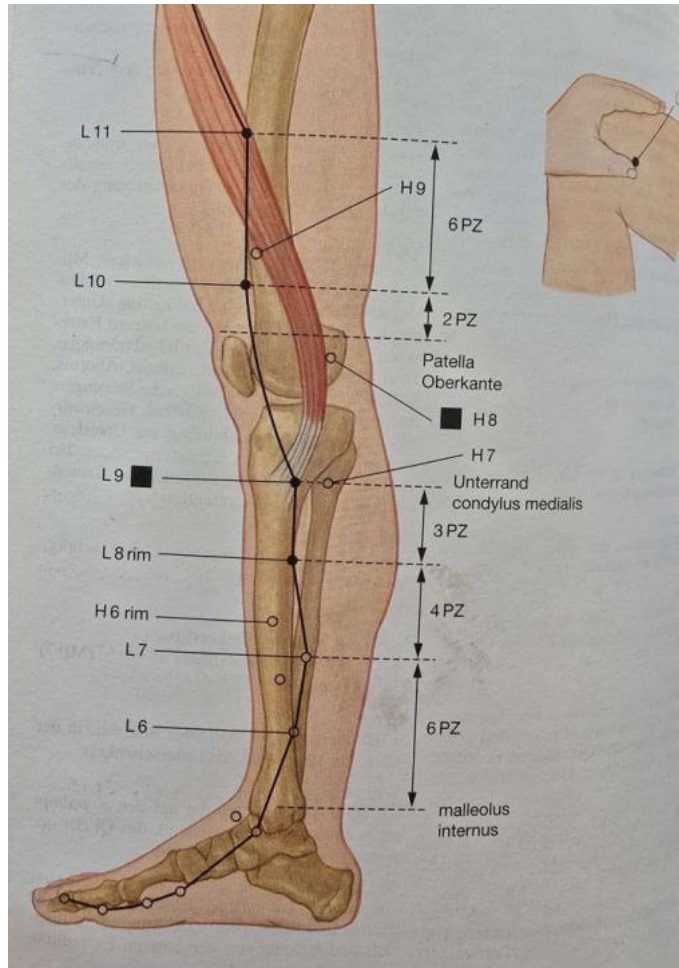
Mi 4: Enkel des Herzogs

Alle Arten der Regelstörungen und
Erkrankungen der Geschlechtsorganen
Verdauungsstörungen

*Bilder stammen aus
dem dtv-Atlas Akupunktur



Akupressur auf dem Milzmeridian



Mi 10: das Meer des Xue

Alle Arten der Regelstörungen und
Erkrankungen der
Geschlechtsorganen

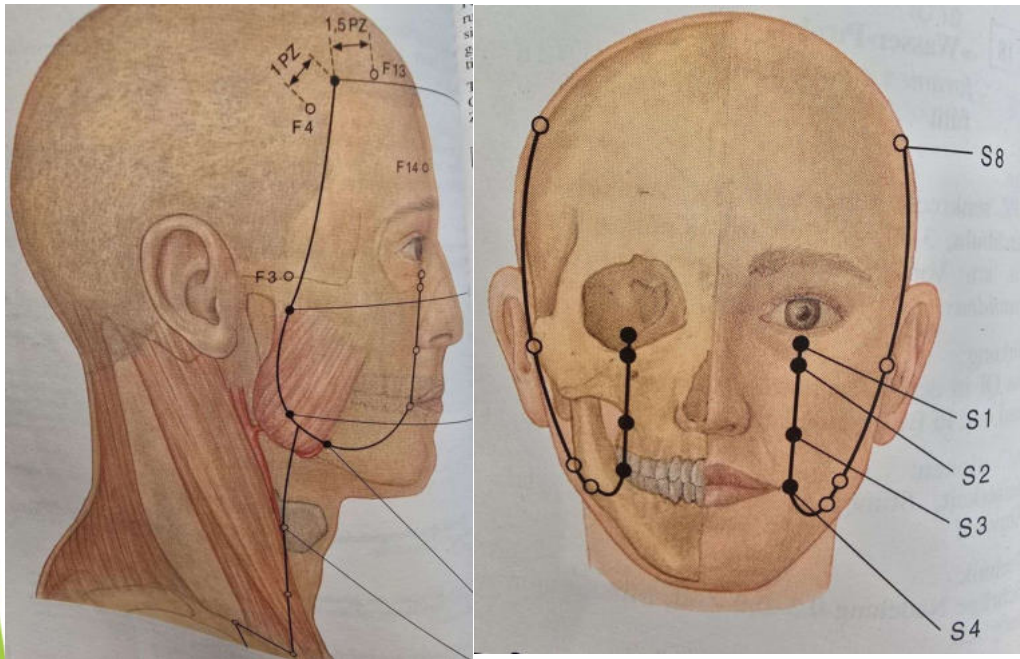
*Bilder stammen aus
dem dtv-Atlas Akupunktur



tcm-im-alltag.net



Akupressur auf dem Magenmeridian



*Bilder stammen aus dem dtv-Atlas Akupunktur

Ma 2: Rand des Wangenbeins

Augenerkrankungen
Gesichtsneuralgien
Gesichtslähmung

Ma 4: Zwischenspeicher der Erde

Augenerkrankungen, Nachtblindheit
Gesichtsneuralgien
Gesichtslähmung
Parasitenbefall

Ma 6: Maxilla

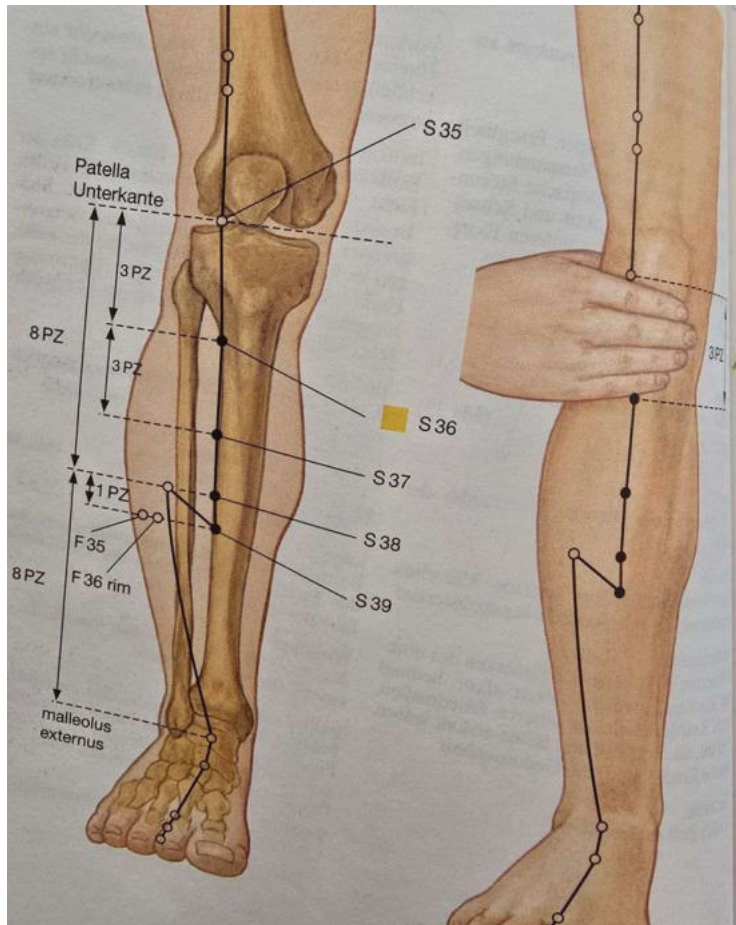
Gesichtsneuralgien
Kiefersperre



tcm-im-alltag.net



Akupressur auf dem Magenmeridian



Ma36: Der dritte Weiler am Fuß

Magenschmerzen

Völlegefühl

Stockende Verdauung

Kräfteverfall

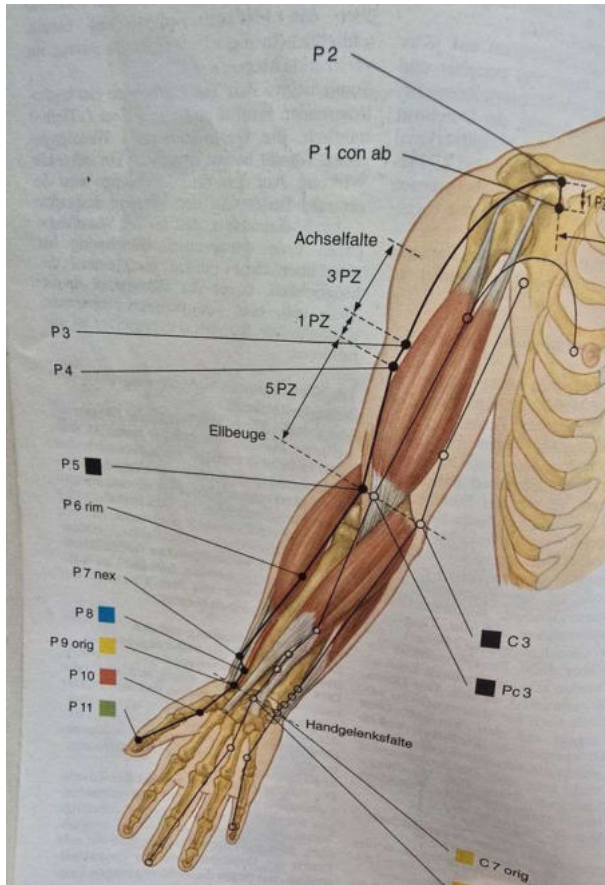
*Bilder stammen aus
dem dtv-Atlas Akupunktur



tcm-im-alltag.net



Akupressur auf dem Lungenmeridian



*Bilder stammen aus
dem dtv-Atlas Akupunktur

Lu 1: Versammlungshalle in der Mitte

Asthma

Bronchitis

Kurzatmigkeit

Verstopfte Nase

Lu 2: Tor der Wolken

Kurzatmigkeit

Asthma

Husten

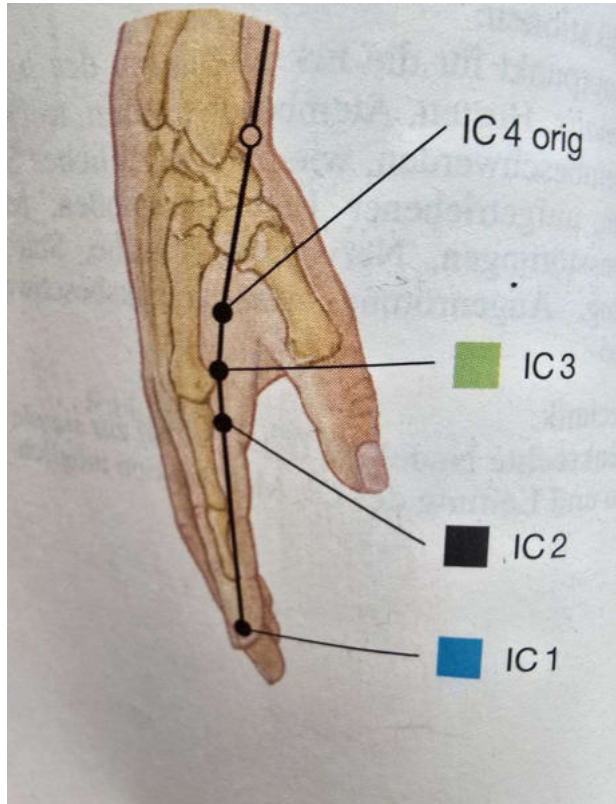
Schmerzen in der Schulter und
Oberarm



tcm-im-alltag.net



Akupressur auf dem Dickdarmmeridian



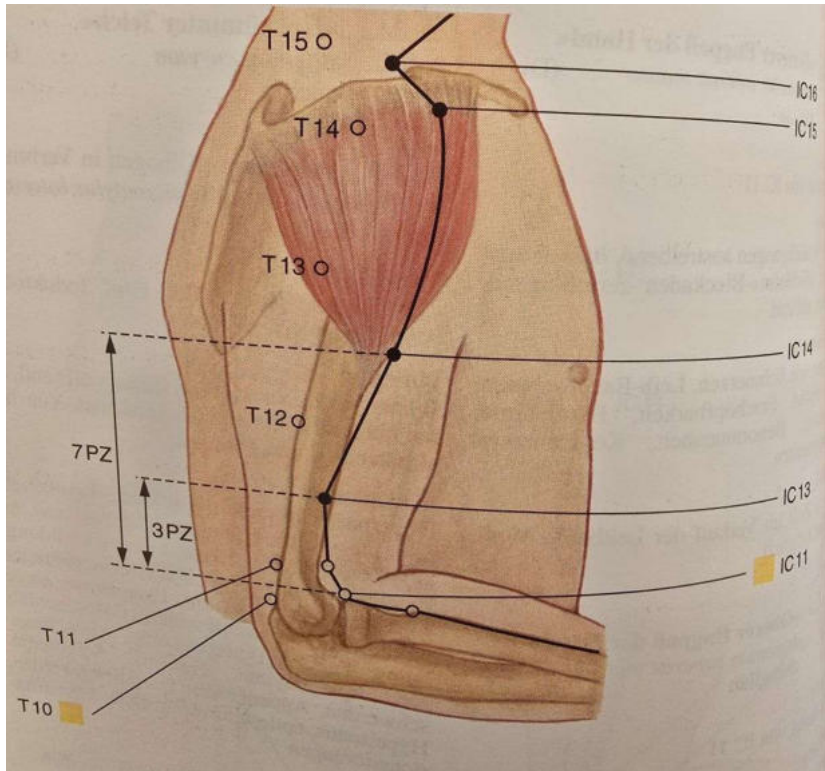
Di 4: Vereinte Täler

Fernpunkt für alle Probleme am Gesicht

*Bilder stammen aus dem dtv-Atlas Akupunktur



Akupressur auf dem Dickdarmmeridian



*Bilder stammen aus
dem dtv-Atlas Akupunktur

© Dr. Svitlana Dontsova / qigong-ilmenau.de / tcm-im-alltag.de

Di 13: Arm und Schulterblatt

Schmerzen im Oberarm und
Schulter

Di 4: Spalt unter der Schulterhöhe

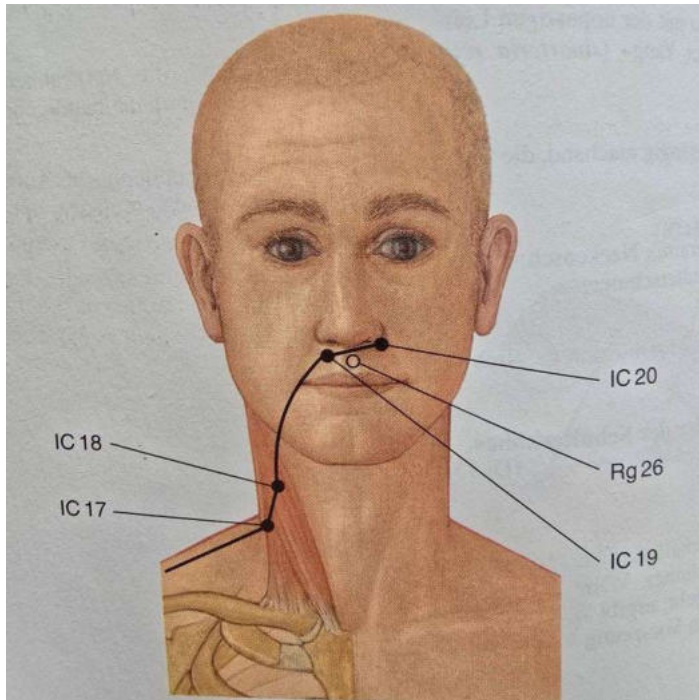
Alle Erscheinungen im
Zusammenhang mit „Windeinfluss“:
Halssteifigkeit, Schulterschmerzen,
Lähmungserscheinungen



tcm-im-alltag.net



Akupressur auf dem Dickdarmmeridian



Di 20: Empfangen der Wohlgerüche

Verstopfte Nase

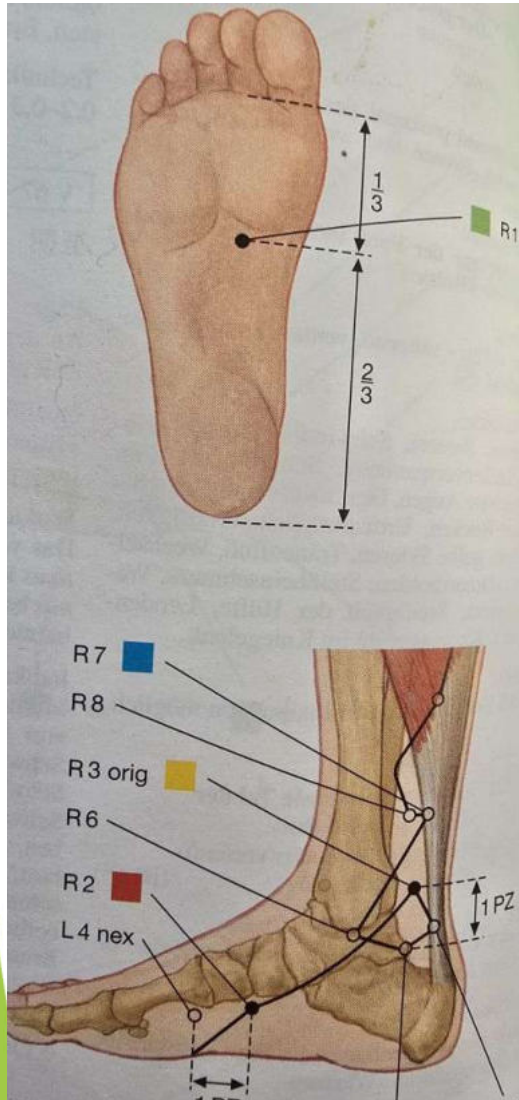
Nasenbluten

Geruchsverlust

*Bilder stammen aus
dem dtv-Atlas Akupunktur



Akupressur auf dem Nierenmeridian



© Dr. Svitlana Dontsova / qigong-ilmenau.de / tcm-im-alltag.de

Ni 1: Die emporsprudelnde Quelle

Wasserhaushaltsstörungen

Schlaflosigkeit

Schwäche von Füßen und Knien

Epilepsie

Ni 3: Mächtiger Wasserlauf

Ausgleich von Yin- und Yang-
Anteilen der Nierenenergie

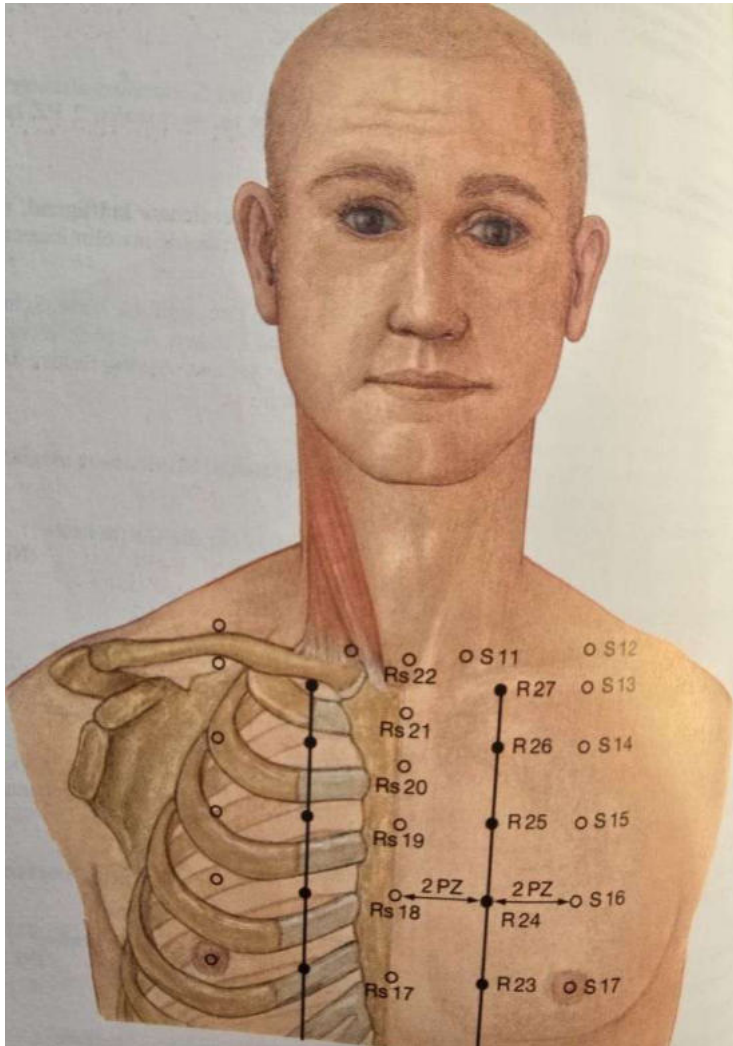
*Bilder stammen aus
dem dtv-Atlas Akupunktur



tcm-im-alltag.net



Akupressur auf dem Nierenmeridian



© Dr. Svitlana Dontsova / qigong-ilmenau.de / tcm-im-alltag.de

Ni 27: Versammlungshalle der Einflussnahme

Husten

Asthma

Keuchatmung

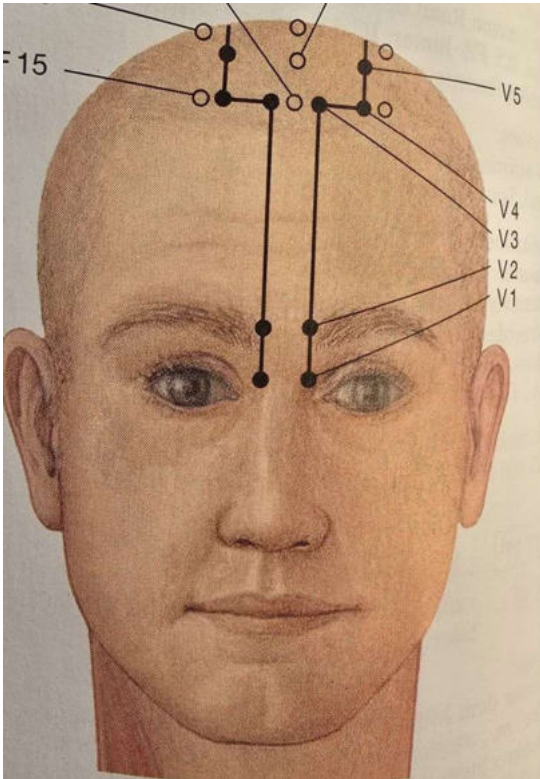
*Bilder stammen aus dem dtv-Atlas Akupunktur



tcm-im-alltag.net



Akupressur auf dem Blasenmeridian



Bl 1: Halle des Auges

Alle Augenthemen

Bl 2: Zusammengelegter Bambus

Augenschmerzen

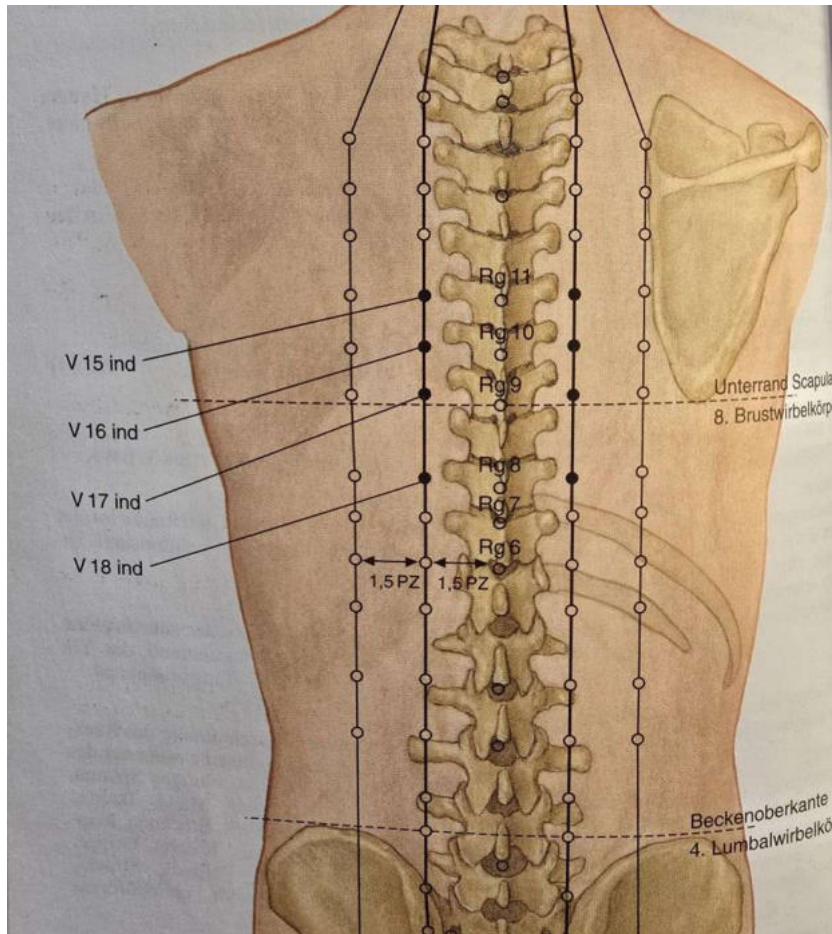
Stirnkopfschmerzen

Lidzucken

*Bilder stammen aus
dem dtv-Atlas Akupunktur



Akupressur auf dem Blasenmeridian



***Bl 14: Einflusspunkt des
Kreislauf-Funktionskreises***

***Bl 15: Einflusspunkt des Herz-
Funktionskreises***

***Bl 17: Einflusspunkt des
Zwerchfell-Funktionskreises***

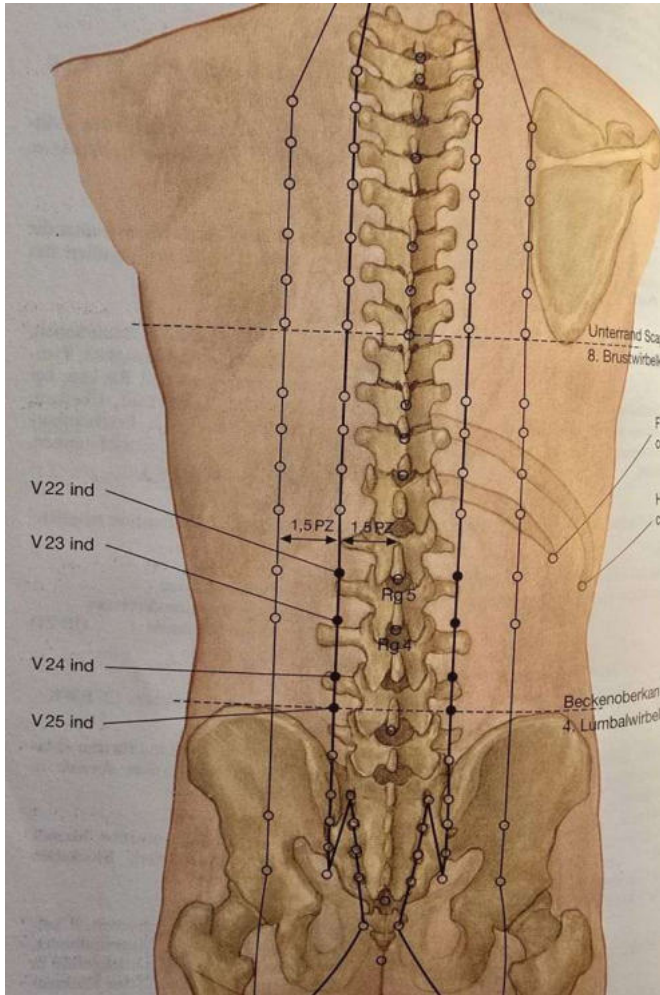
***Bl 18: Einflusspunkt des Leber-
Funktionskreises***

***Bl 19: Einflusspunkt des Gallen-
Funktionskreises***

*Bilder stammen aus
dem dtv-Atlas Akupunktur



Akupressur auf dem Blasenmeridian



Bl 20: Einflusspunkt des Milz-Funktionskreises

Bl 21: Einflusspunkt des Magen-Funktionskreises

Bl 22: Einflusspunkt des Dreifach-Erwärmer-Funktionskreises

Bl 23: Einflusspunkt des Nieren-Funktionskreises

Bl 19: Einflusspunkt des Meeres des Qi



Themen der Aufbaustufe

1. Techniken zur Stärkung der Nierenenergie durch Massage, Kochen und Qigong
2. Techniken zur Stärkung der Leberenergie durch Massage, Kochen und Qigong
3. Techniken zur Stärkung der Augen durch Massage und Qigong
4. Techniken zur Stärkung des 3-Fach-Erwärmers durch Massage, Kochen und Qigong
5. Techniken zur Stärkung der Herzenergie durch Massage, Kochen und Qigong
6. Techniken zur Stärkung der Milz- und Magenenergie durch Massage, Kochen und Qigong
7. Techniken zur Stärkung der Lungenenergie durch Massage, Kochen und Qigong
8. TCM für Knochen und Gelenke
9. Wunschthema



tcm-im-alltag.net

