

Atmung und Atemorgane energetisch unterstützen mit Akupressur: Lunge 1

Diesen Punkt findest du, wenn du mit deinen Fingerspitzen unterhalb des Schlüsselbeins, vom Brustbein den Rippen entlang nach aussen streichst, bis du in eine kleine Grube gelangst (vor dem Schultergelenk). S. Abbildung

Am einfachsten nimmst du die gegenüberliegende Hand dazu. Die zu behandelnde Seite ist entspannt.

Taste dich in dieser Grube sanft den Rippen entlang durch und finde den schmerzhaftesten Punkt. Wähle eine für dich angenehme Druckstärke – etwas wie «sweet & sour», also schmerzhaft und wohligh angenehm zur gleichen Zeit.

Lenke nun deine Atmung und Aufmerksamkeit in diesen Punkt – solange, bis der Schmerz weniger oder weg ist und das Gewebe unter deinen Fingern weicher und wärmer wird. Vertiefe dann deinen Druck wieder ein wenig und wiederhole das Prozedere.

Nachdem du diesen Punkt behandelst, nimmst du ein paar Atemzüge und vergleichst beide Seiten miteinander, bevor du auf die andere Seite wechselst.

Zum Schluss nimmst du nochmals 8-12 tiefe Atemzüge und vergleichst nun wie sich dein Atemraum verändert hat (Volumen, Atemfluss,...).

Dieser Punkt eignet sich gut bei sämtlichen Erkrankungen der Atemwege, Beklemmung im Brustraum. Er öffnet unseren Atmungsraum – kann uns zu mehr «Luft» verschaffen.

Anmerkung: Emotionen wie Trauer, Angst, Zukunftsangst, unterdrückter Ärger können uns den Atem rauben – auch hier kann der Punkt uns mehr Luft und Raum verschaffen.

