



3 Druckpunkte & ätherische Öle für mehr Energie

Ganzheitliche Gesundheitssysteme auf der ganzen Welt haben ihre eigenen Methoden, um das Energieniveau zu steigern und die Vitalität zu unterstützen, von Kräuterheilmitteln über Bewegungspraktiken, Atemtechniken bis hin zu Meditationen. Die Steigerung des Energieniveaus ist etwas, dem sowohl alte als auch moderne Kulturen besondere Aufmerksamkeit geschenkt haben. Druckpunkte werden sowohl in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als auch im indischen Ayurveda-System für verschiedene körperliche und energetische Zwecke eingesetzt, insbesondere zur Steigerung der Vitalität und Langlebigkeit. Heute finden Sie Akupressurmatten, auf denen Sie Ihren ganzen Körper liegen können, sowie spezielle Akupressur-Fußmatten wie die (Link entfernt), die die vielen Reflexzonen an den Fußsohlen …



Ganzheitliche Gesundheitssysteme auf der ganzen Welt haben ihre eigenen Methoden, um das Energieniveau zu steigern und die Vitalität zu unterstützen, von Kräuterheilmitteln über Bewegungspraktiken, Atemtechniken bis hin zu Meditationen. Die Steigerung des Energieniveaus ist etwas, dem sowohl alte als auch moderne Kulturen besondere Aufmerksamkeit geschenkt haben. Druckpunkte werden sowohl in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als auch im indischen Ayurveda-System für verschiedene körperliche und energetische Zwecke eingesetzt, insbesondere zur Steigerung der Vitalität und Langlebigkeit. Heute finden Sie Akupressurmatten, auf denen Sie Ihren ganzen Körper liegen können, sowie spezielle Akupressur-Fußmatten wie die (Link entfernt), die die vielen Reflexzonen an den Fußsohlen stimuliert. Die *Hayu'u Körperkamm* ist auch ein großartiges Werkzeug zur Verbesserung der Durchblutung und Lymphdrainage und wirkt auch, um blockierte subtile Energie oder „Qi“ freizusetzen. Auch die Verwendung von ätherischen Ölen reicht mehrere tausend

Jahre zurück, als die alten Ägypter und Griechen sowie in China und Indien die Öle für Rituale und Heilmethoden verwendeten. Die Kombination von Druckpunkten und ätherischen Ölen ist eine wunderbare Möglichkeit, die starken Vorteile beider zu kombinieren, und Sie können sie in Ihre eigene Selbstpflegepraxis einbringen, um Ihr Wohlbefinden zu unterstützen. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass diese Techniken tatsächlich sind *mächtig*, und wenn Sie schwanger sind oder sich überhaupt nicht sicher sind, ob Sie sie verwenden sollten, suchen Sie einen qualifizierten Akupunkteur oder Aromatherapeuten auf, der Sie in die richtige Richtung führt. Für diejenigen, die bereit sind, diese ganzheitlichen Tipps sicher zu Ihrem Wellness-Toolkit hinzuzufügen, lesen Sie weiter für drei Druckpunkte und ätherische Öle für mehr Energie und Vitalität.

K1 & Zypresse oder Weihrauchöl

Akupressurpunkt ‚K1‘ bzw *Niere 1* ist ideal für alle, die einen beschäftigten Geist haben und sich verunsichert fühlen. Als niedrigster Akupressurpunkt am Körper dreht sich bei K1 alles darum, Energie nach unten zu ziehen, um einen ruhigeren und geerdeteren Geisteszustand zu kultivieren. Zu langes Nachdenken kann sehr ermüdend sein, daher ist die regelmäßige Anwendung dieses Punktes eine großartige Möglichkeit, überschüssige Energie aus dem Geist abzulassen und Ihre Energiereserven wieder aufzufüllen. K1 ist auch mit den energetischen Qualitäten der Nieren verbunden, von denen in der TCM gesagt wird, dass sie unsere tiefen Lebensspeicher enthalten. Zu viel Stress, Überarbeitung, zu viel Stimulation, Krankheit und Burnout können das Nieren-Qi stark erschöpfen, wodurch wir uns erschöpft und niedergeschlagen fühlen, während Maßnahmen wie Ruhe, nahrhafte Lebensmittel, ausreichend Schlaf und Zeit in der Natur dazu beitragen können, das Gleichgewicht wieder herzustellen diese Lebensspeicher. Kombinieren Sie diesen Druckpunkt mit ätherischem Weihrauchöl, das beruhigend, erdend und stressabbauend sein kann – ein wenig Weihrauchöl nachts auf den Fußsohlen soll auch das lebhaftes Träumen fördern! Sie können auch

verwenden *Tisserand's - Die kleine Box zum Stressabbau*, und wählen Sie die *Innere Harmonie* Mischung, mit Weihrauch und Geranie, um ein Gefühl der Zufriedenheit zu erzeugen. Die Rollerball-Anwendung dieser Mischung ist auch sehr tragbar, sodass Sie diese Übung mitnehmen können, um auf Reisen auf dem Boden zu bleiben.

Um K1 zu finden, suchen Sie die Stelle zwischen Ihrem zweiten und dritten Zeh und zeichnen Sie dann eine Linie etwa 1/3 des Weges entlang Ihrer Fußsohle. Drücken und massieren Sie das Öl hier etwa 5 Minuten lang mit einem Finger oder Daumen.

GB25 & Eukalyptusöl

Akupressurpunkt GB25 bzw *Gallenblase 25* ist laut TCM mit dem Element Holz verbunden und ein Punkt, an dem wir besonders während des Übergangs vom Winter zum Frühling arbeiten sollten, wenn wir beginnen, aus dem Winterschlaf aufzuwachen und uns wieder auf den Weg in die Welt zu machen. GB25 hilft, die körperlichen Sehnen und Bänder zu entspannen, die körperliche Steifheit zu reduzieren und gleichzeitig einen freien Fluss von „Qi“ durch den Körper zu fördern. Der Frühling ist eine großartige Zeit, um neue Pläne zu schmieden und Ihre tägliche Routine zu ändern, und als „Neujahr“ der Natur ist der Frühling auch eine großartige Zeit, um mit den gesunden Gewohnheiten zu beginnen, ein Trainingsprogramm aufzunehmen oder sogar mit einer sanften Entgiftung zu beginnen . Wenn Sie in letzter Zeit etwas zu oft auf „Snooze“ gedrückt haben oder das Gefühl haben, dass Ihre Energie einen Schub braucht, verwenden Sie GB25, um sich zu revitalisieren. Koppeln Sie diesen Punkt mit (Link entfernt), Dies kann helfen, die körperliche Überlastung durch Husten und Brustbeschwerden zu beseitigen, die am Ende des Winters und am Anfang des Frühlings auftreten. Eukalyptus ist auch erfrischend und kann helfen, den physischen und energetischen Kreislauf des Körpers anzukurbeln, um einen freien Qi-Fluss zu fördern.

Um GB25 zu lokalisieren, legen Sie Ihre Daumen auf Ihren

unteren Rücken um den Bereich der Taille. Drücken Sie vorsichtig nach oben, bis Sie Ihr unteres Rippenpaar spüren. Folgen Sie den Rippen, bis Sie das „freie“ Ende der Rippe (der spitze Teil) an den Seiten Ihres Körpers erreichen. Dieser Bereich kann etwas empfindlich sein, also übe bei Bedarf sanften Druck aus und drücke oder massiere einige Minuten lang.

GB20 & Free Spirit Impulswalzenöl

Der Akupressurpunkt GB20 bzw *Gallenblase 20* ist ein weiterer Punkt, der mit dem Holzelement verbunden ist. Laut TCM hat jedes Element eine bestimmte Bewegungsrichtung, und Holz nutzt die Richtung der sich nach oben bewegenden Energie. Wenn wir im Frühling (beherrscht durch das Holzelement) in die Natur blicken, können wir Pflanzen und Blumen sehen, die beginnen, „nach oben“ zu schießen, und die Sonne scheint auch um Frühling und Sommer höher am Himmel zu stehen, was für mehr Helligkeit und auch eine Gefühl der emotionalen Erhebung. Diese nach oben gerichtete Energiebewegung ermutigt uns, unseren Körper mehr zu bewegen, neue Ideen und Projekte zu erforschen und uns mit bitterem Blattgemüse zu ernähren. Diese Bitterstoffe wiederum sind großartig für die Gesundheit von Leber und Gallenblase und unterstützen die natürlichen Entgiftungskräfte dieser Organe. GB20 ist besonders nützlich für einen schnellen Energieschub, besonders wenn Sie einen Großteil Ihres Tages damit verbracht haben, auf einen Bildschirm zu schauen, und eignet sich auch hervorragend als Mittel gegen Kopfschmerzen. Koppeln Sie diesen Punkt mit dem (Link entfernt), mit Patschuli und marokkanischer Kamille, um Ihre Stimmung zu jeder Tageszeit zu heben.

Um GB20 zu lokalisieren, fassen Sie Ihren Hinterkopf vorsichtig mit Ihren Händen und drücken Sie Ihre Daumen auf die Schädelbasis. GB20 befindet sich an der Basis des Hinterhaupts, in einer kleinen Vertiefung etwa dort, wo sich Kopf und Hals treffen. Verwenden Sie Ihre Daumen, um hier jeweils für ein paar Sekunden ein wenig Druck auszuüben, und atmen Sie ein

paar Mal tief durch, um Ihre Energie noch mehr zu steigern.

Versuchen Sie, diese Techniken in dieser Saison zu Ihrem Selbstpflege-Toolkit hinzuzufügen, um Ihr Energieniveau zu steigern!

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki