

## ***Sanfter Druck – heilsam für Körper und Seele***

„Körperlicher Schmerz ist immer auch Ausdruck eines seelischen Schmerzes“. Dieser Satz gilt als Grundgedanke der meisten ganzheitlichen Therapiekonzepte.

Sind Körper und Geist in Balance, ist der Mensch gesund.

Eine alte und natürliche Form des Heilens ist die Behandlung der Meridiane. Durch Fingerdruck, Massage und Halten bestimmter Punkte können Blockaden aufgespürt und gelöst werden. Bereits seit Jahrtausenden misst man in der östlichen Heilkunst den Meridianen als Strömen der Lebensenergie große Bedeutung bei. Sie sind die Grundlage für Akupunktur und Akupressur. Wie Flüsse durchziehen sie unseren Körper und sind an der Oberfläche für unsere Hände direkt erreichbar. Jedem Meridian sind bestimmte Muskeln, Organe aber auch Emotionen zugeordnet. Ein ungehinderter Strom bedeutet Wohlbefinden, Bewegung und Weiterentwicklung.

Eine Meridianbehandlung, am Körper ausgeführt oder partiell am Kopf, an Gesicht Hals und Schultern ist sehr wohltuend bei Stress und Verspannungen. Bei chronischen Erkrankungen wie Kopf- und Rückenschmerzen, bei Unruhe und Nervosität sowie als Begleitung anderer Therapien kann sie sehr wirkungsvoll eingesetzt werden.

Probieren Sie doch einfach einmal folgendes aus:

Mudras als Soforthilfe:

Bei *Völlegefühl* nach üppiger Mahlzeit halten Sie so lange wie möglich den Daumen, er harmonisiert Magen und Milz.

Bei *Müdigkeit und Stimmungstiefs* liegt der Daumen der rechten Hand auf der Innenseite des Mittelfingers der linken Hand, die restlichen Finger liegen auf der Außenseite.

Wichtig ist, die Fingerhaltung sanft und möglichst lange auszuführen.