

Akupressur

Massagen für die 5 Öffner

Massagen für die 5 Öffner - Augen, Mund, Zunge, Nase und Ohren

Augen (Öffner der Leber):

- a. Daumen an der Schläfe ansetzen, Mit dem Zeigefinger von der Mitte aus im langen Strich über die Augenbrauen bis zur Schläfe streichen
- b. Mit dem Daumen zart von innen nach außen über das geschlossene Lid streichen
- c. Die Daumenknöchel kreisen am knöchernen Rand um das Auge herum
- d. Die Augäpfel in beiden Richtungen kreisen
- e. Die Hände locker über die Augen legen und die Augen wärmen
- f. In die Ferne schauen

Mund (Öffner der Milz) und Zunge (Öffner des Herzens):

- a. Die Zunge innerhalb und außerhalb der Zähne am Gaumen entlang kreisen
- b. Die Zähne klappern, 36x
- c. Den Mund spülen

Nase (Öffner der Lunge):

- a. Die shang-shang-Punkte verbinden (Daumen und Zeigefinger);
Von Di20 (neben dem Nasenflügel) über B11 (im Augenwinkel)
bis zum Haaransatz und zurück reiben
- b. Di20 in beiden Richtungen kreisend massieren

Ohren (Öffner der Niere):

- a. Den Ohrenrand kneten
- b. Vor (Hörpalast) und hinter dem Ohr mit Zeige-und Mittelfinger reiben
- c. Die innere Ohrmuschel massieren
- d. Mit einem Finger den Gehörgang verschließen und schnell herausziehen
- e. Die Himmelstrommel schlagen; Hände über den Ohren wie Muscheln,
mit den Fingern auf die Schädelbasis klopfen