



Gezondheidspraktijk Jíng Luo

Drie punten die je zelf kunt masseren om gevoelens van **angst, stress en spanning te verminderen:**

Acupressuur is een onderdeel van de Shiatsu Therapie. Het is een therapeutische massage- en druktechniek die je makkelijk zelf kunt doen. Gewoon op de bank, onder het televisie kijken, als je ergens zit te wachten, of als mini pauze tussen je werk. Het is een kleine ondersteuning die je spanningen in je lichaam verlichten, waardoor je je weer lekkerder in je vel voelt.

Er wordt gebruik gemaakt van acupunctuurpunten, die een vaststaande locatie hebben. Hoe je die locatie vindt, wordt uitgelegd.

Dan is er nog de druktechniek. Vaak leg ik zelf eerst de duim (of een andere vinger, kan ook) op de locatie, zonder meteen hard te drukken. Langzaam kun je meer druk geven en die ongeveer 2 minuten aanhouden. De massagetechniek komt na de druk. Maak zachte, cirkelvormige bewegingen op de locatie. Je masseert het zachtjes los.

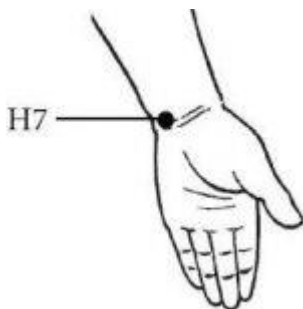
Je mag dit 3 tot 4 keer per doen. Iedere dag of om de andere dag. Het is een relatief korte behandeling, het duurt 10-20 minuten maximaal.

De drie punten:

- ✓ P 6 – Vanaf de pols meet je drie vingers omlaag. Waar je derde vinger het midden van je onderarm raakt, vind je P 6. Plaats hier je duim en geef druk richting het midden van je onderarm. Dit punt kan een beetje pijn doen. Hou dit drukpunt ongeveer twee minuten vast en maak zachte, cirkelvormige bewegingen. Herhaal dit bij je andere pols en **je voelt angst en stress veranderen in meer ontspanning!**



- ✓ H 7- Dit punt vind je in je polsplooi, aan de binnenzijde van je pols.



Zet je duim hierop en hou dit punt ongeveer twee minuten vast. Je hoeft hier niet veel druk te zetten. Erna kun je weer zachte cirkelvormige bewegingen maken. Er is niet veel plaats op deze locatie, maar het lukt je wel! Herhaal dit bij je andere pols. **Dit punt helpt om spanning te verlichten.**



✓

K 1 – Als je 's nachts **niet kunt slapen**, is dit een heel fijn punt. Je vind dit punt op de onderkant van je voet, in de buurt van de bal van je voet. Ga zitten, leg je voet over je been en laat je voet rusten. Trek een rechte lijn van je tweede en derde teen naar net onder de bal van je voet. Breng hier stevige druk aan met je duim en houdt wederom twee minuten aan en herhaal bij je andere voet. Ook hier kun je weer zachte cirkelvormige bewegingen maken. Dit is een belangrijk punt om **angst te verminderen** en **ontspanning te bieden**.

Probeer het gewoon eens! Het gaat je zeker helpen!

Groetjes, Sanna Icks – Gezondheidspraktijk Jing Luo