



Morgenroutine
Akupressur
3 Punkte klopfen



Margot Weber

Steigere Deine Energie

Energieerhöhung - Anleitung

Mit dieser Anleitung kannst Du Dir jeden Morgen einen Energieschub für den Alltag selbst geben

1 Pt

Akupressur Magen 2

2 Pt

Akupressur Nieder 27

3 Pt

Akupressur Milz 21

Bonuspunkt Thymusdrüse



Margot Weber



Meridiane

Kurzinformation allgemein

Was sind Meridiane

Meridiane, sind die Energieleitbahnen in Deinem Körper. Du kannst sie Dir als elektromagnetische Leitbahnen im Körper vorstellen, so ähnlich wie Nervenbahnen. In ihnen fließt die Lebensenergie. Jeder Meridian verläuft jeweils rechts und links im Körper. Es gibt 12 Hauptleitbahnen – 12 Meridiane, die jeweils mit einem Organ im Körper auf energetischer Sicht verbunden ist.

Kann die Energie nicht frei fließen entstehen Blockaden und Störungen im Körper-Geist-System und es können Beschwerden und Krankheiten auftreten, die Dir zeigen, dass irgendwo in Deinem System etwas nicht in Ordnung ist. Mit Hilfe von Klopftechniken kann diese Lebensenergie angeregt werden kann.

Wenn die Lebensenergie frei und harmonisch durch Deine Meridiane fließen kann, dann geht es Dir gut. Du fühlst Dich ausgeglichen und gesund auf allen Ebenen.



1 Pt Ma2

Magenmeridian

Ma 2

Lage

Der Akupressurpunkt Ma 2 befindet sich in der Mulde unterhalb vom Jochbein. Wenn Deine Augen geradeaus schauen nimm einfach die Mitte Deiner Pupille und fahre mit einem Finger vor Deinem Auge, senkrecht nach unten, bis zur Kuhle nach dem Jochbein. Dann bist Du bei Ma 2 angekommen.

Klopftechnik

Der Punkt kann entweder mit Zeige- und Mittelfinger geklopft werden oder massiert werden. Was Dir angenehmer erscheint. Dabei atmest Du tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. 2 bis 3 tiefe Atemzüge lang.

Wirkung

Dieser Punkt bewirkt, dass Du Dich wieder besser mit dem Boden, der Erde verbunden fühlst und gibt Dir die Basisenergie des Tages.



2 Pt N27

Nierenmeridian

N 27

Lage

Der Akupressurpunkt N 27 befindet sich genau in der Kuhle unterhalb vom Schlüsselbein Richtung Brustbeinmitte. Fahre Dein Schlüsselbein von der Schulter her kommend ab in Richtung Brust. Am Ende des Schlüsselbeines gibt es eine Erhebung. Jetzt fahre schräg nach außen- unten ca. 1 cm weiter und hier befindet sich die Kuhle, die geklopft wird.

Klopftechnik

Diesen kannst Du auch klopfen oder massieren. Klopfe am Besten mit allen Fingern, so triffst Du den Punkt ganz sicher. Atme auch hier 3 mal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus, während Du diesen Punkt klopfst.

Wirkung

Es ist ein wunderbarer Punkt um wieder mehr Energie zu bekommen. Du kannst ihn auch sehr gut nutzen, wenn Du tagsüber mal müde wirst oder Du eigentlich eine Pause bräuchtest, Du aber kurzfristig keine Möglichkeit hast, diese durchzuführen.



Margot Weber

2 Pt N27

Nierenmeridian

N 27

Wirkung

Du kannst Dir es so vorstellen: Wenn Du z.B. Müde bist oder Dich Erschöpft fühlst, dann fließt die Energie in den Meridianen, in Deinen Energieleitbahnen, in die verkehrte Richtung, also rückwärts.

Normalerweise würdest Du Dich nun ausruhen und mit diesem Ausruhen beginnt die Energie wieder in die richtige Richtung zu fließen. Du hättest dann wieder Energie, da nach einer gewissen Ausruhphase, die Energie wieder „normal“ fließen kann.

Wenn das Ausruhen aber nicht möglich ist, dann klopfe oder massiere N27. Die Energie wird dadurch angeregt wieder in die richtige Richtung zu fließen und das gibt wieder Kraft und Energie für den Tag.

Diese Technik funktioniert nur für kurze Zeit, wenn Du sehr erschöpft bist dann Ruhe Dich bitte richtig aus!



Margot Weber

3 Pt Mi21

Milzmeridian

Mi 21

Lage

Der Akupressurpunkt Mi 21 befindet sich auf der Körperseite. Suche Deine Hosennaht und fahre mit der Hand höher Richtung Brustbereich. Der Punkt befindet sich grob auf der Höhe der Brustwarzen, unterhalb der Achseln, auf der Körperseite.

Klopftechnik

Klopfe auch hier beidseitig mit allen Fingern. Es sieht dann so ähnlich aus wie ein Affe ;-). Atme nochmal 3 x tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Wirkung

Dieser Punkt bewirkt, dass Dein Stoffwechselsystem angeregt wird. Dadurch kannst Du Deine Nahrung besser aufnehmen und besser verdauen. Auf dieser Ebene wird also Deinem Körper die Energie, die er aus dem Essen aufnimmt, schneller zu Verfügung gestellt.



Margot Weber



Bonuspunkt



Thymusdrüse

Lage

Die Thymusdrüse liegt im oberen Brustbereich hinter Deinem Brustbein und vor dem Herzen. Grob gesagt in der Mitte Deines Brustbereiches, hier wird auch geklopft.

Klopftechnik

Diese kannst Du einfach mit der flachen Hand abklopfen. Wenn Du willst atme auch hier bewusst tief ein und aus.

Wirkung

- Das Klopfen der Thymusdrüse stärkt den ganzen Körper!!!
- Es stärkt Dein Immunsystem
- Es beruhigt Dich und baut Stress ab
- Du wirst mehr Energie haben und bist auch ausgeglichener





Übe, übe, übe



Übung 3 Punkte Klopfen:

Klopfe jeden Morgen zuerst Ma 2 dann Ni 27 danach Mi 21 und zum Schluß Deine Thymusdrüse

- **Nutze diese Übung so oft wie möglich!** Am Besten jeden Morgen gleich nach dem Aufstehen, so gibst Du Dir einen Energiekick und startest kraftvoll in den Tag.
- **Übe regelmäßig!** Damit Du auch die Veränderung dieser kraftvollen Übungen deutlich wahrnehmen kannst.

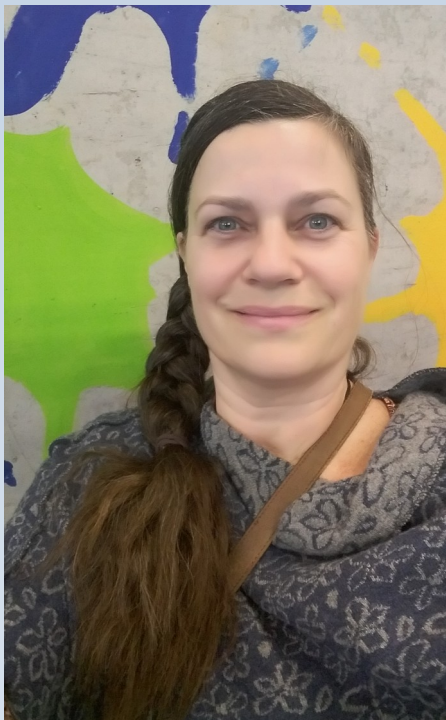
Viel Freude mit dieser stärkenden und aufbauenden Übung.



persönliche Begleitung

kontaktiere mich jetzt: kontakt@margot-weber.de

Willst Du mehr über Deine Energien erfahren und wie Du sie zum Positiven beeinflussen und verändern kannst?



Du möchtest eine persönliche Begleitung und ein auf Deine Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm um wieder in Deine volle Kraft zu kommen?

Sehr gerne begleite ich Dich ein Stück auf Deinem Weg und konzipiere Dir Dein persönliches Trainingsprogramm. Damit Du Dein volles Potential leben kannst.

Margot Weber

kontakt@margot-weber.de

Webseite:

www.margot-weber.de



Margot Weber