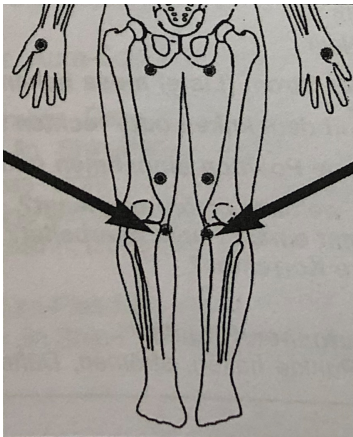


Energiepunkt 1 – «Allgemeiner Harmonisierer»



Oft sind wir zu stark im Kopf und spüren unsere Mitte nicht oder haben keine Verbindung zu unserem Bauchgefühl. Der Energiepunkt 1 ist der wichtigste Verbindungspunkt von oben nach unten. Er steht mit allen anderen Energiepunkten in Verbindung. Hier werden alle tieferen Verspannungen und Blockaden erreicht, darum ist er der wichtigste Ström-Punkt.

Du kannst den Punkt einfach so halten, wenn du dich in deine Mitte bringen willst oder du kannst dabei an ein Thema denken. Halte den Punkt mindestens 3 Minuten lang. Wenn Du an ein Thema denkst, halte den Punkt, bis Du Dich besser fühlst.

Lage:

Innenseite der Kniegelenke

Auf der körperlichen, strukturellen Ebene hilft der Punkt bei

- Kopfschmerzen
- Migräne
- Verdauungsbeschwerden
- Bauchbeschwerden
- Hungergefühlen
- Schuppenflechten
- Verschlucken (hilft meist sofort)
- Passivität / Müdigkeit
- Koliken
- Atemprobleme
- der Überwindung körperlicher Grenzen
- Zahnschmerzen
- Nervosität
- Gewichtsproblemen
- Blockaden der Körpermitte

Auf der psychischen Ebene hilft der Punkt bei

- sich abzugrenzen
- seelische Grenzen zu überwinden
- sich in Schwung zu bringen
- loszulassen
- sich geborgen zu fühlen
- das Selbstbewusstsein stärken
- Körper und Kopf zu verbinden
- geistige Grenzen zu überwinden
- Vorurteile zu lösen
- sich frei zu fühlen
- in sich zu Ruhen

(aus Kine-Jin, Ueli Tanner)