

Oellerich / Wessels Soforthilfe-Yoga

Leseprobe

[Soforthilfe-Yoga](#)

von [Oellerich / Wessels](#)

Herausgeber: BLV-VVA



<http://www.unimedica.de/b15322>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Kopfschmerzen > klarer Kopf

Kopfschmerzen können dumpf, stechend, pochend, spannend oder latent sein sowie sich gar zu einer Migräne ausweiten. Sie sind ein Symptom, das viele Ursachen haben kann und das die Lebensqualität stark einschränkt. Einen klaren Kopf können Sie über folgende Ebenen erreichen:

Meridiane

- Blasenmeridian (BL) > Kopfschmerzen, Schweregefühl im Kopf, Neigung zu Schwindelanfällen, Augenermüdung, heißer Kopf, Fehlstellung der Halswirbelsäule, verspannter Hals
- Dreifach-Erwärmer-Meridian (3E) > Kopfschmerzen, Nackenschmerzen
- Gallenblasenmeridian (GB) > körperliche und geistige Anspannung, Migräne, Kopfschmerzen aufgrund von Augenermüdung
- Lebermeridian (LE) > Migräne, helmartiger Kopfschmerz

Akupressurpunkte

- BL 2 > Stirnkopfschmerzen
- BL 60 > Kopfschmerzen
- 3E 3 > Halbseitenkopfschmerzen
- GB 14 > Spannungskopfschmerzen, Augenprobleme
- LE 3 > Verspannungen

Kinesiologische Testmuskeln

- Wadenbeinmuskel (vom Schien- und Wadenbein zum Fußmittelknochen) > BL
- Kleiner Rundmuskel (vom Schulterblatt zum Oberarmknochen) > 3E

- Vorderer Deltamuskel (vom Schlüsselbein zum Oberarmknochen) > GB Großer
- Brustmuskel (vom Brustbein zum Oberarmknochen) > LE

Spinalnervensystem

Halswirbelsegment:

- HW 1 > Kopfschmerzen, Migräne, Nervenanspannung
- HW 3 > Nervenschmerzen im Hals und Nackenbereich

Chakren

Stirnchakra > Kopfschmerzen

Palmieren

1. Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein. Reiben Sie Ihre Hände aneinander. Legen Sie Ihre Hände entspannt über Ihre geschlossenen Augen und die Stirn. Die Finger üben sanften Druck auf die Augenbrauen aus und stimulieren den Akupressurpunkt GB 14. Bilden Sie eine Mulde über Ihren Augen. Atmen Sie entspannt. Genießen Sie die innere Ruhe und nehmen Sie die Wärme auf. Machen Sie die Übung so lange, bis Sie ruhiger werden.

TIPP Setzen Sie sich alternativ auf einen Stuhl und legen Sie sich ein großes Kissen auf den Schoß – als Stütze für Ihre Ellbogen.

So wirkt die Übung gegen Kopfschmerzen

- drückt den Akupressurpunkt GB 14
- gleicht den Energiefluss beider Gehirnhälften aus
- löst die Anspannung in den Augen
- gleicht das Stirnchakra aus

Baum

2. Stellen Sie sich in den »aufrechten Stand« (S. 18). Heben Sie Ihr linkes Bein und legen Sie den Fuß so hoch wie möglich an den Innenschenkel des rechten Beines. Stabilisieren Sie die Position durch Nachspannen der Rumpf-

muskulatur. Verschränken Sie die Hände, drücken Sie auf dem Handrücken zwischen dem 4. und 5. Fingeransatz den Akupressurpunkt 3E 3 (s. Bild S. 60, links) und heben Sie die Arme über den Kopf. Atmen Sie lang und tief. Wechseln Sie nach einer Weile die Seiten.

So wirkt die Übung gegen Kopfschmerzen

weitet Leber- und Gallenblasenmeridian • drückt den Akupressurpunkt 3E 3 « stärkt folgende Testmuskeln: Kleinen Rundmuskel (3E), Vorderen Deltamuskel (GB) und Großen Brustmuskel (LE) » gleicht den Energiefluss beider Gehirnhälften aus



Zange

3. Setzen Sie sich mit nach vorne gestreckten Beinen in den aufrechten Sitz. Strecken Sie die Arme vor und beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Greifen Sie nach den Knöcheln und Füßen, drücken Sie mit den Zeigefingern in der Vertiefung zur Achillessehne jeweils den Akupressurpunkt BL 60 und drücken Sie mit dem Daumen in der V-förmige Vertiefung zwischen dem großen und dem zweiten Zeh jeweils auf den Akupressurpunkt LE 3. Beugen Sie gegebenenfalls die Knie. Halten Sie dort einen Moment und atmen Sie lang und tief.

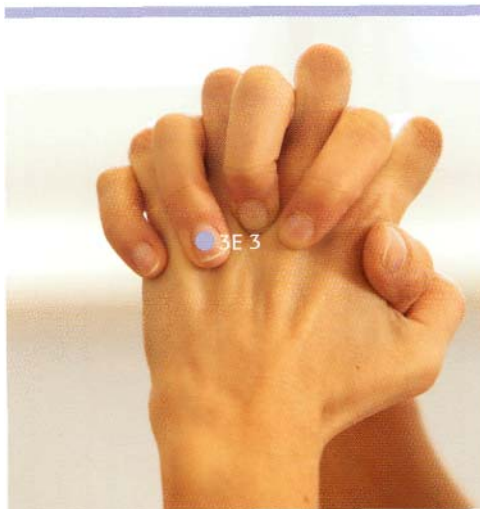
Gedehnter Strecksitz

4. Setzen Sie sich mit nach vorne gestreckten Beinen in den aufrechten Sitz.

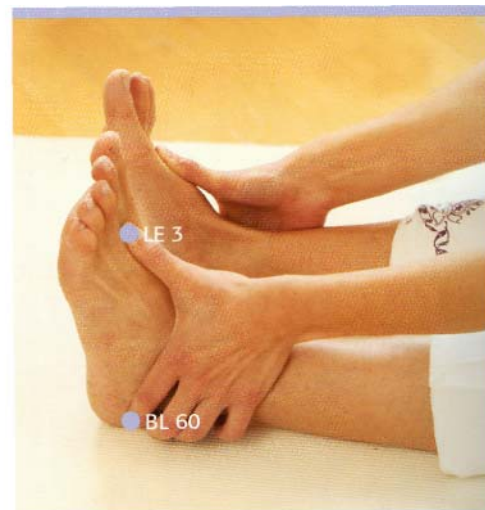
Verschränken Sie Ihre Finger mit dem Ring- beziehungsweise mit dem kleinen Finger. Drücken Sie auf den Handrücken zwischen dem 4. und 5. Fingeransatz jeweils den Akupressurpunkt 3E 3 (Bild unten links). Strecken Sie die Arme nach oben und beugen Sie den Oberkörper erst zur einen Seite, halten Sie die Position einen Moment und beugen Sie ihn dann zur anderen Seite. Atmen Sie lang und tief.

So wirken die Übungen gegen Kopfschmerzen

- weitet Dreifach-Erwärmer-, Blasen- und Gallenblasenmeridian
- drückt die Akupressurpunkte BL 60 beziehungsweise LE 3
- dehnt Dreifach-Erwärmer-, Gallenblasen- und Lebermeridian
- drückt den Akupressurpunkt 3E 3



Akupressurpunkt 3E 3
(Halbseitenkopfschmerzen)



Akupressurpunkt LE 3 (Verspannungen)
und BL 60 (Kopfschmerzen)



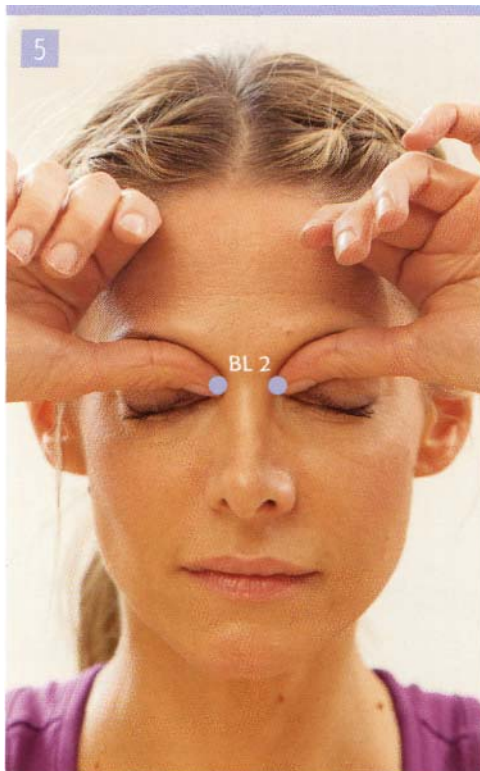
Leseprobe von H. Oellerich / M. Wessels, „Soforthilfe-Yoga“
Herausgeber: BLV-VVA
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Meditation bei Druckkopfschmerzen

5. Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein. Heben Sie die Hände auf Stirnhöhe, die Handflächen zeigen nach vorne. Die Finger bilden lockere Fäuste, die gestreckten Daumen weisen aufeinander zu. Drücken Sie zwischen Augen und Nasenwurzel in der Vertiefung den Akupressurpunkt BL 2.

So wirkt die Übung gegen Kopfschmerzen

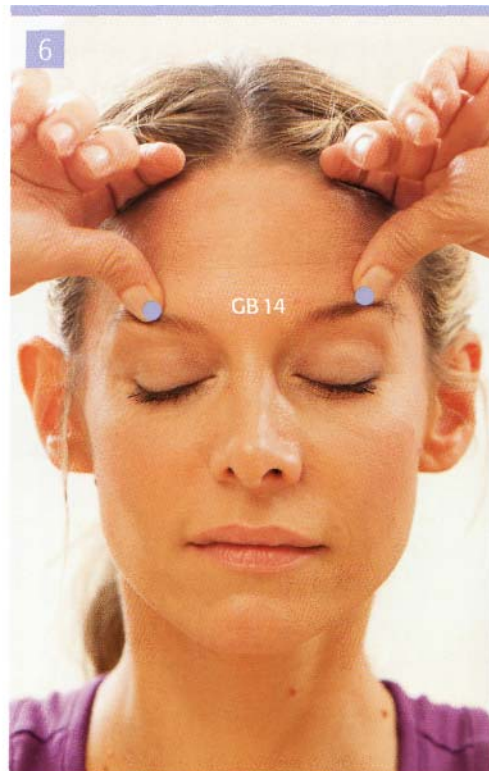
- drückt auf die Akupressurpunkt BL 2
- gleicht das Stirnchakra aus



Meditation bei Spannungs- kopfschmerzen

6. Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein. Heben Sie die Hände auf Stirnhöhe, die Handflächen zeigen nach vorne. Die Finger bilden lockere Fäuste, die gestreckten Daumen weisen aufeinander zu. Drücken Sie in der Kuhle oberhalb der Augenbrauen den Akupressurpunkt GB 14.

Richten Sie mit geschlossenen Augen den Blick auf die Nasenspitze. Atmen Sie möglichst lang und tief und verweilen Sie einige Zeit in dieser Haltung.





Oellerich / Wessels

Soforthilfe-Yoga

Beschwerden lindern durch gezielte
Übungen

128 Seiten, kart.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de