



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller
Steingasse 17 . 4100 Ottensheim
mobil . mobil . + 43 664 9250214
andreas@gesundheitskoller.com
www.gesundheitskoller.com

POINT-PRESS Seite 1/2

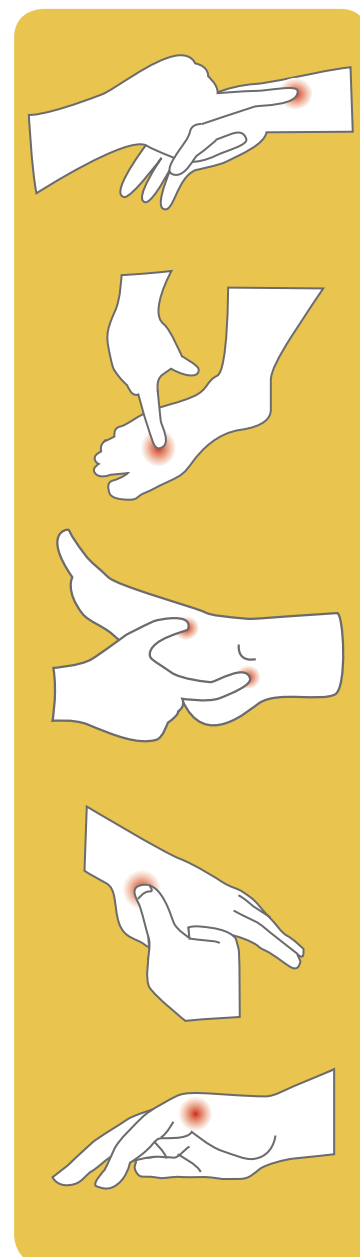
POINT PRESS - WOHLBEFINDEN

Point Press ist eine Methode, die Körperpunkte (Akupunkturpunkte) ohne Nadeln, nur mit den Händen, zu behandeln. Wenn Sie die folgende Behandlung durchführen, verschaffen Sie sich oder anderen nicht nur eine Belebung (Vitalisierung, Energetisierung) des Körpers, sondern Sie üben gleichzeitig auch die wichtigsten Punkte ein. Und Sie bekommen selbst ein Gefühl für diese wichtigen Punkte.

Selbst wenn Sie täglich die folgenden Punkte nur im Schnelldurchgang, also immer nur 2 bis 3 Atemzüge lang behandeln, werden die inneren Organe, jeder Teil des Körpers und der Körper als ganzes gestärkt und energetisiert.

Bei vielen Chinesen (aber auch in anderen asiatischen Ländern) sind nicht nur Qigong-Übungen zum Beispiel im Zentralkpark von Peking, beliebt, sondern sie absolvieren zuhause auch solche Point Press Kurzprogramme zur Förderung der Gesundheit und der Fitness.

Nach einer Point Press Behandlung fühlen Sie sich nachhaltig wohl. Sie haben etwas für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlfühlgefühl und Ihre Energie getan. Natürlich können Sie sich auch „Ihre Lieblingspunkte“ auswählen und sich auf diese Punkte beschränken. Die Punkte wirken in jedem Fall positiv auf den Körper. Wenn Sie es mögen, dann können Sie die Wirkung noch verstärken, indem Sie die Behandlung eines Punktes durch positive Gedanken und Gefühle begleiten. Auch das ist im Qigong oder Point Press durchaus üblich. Deshalb sind hier bei jedem Punkt Visualisierungen (also Vorstellungsbilder) aufgeführt.



Strecken Sie sich am Anfang vielleicht einmal wohlig und machen Sie ein paar tiefe Atemzüge. Fühlen Sie sich entspannt und komfortabel. Machen Sie den Geist frei.

Drücken Sie langsam zunehmend entweder leicht kreisend oder konstant oder reiben Sie den Punkt auf und ab oder drücken Sie 20 - 30-mal in den Punkt hinein. Der Druck soll fest sein, aber immer im Bereich des Angenehmen bleiben. Vertrauen Sie Ihrer eigenen Intuition. Atmen Sie entspannt. Behandeln Sie die Punkte grundsätzlich nacheinander auf beiden Körperseiten. Lassen Sie Ihrem Körper ein wenig Zeit zur Reaktion. Spüren Sie immer jeweils etwas nach. Oft können Sie nach jeweils einer sich ausbreitende leichten Erwärmung oder ein Kribbeln hin zum Körper wahrnehmen.

Abschluss:

Auf der Fußsohle, dicht unter den Zehenballen zwischen 1. und 2. Zeh

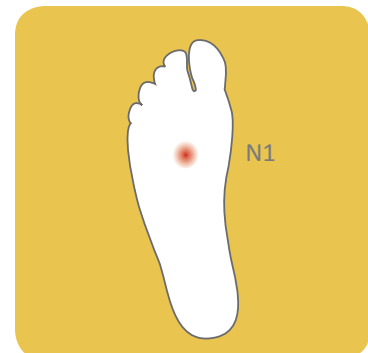
Abschließende Ohrmassage

Die Ohren enthalten Hunderte von kleinsten Akupunkturpunkten, die mit dem ganzen Körper in Verbindung stehen. Eine Ohrmassage stärkt und stimuliert alle Organe, unterstützt den gesunden Fluss der Lymphe und reguliert das Hormonsystem
VISUALISIEREN: gute Gesundheit und Vitalität für den ganzen Körper.

BEENDEN: Am Ende können Sie sich ein paar Mal strecken, räkeln, Hände schütteln und sich entspannt und energetisiert fühlen. Wenn man Lust hat, kann man eine aus dem Qigong stammende kleine Bewegungsfolge durchführen:

SICH WOHLIG STRECKEN

Das Strecken der Arme hat so viele gute Wirkungen auf Körper und Seele, dass diese kleine Bewegungsfolge eine Favoritenstellung bei der Vitalisierung einnimmt. Sie stärkt Herz, Kreislauf, Lunge, Verdauungssystem, Wirbelsäule, Rücken, Nacken, Augen.



Das Lungenvolumen steigt, es kommt mehr Sauerstoff ins Gehirn, in Muskeln, Sehnen und Nerven. Durch das Strecken wird die Wirbelsäule ins Gleichgewicht gebracht sowie Bauchmuskeln und Zwerchfell entspannt. Arme über den Kopf heben und seitlich wieder herunterführen. Beim Einatmen die Arme nach oben bis über den Kopf bewegen. Die Handflächen dabei langsam nach außen oben drehen, sodass in der Endstellung die Handflächen zum Himmel gerichtet und die Ellenbogen seitlich nach außen gewandt sind. Mit den Händen noch ein wenig nach oben drücken. Beim Ausatmen die Hände seitlich langsam herunterführen. **GEFÜHL:** Beim Strecken der Arme nach oben können Sie ein Gefühl empfinden als würden Sie sich wohliger räkeln. Spüren Sie, wie Sie sich in das Glück hinein strecken oder räkeln.

Atmung: Beim Einatmen ein wohliges Gefühl bis in den Bauch hineinströmen lassen. Spüren Sie, wie sich Brust und Bauch mit der Energie des Himmels oder, wenn Sie wollen, des Universums, anfüllen. Beim Ausatmen alles Verbrauchte aus dem Mund ausströmen lassen. Atmen Sie alle Spannungen, Einengungen aus, so dass nur noch reine Wohlfühl-Energie in Ihnen übrig bleibt. Sie ist vergleichbar mit dem Gefühl, das verbleibt, nachdem man sich geräkelt, gestreckt und wohliger gegähnt hat.

ANZAHL: Machen Sie die Bewegung so oft, wie Sie wollen, 3-mal, 8-mal hintereinander oder wie auch immer.

CHECKLISTE

- . Haben Sie die seitliche Dehnung des Brustkorbs wahrgenommen?
 - . Können Sie beim Hochheben der Arme spüren, wie sich Bauch und Zwerchfell entspannen?
 - . Können Sie die Wohlfühl-Energie im Bauch spüren?
 - . Hat sich eine Art zufriedenes Räkel-Gefühl eingestellt?
- Genießen Sie die angenehmen Wirkungen dieser Bewegungsfolge noch eine Weile.

