



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 1/11

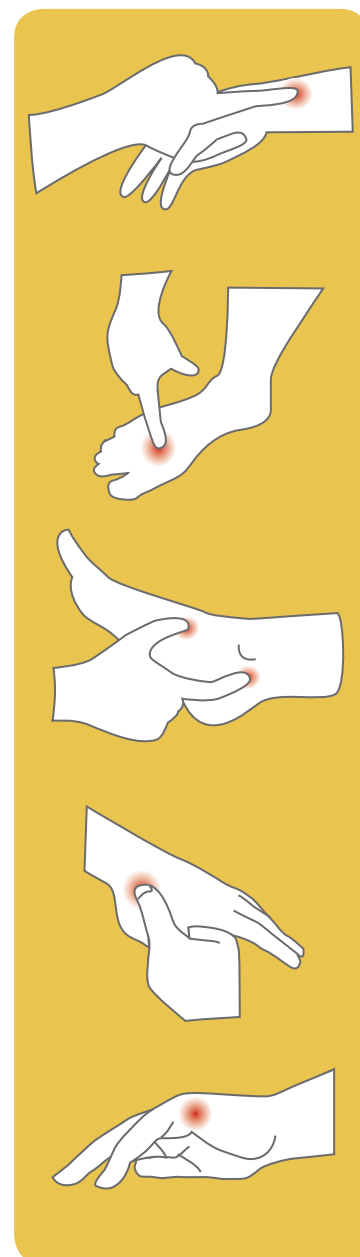
POINT PRESS - WOHLBEFINDEN

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.



HAND/ARM

Di4 „Vereinte Täler“

Nahe am Zeigefingergrundgelenk, neben dem höchsten Punkt des Muskelberges, zwischen Zeigefinger und Daumen.

Tief und konstant drücken oder leicht kreisen, entspannt atmen. Es ist der berühmteste, und weltweit am meisten angewendete Punkt. Der Punkt entspannt und belebt angenehm.

Wenn schwanger, diesen Punkt nicht verwenden.

VISUALISIEREN:

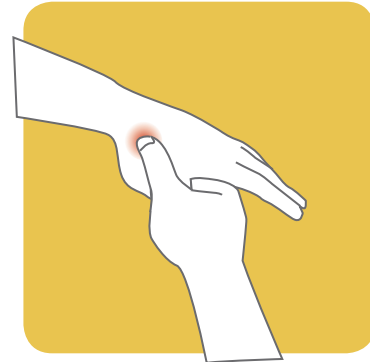
Der gesamte Rumpf einschließlich Schultern, Arme, Hals, Kopf werden mit vitaler Energie gefüllt. Nachspüren.

WIRKUNGEN:

Hilft bei Spannungs- und Schmerzzuständen aller Art, ersten Schnupfenanzeichen (zusammen mit Lu7), laufender Nase, verstopfter Nase, Schlaflosigkeit, Unruhe, Allergien, verbessert Teint, Haut.

Vergrößert Beweglichkeit in Armen, Schultern und Nacken. übrig bleibt. Sie ist vergleichbar mit dem Gefühl, das verbleibt, nachdem man sich geräkelt, gestreckt und wohlig gegähnt hat.

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



Lu7 „Fehlende Ordnung“

Beide Daumen verschränken, Zeigefingerspitze auf Innenarm legen, sie zeigt auf Lu7.

Drücken, entspannt atmen, andere Seite wiederholen. Nachspüren.

VISUALISIEREN:

Lunge als gesund und stark vorstellen.

WIRKUNGEN:

Stärkt Atemsystem, hilft bei Erkältung, Nackensteifigkeit, Unruhe, Nervosität, Kopfschmerzen, erster Punkt bei Erkältung, macht Hautporen frei.



H7 „Straße zur Heiterkeit“

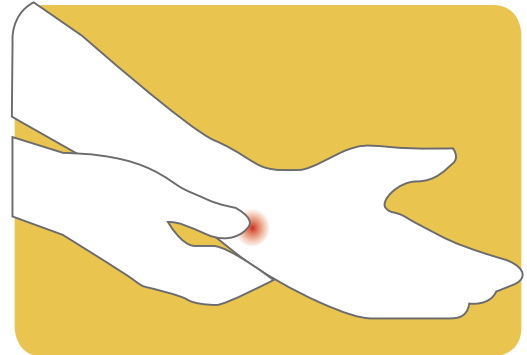
Innere Handgelenksfalte, vor der unteren tastbaren Sehne am Handgelenk. Mit dem Daumen drücken, reiben, kreisen.

VISUALISIEREN:

Gelassenheit, Heiterkeit, Wohlgefühl

WIRKUNGEN:

Verbessert und stärkt den Kreislauf und die Herzfunktion, hilft wirkungsvoll bei Unruhe, Nervosität, Stress, Übererregbarkeit, ständigem Tun-Müssen, Reizbarkeit, Ängstlichkeit, Teilnahmslosigkeit, Schlafstörungen, Prüfungsangst, großen Stimmungsschwankungen, stärkt Gedächtnis.



Dü3 „Der hintere Wasserlauf“

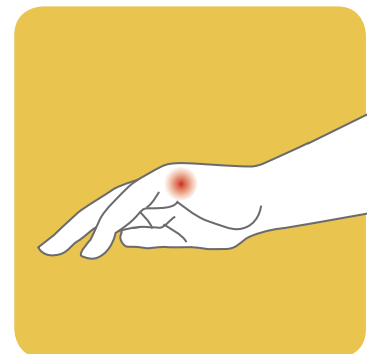
Auf der Handaußenkante, an der Grenze zwischen roter und heller Haut, dicht hinter Fingergelenk. Mit dem Daumen oder Daumennagel leicht in den Punkt hineindrücken, entspannt atmen.

VISUALISIEREN:

Freie, entspannte Beweglichkeit von Händen, Armen, Schultern, Nacken und Hals. Nachspüren.

WIRKUNGEN:

Stärkt Rückgrat und Nacken, klärt den Kopf, hilft bei Unruhe, Angst, Hauptpunkt bei Verspannungen und Schmerzen von Nacken, Hals und Schultern, Bewegungseinschränkungen des Nackens, Halsentzündung, verstopfter Nase, Nasenbluten, wirkt ausgleichend auf Verdauung.



KOPF/GESICHT

B2 „Zusammengelegter Bambus“

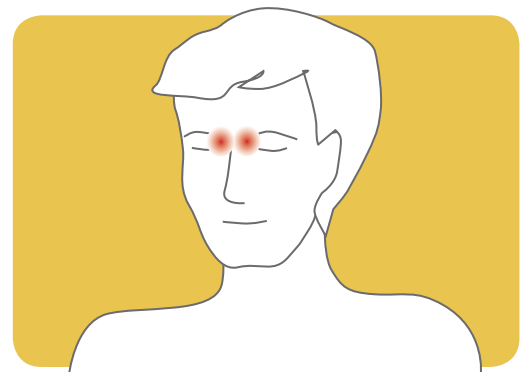
Beide Daumen an beide Seiten der Nasenwurzel oben am inneren Ende der Augenbrauen ansetzen

Macht Augen und Nase frei.

1 Minute lang drücken oder leicht massieren.

Dabei entspannt in den Punkt hineinatmen.

Kurz den Wirkungen nachspüren.



VISUALISIEREN:

Die Augen und die Stirn entspannen sich angenehm.

WIRKUNGEN:

Hilft bei müden Augen, Stirnkopfschmerzen, Schwindel, Schnupfen, verstopfter Nase, Nasenbluten, Konzentrationschwäche

Di 20 „Empfangen der Düfte“

Die Finger beider Hände links und rechts von den Nasenflügeln aufsetzen

Macht Nase und Atem frei.

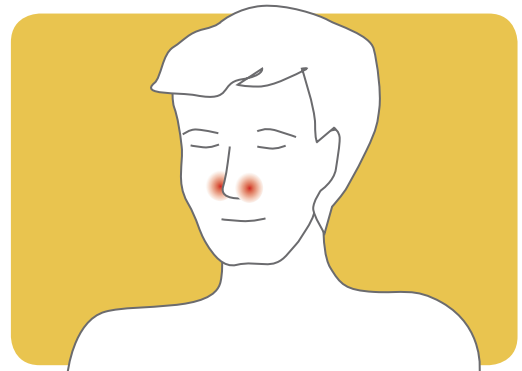
1 Minute lang drücken oder leicht massieren. Dabei entspannt in den Punkt hineinatmen. Kurz den Wirkungen nachspüren.

WIRKUNGEN:

Hilft bei Schnupfen, Erkältung (rinnender oder verstopfter Nase), Heuschnupfen, Nasenbluten,

VISUALISIEREN:

Die Nase und der Atem werden angenehm frei.


LG26 „Wassergraben“

Auf der Oberlippenrinne zur Nase, etwas über der Mitte.

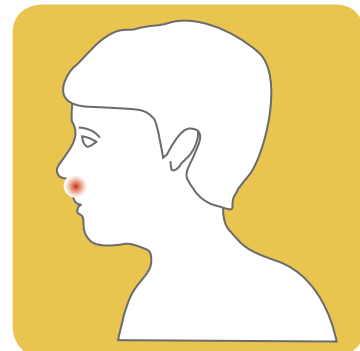
Drücken, entspannt atmen

VISUALISIEREN:

Klares Bewusstsein, klares Denken.

WIRKUNGEN:

Kräftigt Gehirnfunktionen, stärkt Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnis, hilft bei Schwäche, Rückenschmerzen, Diabetes, Krampfneigung.


B10 „Himmelssäule“

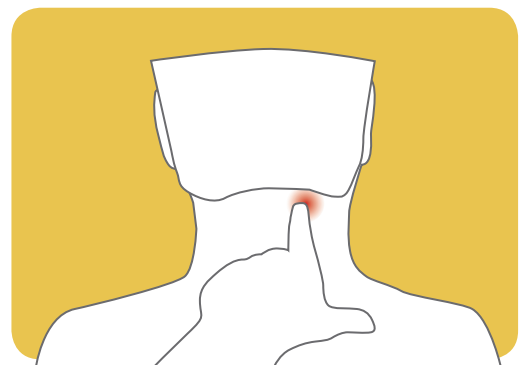
unter dem Hinterkopfrand, 1,3 cun neben Mittellinie, in Delle

VISUALISIEREN:

Gedanken kommen zur Ruhe.

WIRKUNGEN:

Entspannt und klärt den Kopf, macht den Weg der Energie zwischen Kopf und Körper durchlässig. Hilft bei Kopfschmerzen besonders am Hinterkopf, entspannt die Sehnen.



Taiyang (Extrapunkt) „Die Sonne“

in Vertiefung 1 Fingerbreit seitlich vom äußeren Augenbrauenende. Macht Kopf und Augen frei.

1 Minute lang drücken oder leicht massieren.

Dabei entspannt in den Punkt hineinatmen.

Kurz den Wirkungen nachspüren.

VISUALISIEREN:

Der Kopf entspannt sich angenehm.

WIRKUNGEN:

Hilft bei Kopfschmerzen aller Art einschließlich Migräne, Augenverspannungen, Gesichtsverspannungen, beruhigt.



KÖRPER

KG17 „Vorhof der Brust“

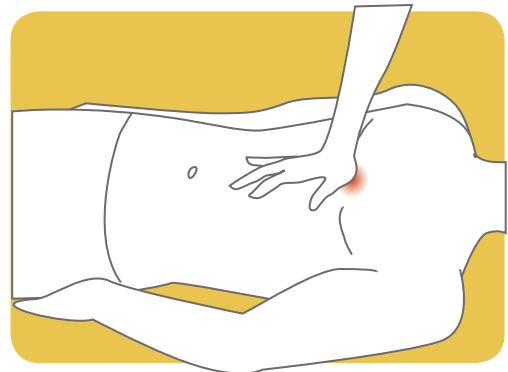
Auf der Brustmitte in Höhe der Brustwarzen, dicht am Beginn der Kuhle. Sanft drücken, entspannt atmen. Eventuell Handballen benutzen.

VISUALISIEREN:

guten Energiefluss im Körper, gute Sauerstoffversorgung durch die Lungen. Nachspüren.

WIRKUNGEN:

Wichtiger Punkt, der eine gesunde Funktion von Herz und Lunge fördert, stärkt Vitalität, verbessert Atmung, hilft bei schlechter Laune, stärkt das Vermögen, Gefühle richtig wahrzunehmen.



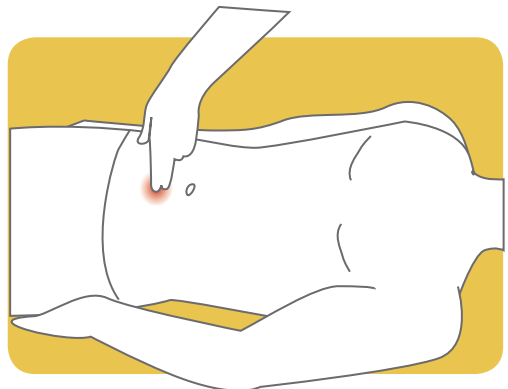
KG6 „Meer der Energie“

2 Fingerbreit unter dem Bauchnabel. Sanft und fest drücken, entspannt atmen, Druck allmählich verstärken. Nachspüren.

Man kann auch die Fingerspitzen beider Hände Rücken an Rücken auf den Bereich um KG6 legen und langsam etwas zunehmend mit allen Fingerspitzen in den Bauch hinein drücken, während man entspannt in den Bereich hineinatmet.

VISUALISIEREN:

Wärme und Kraft füllt Bauch- und Beckenbereich



WIRKUNGEN:

Der wichtigste Punkt, um den ganzen Körper zu stärken, speziell Sexualorgane, fördert Ausdauer, Vertrauen, Vitalität, hilft bei Erschöpfung, schneller Erschöpfbarkeit, Nervosität, Unruhe, Schlaflosigkeit, kalten Armen und Beinen, Verzagtheit, Unfruchtbarkeit, Impotenz.

B11 „Großes Weberschiffchen“

Auf dem Rücken in Halsnähe, unter dem kräftig vorstehenden letzten Nackenwirbel liegt der 1. Brustwirbelknochen, der Punkt liegt 2 Fingerbreit neben der Mittellinie.

Auf beiden Seiten mit Zeige- und/oder Mittelfinger entspannt und fest drücken oder kreisen, entspannt atmen.

Wenn die Arme zwischendurch müde werden, einen Moment lockern und dann fortfahren.

VISUALISIEREN:

Gesunde, starke Knochen im ganzen Körper.

WIRKUNGEN:

Spüren Sie, wie sich jede Spannung in der berührten Region legt. Stärkt Knochen im ganzen Körper, hilft bei Kopfschmerzen, Nackenbeschwerden, steifem Nacken, Halsenge, verspannten Schultern, flacher Atmung, Erkältungsneigung, Grippe, Schüttelfrost.



BEIN / FUSS

M36 „Drei Dörfer laufen“

Handteller auf Kniescheibe legen, an Mittelfingerspitze außen neben Schienbein.

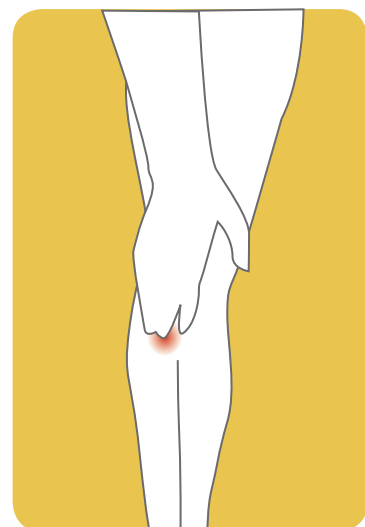
Drücken, kreisen, reiben, auch beide Beine gleichzeitig, entspannt, atmen.

VISUALISIEREN:

Verdauungsorgane sind gesund und kräftig. Nachspüren.

WIRKUNGEN:

Stärkt Verdauungssystem, verhilft zu mehr Ausdauer, hilft bei Müdigkeit, Mattigkeit, Sorgen, Minderwertigkeitsgefühlen, Ängsten, Schüchternheit, Reizbarkeit, Sprunghaftigkeit, Unruhe.



B40 „Mitten in der Biegung“

Mitte Kniegelenksfalte, hinten.

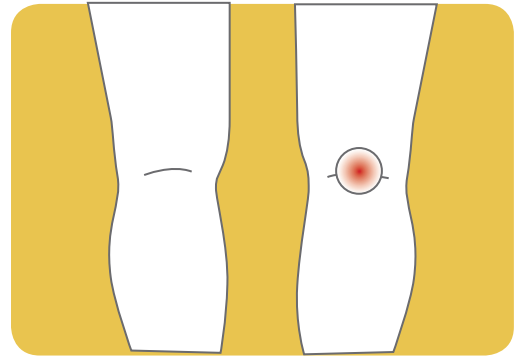
Bei leicht gebeugtem Knie in die Lücke zwischen Sehnen und Venen drücken, beide gleichzeitig oder nacheinander, entspannt atmen,

VISUALISIEREN:

den Fluss der Energie durch den ganzen unteren Körper

WIRKUNGEN:

Fördert den Energiefluss durch den unteren Körper, erhöht Beweglichkeit im Rücken und in den Beinen, beseitigt Spannung, Steifheit, Schmerzen in diesen Bereichen.



G34 „Quelle am sonnenbeschienenen Hügel“

In Delle am Unterschenkelkopf oben, seitlich zwischen Knochen und Sehne.

Richtung Fuß fest drücken oder kreisen, entspannt atmen.

VISUALISIEREN:

Starke, bewegliche Muskeln im ganzen Körper

WIRKUNGEN:

Nährt Muskeln und Sehnen, fördert Beweglichkeit der unteren Körperregion. Fördert gesunde Gallenfunktion und Leberfunktion. Bringt Energie von Kopf und Bauch in Beine, kräftigt Muskulatur, hilft bei Nervosität, Labilität, Verspannungen in Schultern, Brust und Flanken, hilft bei Frust, Wut, leitet Energie in gesunde Bahnen.



MP6 „Die Verbindung der drei Yin“

4 Querfinger über dem Innenknöchel, dicht hinter dem Schienbein

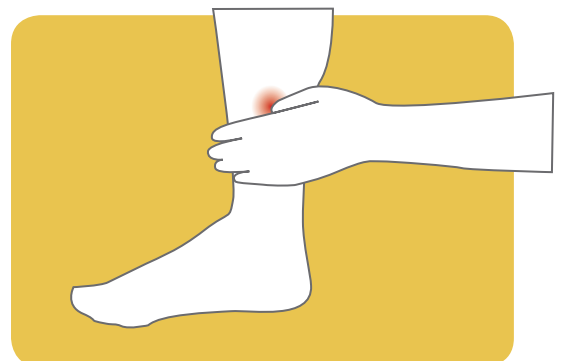
Drücken, reiben, kreisen, entspannt atmen, entspannt atmen wenn schwanger, diesen Punkt nicht benutzen,

VISUALISIEREN:

Stärke, Kraftzuwachs, Gesundheit, Vitalität. Nachspüren.

WIRKUNGEN:

Meisterpunkt für Becken und Unterbauch, hilft der Verdauung, bei allen Regelbeschwerden, depressiver Verstimmung, Müdigkeit, Sorgen, Gliederschwere, verbessert Beweglichkeit von Beinen und Füßen, verbessert Haut, soll auch potenzstärkend wirken.



N3 „Bachanfang“

Zwischen Innenknöchel und Achillessehne, Mitte in Vertiefung, 3 Uhr-Zeiger-Richtung vom Knöchel aus gesehen.

Leicht aufwärts drücken, reiben oder kreisen, auch gleichzeitig mit B60.

VISUALISIEREN:

Vitales, gesundes Blasen- und gynäkologisches System. Nachspüren.

WIRKUNGEN:

Stärkt Nieren, Nebennieren, Blase, fördert Hormongleichgewicht, vertreibt Schlaflosigkeit, stärkt Ohren, unteren Rücken, Sexualfunktion, beugt Regelbeschwerden vor und reguliert Menses. Hilft bei mangelhafter sexueller Erfüllung, Schlaflosigkeit, Ängsten, Müdigkeit, Seufzen, Halsenge, Muskelkrämpfen, kalten Händen oder Füßen, häufigem Gähnen



B60 „Olympus“

Zwischen Außenknöchelspitze und Achillessehne, in deutlicher Vertiefung.

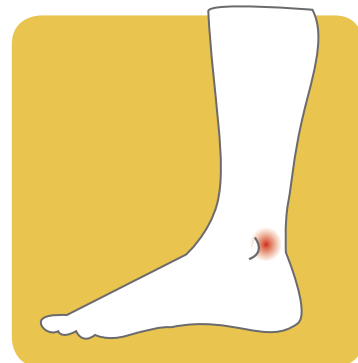
In Richtung Hacken drücken, reiben oder kreisen, entspannt atmen.

VISUALISIEREN:

wie die Energie durch Rücken, Beine und Füße fließt. Nachspüren.

WIRKUNGEN:

Stärkt Blasensystem, erhöht die Beweglichkeit des Rückens, der Beine und Füße, hilft auch bei Kopfschmerzen, Augenbeschwerden, Rückenschmerzen, Fußgelenkbeschwerden, bei Schwellungen des Außenknöchels, Krämpfen in Beinen, Füßen, Armen, Händen. Vorsicht bei Schwangerschaft



Le3 „Voller Schwung und Energie“

In Winkel und Vertiefung zwischen 1. und 2. Mittelfußknochen.

In Richtung Bein drücken, reiben oder kreisen, entspannt atmen. Oder mit dem Hacken des einen Beins dort auf dem anderen Fuß reiben.

VISUALISIEREN:

Lebensfreude, Lust, Harmonie, gesunde Durchsetzung, Ausdrucksfähigkeit. Nachspüren.

WIRKUNGEN:

Starke beruhigende Wirkung, hilft bei Stoffwechselstörungen, hellt Stimmung auf, verbessert Schlaf.



N1 „Sprudelnde Quelle“

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

Drücken oder kreisen, bei Blutdruckproblemen nur leicht drücken, entspannt atmen.

VISUALISIEREN:

wie eine lebendige Energie durch den Körper fließt, außerdem gesunde Nieren und kräftige, gesunde Blasenfunktion vorstellen

WIRKUNGEN:

Stärkt Energie und stimuliert den Energiefluss durch den Körper, reguliert Blutdruck, hilft bei Schwindel und Schwäche, vertieft Entspannung, hilft bei Kopfschmerzen.



ABSCHLUSS

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.

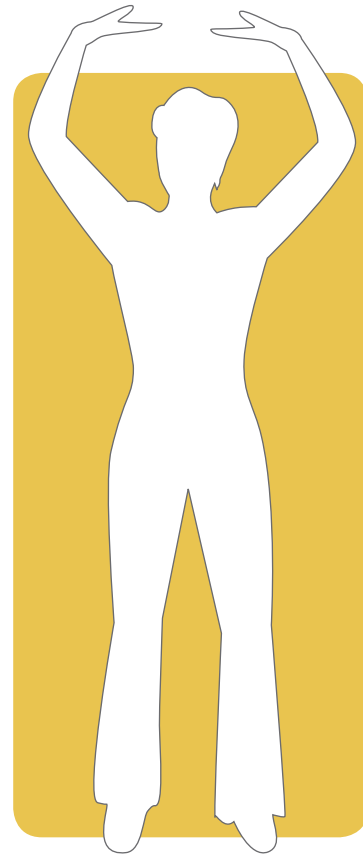
Durch das Strecken wird die Wirbelsäule ins Gleichgewicht gebracht sowie Bauchmuskeln und Zwerchfell entspannt.

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 wohlig 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 wohlig gegähnt hat. Anzahl: Machen Sie die Bewegung so oft, wie Sie wollen, 3-mal, 8-mal hintereinander oder wie auch immer.

Check-Liste

- . 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.