



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Bringen Sie Ihre Lebenskraft zum Fließen

mit Akupunkt-Massage für jeden Morgen, direkt nach dem Aufwachen, Dauer: 10 Minuten

Üben Sie täglich!

- Nach einer Woche bekommen Sie Komplimente über Ihr frisches gutes Aussehen!
- Nach einem Monat ist die Wirkung umwerfen!

Und so geht's:

Begrüße Sie sich selbst, wünschen Sie sich einen guten Tag, reiben & energetisieren Sie Ihre Hände und beginnen die Eigenbehandlung:

Augen

- 7 x bei geschlossenen Augen mit den Daumenknöcheln fest unter dem Unterlidrand von innen (Nasenwurzel) nach außen streichen – erst jetzt die Augen öffnen

Hals

- 7 x mit der Hand vom Kiefer zum Dekolleté streichen – Massage der Schilddrüse

Wange

- 7 x Kreise auf den Wangen von unten-außen-oben-innen

Stirn

- 7 x Zickzack vom Haaransatz zu den Augenbrauen, in der Mitte beginnen, zur Seite

Augenbrauen

- 7 x von innen nach außen streichen
- 7 x von innen nach außen kneifen
- 7 x von innen nach außen streichen

Drittes Auge

- Akupunkturpunkt **Ex 1, Yintang, „Siegelhalle“** (liegt genau in der Mitte zwischen den Augenbrauen, direkt über der Nasenwurzel. Dieser Punkt wirkt vor allem im Kopf, insbesondere bei Beschwerden an Augen, Nasen und Stirn),– Druck, kleine Kreisbewegungen

Ohren (wichtig: das Ohr enthält mehr als 100 Punkte)

- die Ohren mit den Händen reiben
- 7 x von oben nach unten kneten
- 7 x einen Kreis in der Ohrmuschel beschreiben

Kopfhaut

- 7 x Haare von vorne nach hinten massieren, empfindliche Punkte besonders massieren

- 7 x Linienmassage vom Haaransatz an der Stirn zum Nacken
- Kronen-Chakra (**LG 20, baihui** - liegt ganz oben auf dem Kopf, auf der Verbindungslinie zwischen den beiden Ohrspitzen, Kreuzungspunkt der Ohrverbindungsline mit Sagittallinie) 5-7 Sekunden drücken – falls dieser Punkt schmerzhaft ist, länger massieren.

Nacken

- 7 x Kreisbewegungen vom Haaransatz nach unten
- Pranapförtchen, **Gb 20, fengchi**, „**Teich des Windes**“ (liegt in der Vertiefung zwischen Nacken und Ohr) stimulieren → reguliert die Energie und den Blutdruck

Schultern

Musculus trapezius – erst die eine, dann die andere Seite behandeln

- 7 x von innen nach außen kneifen, kneten
- 7 x von innen nach außen streichen

Dreieck der Kraft

- Punkt **LG 14, dazhui**, „**Punkt der Strapazen**“ (liegt unterhalb des Dornfortsatzes des C7, meist als Erhöhung am Nacken zu tasten) – Punkt sanft massieren
- 2 Punkte (rechts und links) **Bl 11, dazhu**, „**Großes Weberschiffchen**“, (liegt einen Wirbel tiefer und jeweils 2-3 cm nach außen – hier ist eine kleine durch Muskeln gebildete Mulde)

Nieren

- zuerst die Hände warm reiben, massieren
- 7 x Kreisbewegungen über den Nieren (rechts und links)

Weitere Punkte

- Punkt **LG 4, mingmen**, „**Pforte des Lebenslozes**“, (wenn du die Daumen auf die unterste Rippe legst, treffen die Zeigefinger auf den richtigen Punkt = auf dem Rücken unterhalb des Dornfortsatzes von L2) –sanft massieren
- Punkt **Bl 23, shenshu**, (liegt 2-3 cm nach außen von LG 4) – Kreisbewegung mit großer Amplitude
- wichtigster Punkt, **Ma 36, zusanli**, „**Dritter Weiler am Fuß**“, (liegt eine Hand breit unterhalb der Unterkante der Patella (= Kniescheibe), 2-3 cm nach außen, beim Wippen des Fußes bewegt sich der Muskel) → für ein langes, gesundes Leben, gegen Stress

Die Autorin: Susanne S. Bürkert



Susanne Bürkert absolvierte von 2000 bis 2002 ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin in der Heilpraktikerschule „KreaWi“ in Karlsruhe-Rüppurr. Im Dezember 2002 erhielt sie die Heilpraktiker-Zulassung vom Gesundheitsamt Karlsruhe. Zunächst hospitierte sie als Angestellte in Vollzeit bei einem erfahrenen Kollegen, Wolf-Rüdiger Goebel in Bruchsal, um praktische Erfahrungen zu sammeln. Seit 2007 praktiziert sie in eigener Praxis und behandelt ihre Patienten u. a. mit der Naturmedizin, Homöopathie, Hausmitteln, Colon-Hydro-Therapie und vielem mehr. Sie ist Buchautorin (100 Originalfragen aus 14 mündlichen Prüfungen mit ausführlichen kommentierten Antworten, KreaWi-Verlag), bildet Ärzte und Heilpraktiker in Colon-Hydro-Therapie aus und ist Vorstandsvorsitzende des Homöopathischen Vereins 1907 e.V. Weingarten/Baden.

Naturheilpraxis, Hauptstr. 23, 76297 Stutensee-Blankenloch, Tel: 07244-946662

E-Mail: info@naturheilpraxis-buerkert.de, Internet: www.naturheilpraxis-buerkert.de