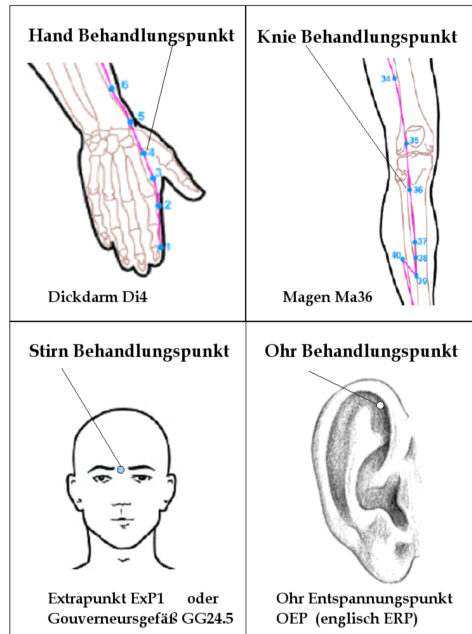


Energetische Psychologie in der Psychoonkologie



Quick REMAP Akupunkturpunkte

Klopfen
Massieren
Halten



Klopfen

Massieren

Halten

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

Moosdorfstrasse 3

D-12435 Berlin

+49.30.8524404

steinkopff@web.de

www.epizentrum.info

Hook-Ups

1. Position:

einen Fuß in Höhe der Knöchel über den anderen legen,
Arme nach vorn ausstrecken, Daumen nach unten stellen,
Handgelenke andersherum als die Füße übereinander legen,
Finger verschränken und die Hände nach innen vor die Brust unter das Kinn drehen,
durch die Nase einatmen mit der Zunge am Gaumen,
durch den Mund ausatmen,
dabei die Aufmerksamkeit auf den Atem richten für ca. 1-2 Minuten.

2. Position:

dann beide Füße entschränken und flach nebeneinander auf den Boden stellen
Arme entschränken und Fingerspitzen zueinander führen
(dabei berühren sich die Handflächen nicht)
Hände in dieser Position zueinander bequem auf die Oberschenkel ablegen
aufrecht sitzend weiter wie in der 1. Position atmen für 1-2 Minuten.



Akupressurpunkt gegen Übelkeit

Kreislauf-Sexus 6 (KS6, Neiguan) ist ein bekannter Behandlungspunkt
in der Akupressur und Akupunktur zur Behandlung von Übelkeit und Schwindel.
Massieren oder Klopfen des KS6 wirkt auf das Vestibulärsystem beruhigend.

Hyde E. Acupressure therapy for morning sickness.

A controlled clinical trial. J Nurse Midwifery 1989 Jul-Aug; 34(4): 171-8;

Huang ST, Chen Gy et al.. Increase the vagal modulation by acupuncture
at neiguan point in healthy subjects. Am J Chin Med 2005; 33 (1): 157-64

