

Die Rapid Relief Punkte

Die ersten 4 Behandlungspunkte im Quick REMAP

Die Akupunkturpunkte der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden zunehmend wissenschaftlich mit Hilfe der Bildgebenden Verfahren wie der funktionellen Magnetresonanz (fMRI) untersucht. Steve B. Reed, der Begründer von Quick REMAP, hat die wissenschaftliche Literatur danach durchgeforschet, welche Behandlungspunkte sich als besonders wirkungsvoll herausgestellt haben. Er ist dadurch zu effektiveren Akupressurpunkten als den in der Energetischen Psychologie tradierten Punkten gelangt.



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

Moosdorfstrasse 3

D-12435 Berlin

+49.30.8524404

steinkopff@web.de

www.epizentrum.info

Di4 TCM: der wichtigste Schmerzpunkt, bei Erschöpfung und Trauma

Harvard: Stimulierung von Di4 stoppt innerhalb von Sekunden die Blutzufuhr zum Limbischen System (Amygdala, Hippocampus etc.), die als eine Art Alarmsystem den Flucht- oder Kampffreflex auslöst.

Ma36 TCM: bei Sorgen, Unzufriedenheit, Bluthochdruck und seelischer Erschöpfung

Harvard: Ma36 wie auch Di4 verringert die Blutzufuhr zur Schmerzmatrix, bewirkt Endorphinausschüttungen und senkt die Herzschlagrate

ExP1 TCM: zentrierend, beruhigend und regulierend bei Hormonstörungen und Bluthochdruck

St. Savas Hospital Athen: wirkt angstreduzierend und zeigt im EEG Entspannung und Anästhesie

OEP ist ein Punkt der französischen Ohr-Akupunktur und dient der Entspannung.

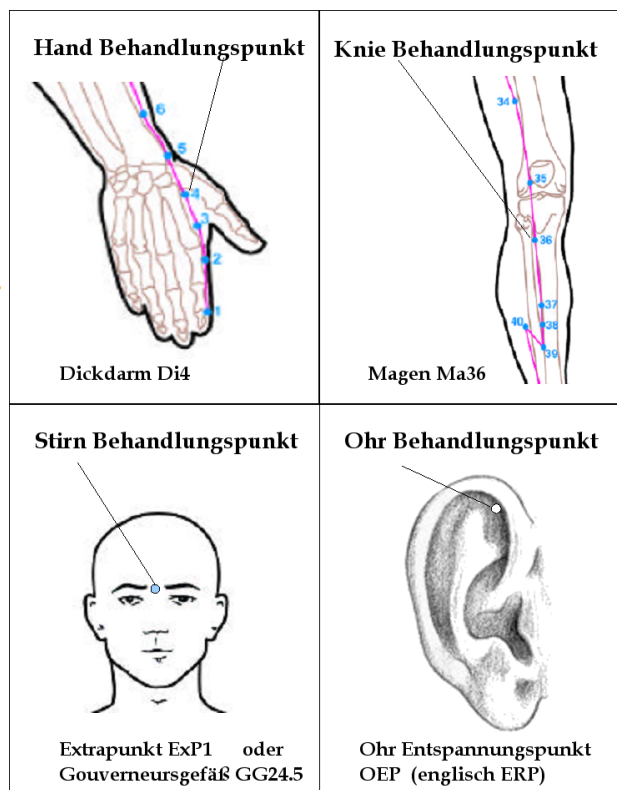
Yale: mindert noch stärker Ängste als der entsprechende TCM-Punkt (Shenmen) und beruhigt die physiologischen Parameter (Blutdruck, Hautwiderstand und Herzschlagrate) genauso gut

Di4 liegt auf der Zeige-
fingerseite am Spalt
zwischen Daumen- und
Zeigefingerknochen

Di4 wird geklopft, massiert
oder gehalten, was auch sehr
unauffällig vor anderen geht

ExP1 ist „das dritte Auge“,
zwischen den Augenbrauen

ExP1 wird häufig sanft
kreisförmig gerieben



Ma36 liegt außen neben
dem Rand der Auswölbung
des Schienbeins unter
dem Knie

Ma36 wird beidseitig
geklopft oder massiert

OEP liegt unter der Wulst
in der fossa triangularis,
der oberen leichten
Vertiefung

OEP wird oft einfach
gehalten oder sanft
kreisförmig gerieben