

## **Wichtigste Punkte | Dickdarmmeridian**

**Dickdarm 4** = Zusammenschluss des Tals. Meisterpunkt des Schmerzees. Meisterpunkt von Kopf und Gesicht.

Akupressur: mit dem Daumen tief drücken. Den ganzen Muskelbauch kneten. Wenn er schmerzhaft ist immer wieder kneten, bis er nicht mehr schmerzt.

Funktionen:

- Tonisierungspunkt.
- Gefühl von Kraft und Vitalität, macht unternehmenslustig und wach.
- 3. Auge öffnet sich.
- Regt Darmperistaltik an.
- Macht Nase frei.
- Loslassen von Gedanken und Gefühlen.
- Bringt ins Hier und Jetzt.

**Dickdarm 10** = Drei Meilen der Hand.

Akupressur: mit dem Zeigefinger.

Funktionen:

- Wirkt aktivierend und tonisierend.
- Vertieft Atmung und bewegt die Gefühle der Brust.

**Dickdarm 11** = Teich in der Biegung. Tor deere Kraft und Vitalität. Wirkung auf das Immunsystem.

Akupressur: mit dem Zeigefinger.

Funktionen:

- Bewirkt eine tiefe Entspannung und Atmung.
- Führt zu Regeneration und energetischere Aufladung.
- Gibt „Ellbogen“ – die Fähigkeit sich zu behaupten.
- Verstärkt Qi-Fluss in Armen und Händen, wärmt den Unterbauch und regt die Peristaltik an.