

Laat het los... makkelijker gezegd dan gedaan meestal.

Omdat het gaat om "Niet Doen", terwijl we meestal beter zijn in Doen.

Het drukken van dit punt gaat je helpen. Het is een krachtige alleskunner (zo belangrijk is loslaten soms namelijk!). Het is het "meesterpunt" van het hoofd en werkt dus bij alle vormen van pijn aan/in het hoofd.

Daarnaast is het een sterk ontzarend punt, dat de algemene doorgankelijkheid van de meridianen verbeterd, de spieren ontspant, en pijn wegneemt. Ook heeft het punt een regulerende werking op de afweer, de darmen en op de transpiratie.

Je vind het door je duim tegen de wijsvinger te houden. Het punt zit ter hoogte van het einde van de plooi die dan ontstaat, tegen het wijsvingerbot (zie plaatje). Er is een klein kuiltje te voelen in het bot.

Ga er eens rustig voor zitten, zodat je het punt gaat drukken alsof je jezelf een hand geeft, met ontspannen armen. Druk met je duim van de andere hand het punt en draai kleine rondjes totdat je het kuiltje gevonden hebt of het meest gevoelige punt. Houdt het punt nu rustig maar stevig een paar minuten vast totdat je voelt dat het minder gevoelig wordt. Daarna kun je nog van hand wisselen. Voel aandachtig.

Dit punt past prachtig in deze tijd van het Metaal element waar ik eerder al over schreef. De herfst leert ons loslaten door zonder spijt alle zomertooi te laten vallen...

Heb je vragen over dit punt of over de werking, laat het me weten! Deel dit berichtje gerust als je denkt dat anderen er wat aan hebben.

BELANGRIJK: dit punt mag NIET gebruikt worden tijdens de ZWANGERSCHAP.

