



Geef jezelf lucht! is de boodschap die ik met dit punt heb meegegeven. Zoals zoveel Chinese punten geeft het stimuleren van dit punt zowel fysiek meer lucht als mentaal.

Het bevrijdt de longen bij slijm, kortademigheid, astma en bronchitis*. Daarnaast is dit laatste punt op de Niermeridiaan het meesterpunt, ofwel de baas over alle reflex- of verbindingspunten van de organen, waardoor het een heel brede werking heeft. Het is hét punt dat wordt geprikt bij adrenaline-uitputting of burnout. Het geeft een boost aan het immuunsysteem, wat nu in de herfst ook heel fijn is om sterk de winter in te gaan. Maar wist je dat dit punt ook gebruikt wordt in allerlei "energie" oefeningen om jezelf sterker en alerter neer te kunnen zetten? Je kunt je voorstellen dat doordat dit punt meer ruimte geeft in het borstgebied en meer energie aan de basis, het ook een heel mooi punt is om eens bij jezelf te drukken of vast te houden als je overvallen wordt door neerslachtigheid die vaak in de herfst de kop op steekt.

Je vindt de punten door met je (middel-)vingers naar elkaar toe te schuiven langs de onderrand van het sleutelbeen. Je vind zo een kuiltje, vlak bij de uiteinden. Ga op deze plaatsen een paar minuten stevig drukken en draaien. Je drukt dus beide punten tegelijkertijd. Wanneer het gevoelig is, neem je even de tijd om het rustig "los" te maken. Afhankelijk van hoe je het punt wil inzetten en je stemming kun je nu de punten blijven masseren, of je laat je vingers liggen en gaat er rustig bij liggen en visualiseren dat je er warmte of energie in laten stromen. Ik wens je een prachtige, krachtige herfst!

** Een drukpunt kan heel effectief zijn, maar vervangt geen medische behandeling. Ga bij twijfel altijd naar een arts!*