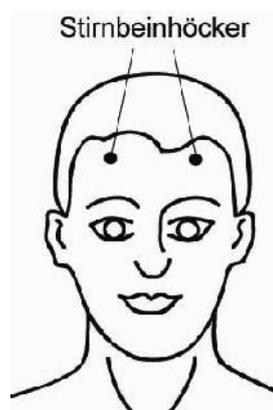


# Emotionale Stressauflösung

Die Stimulation der Stirnbeinhöcker verbessert die Muskelfunktionen und beeinflusst die Funktion von Meridianen.

- Stimme dich auf das Problem ein und halte den Kontakt aufrecht, vertiefe dich aber nicht zu sehr darin.
- Schließe die Augen und lege die Spitzen eines für dich passenden Fingers, nicht jedoch des Daumens leicht auf die Stirnbeinhöcker. Ziehe dabei die Haut sanft zu den Seiten des Kopfes.
- Versuche den Puls der Kapillargefäße zu erspüren (unabhängig von der Herzfrequenz ca. 70 – 74 Schläge / Minute) und für beide Punkte zu synchronisieren. Kannst du den Puls nicht innerhalb einer Minute spüren, so mach im Ablauf einfach weiter.
- Denke wieder an das emotional geladene Thema und bestimme den Stresswert. Hierbei kann es zu Störungen der Synchronizität der Pulse in den beiden Punkten kommen. Wenn das der Fall ist, lenke die Aufmerksamkeit darauf, die Pulse wieder zu synchronisieren.
- Während du nun Kontakt zum Problem hast und die Positionen hältst, bewege die Pupillen bei geschlossenen Augen langsam im Uhrzeigersinn in einem großen Kreis, ohne dabei den Kopf mit zu bewegen, und mach dann dasselbe in der Gegenrichtung. Führe den gleichen Ablauf mit geöffneten Augen durch.
- Nach einiger Zeit des andauernden Haltens der Punkte – dies kann innerhalb weniger Sekunden erfolgen, aber auch einige Minuten dauern – wird es wahrscheinlich schwieriger, weiterhin gedanklich bei dem stressgeladenen Thema zu bleiben. Es erfolgt dann ein Wechsel in eine entspannende, akzeptierte, positive Richtung.
- Beende nun die Stimulation der Punkte und bestimme den Stresswert erneut. Achte hierbei auf eventuelle Verschiebung der Gedanken und des Bewusstseins in eine völlig andere Richtung.
- Wiederhole den Prozess so lange, bis der Stresswert bei 1 konstant bleibt.

Tipp: Ein Abdecken des Punktes der Zirbeldrüse auf der Stirnmitte und ein Unterlegen der Fersen mit Alufolie verstärken die Wirkung noch erheblich.



© Verlag Via Nova



Verena Stollnberger Gesundheit „selbst gemacht“ Erschienen im Verlag Via Nova  
Wie Sie ohne fremde Hilfe mit Meridianaktpfen und anderen nützlichen Methoden Ihr Wohlbefinden steigern