

<https://youtu.be/Vn1uWovnsVw>

V122



## Angstfrei in 10 Sekunden!

### Die 2. Möglichkeit: Dieser Punkt hilft sofort.

Es geht in diesem Kurzvideo um einen besonderen wirkungsvollen Punkt auf unserem Körper.

Stress, Angst, Sorgen sind manchmal plötzlich da. Es besteht die Gefahr, dass wir uns in den Emotionen verlieren. Gerade in solchen kritischen Situationen, gerade wenn wir Stress haben, wenn wir uns überfordert fühlen, wenn wir verunsichert sind, wenn uns irgendetwas Angst macht, wenn uns negative Gefühle vereinnahmen,... gerade dann brauchen wir wieder Ruhe und Klarheit, dann brauchen wir wieder unsere Energie und Kraft!

Dieser Punkt hilft sofort! Hier geht es um einen Akupunktur-Punkt auf unserem Körper:

1. Ich zeige dir jetzt einen sehr wirkungsvollen Trick, eine sehr wirkungsvolle Übung.
2. Dann gibt's 2 Minuten Erklärung
3. Dann wiederhole ich den Trick und lade dich ein, probier es mit mir aus

#### 1. Demonstration:

- Mit der rechten Hand greife zur linken Schulter.
- Genau diesen Akupunktur-Punkt massiere ich jetzt 20 Sekunden.
- Ich kann die linke Hand nehmen und an der rechten Schulter massieren. Beides ist gleich.

#### 2. Die kurze Erklärung:

Im östlichen Denken ist alles im Leben abhängig von der Lebensenergie: Qi. Fließt Qi, dann geht es uns gut, gibt es Stau oder fehlt Qi, dann geht es uns schlecht. In dieser Sicht ist auch jede Krankheit eine Folge von Energieproblemen im Körper. Dass Stress krank macht, das weiß auch die westliche Medizin!!

In Situationen mit Angst, Stress geht viel Energie verloren über die beunruhigenden Gedanken in unserem Kopf und über die Emotionen in unserem Körper. Wir sind ganz schnell kraftlos. Wir kippen wegen unserem Energiemangel so schnell in negative Emotionen!

Der Punkt, den wir hier massieren und damit stimulieren, heißt „Lunge 1“. Der Lungenmeridian ist der erste der 12 Meridiane und damit der erste Punkt des großen Energiekreislaufs. Der Punkt „Lunge 1“ löst augenblicklich Angst und Stress auf und aktiviert den ganzen Energiekreislauf des Körpers. Wir kommen wieder in unsere Kraft! Damit haben wir auch wieder die Möglichkeit klar zu denken, gut zu überlegen und einen sinnvollen nächsten Schritt zu tun.

Klassisch setzt ein Akupunkteur Nadeln an bestimmte Energiepunkte. Wären wir in so einer Angst/Stress-Situation bei einem Akupunkteur, dann würde er genau da eine Nadel setzen. Wir selbst können die wichtigen Punkte massieren. Das ist Akupressur. Ich vertreibe seit 30 Jahren jeden Schnupfen und jedes aufkommende Halsweh mit Akupressur.

### **3. Nun lade ich dich ein: Probiere es mit mir gemeinsam!**

Probiere die rechte Hand an der linken Schulter oder die linke Hand an der rechten Schulter. Massiere den Punkt und was für dich besser ist, das mach in Zukunft.

Mach ein paarmal in aller Ruhe diese Massage zur Übung.  
Nutze dann diese Massage in kritischen Situationen.

Und dann überleg, ob du „diese schnelle Hilfe“ in dein Repertoire, in deinen Werkzeugkoffer aufnehmen möchtest.

### **Ich wünsche dir immer viel Kraft und Energie!**

Hier noch die Quelle für die offizielle Beschreibung:

(<https://www.naturmed.de/blog/akupunkturpunkte-uebersicht/akupunkturpunkte-lunge/>)