

## Shiatsu-Punkte für die Selbstbehandlung

<b>Punkt</b>	<b>Lage</b>	<b>Name und Anwendung</b>
DI 4	In der Mitte der zwei Knochen zwischen Daumen und Zeigefinger	„Der grosse Ausscheider“ Halsweh, Zahnschmerzen, Ohrenklingeln, Infektionen im Gesicht, Erkältungen, Schnupfen, Durchfall, Verstopfung.
DI 20	In der schmalen Grube seitlich der Nasenflügel wo sie am weitesten sind.	„Willkommener Geruch“ Verstopfte Nase, Sinusitis, Gesichtsneuralgien, Lähmung der Gesichtsnerven.
LU 1	Zwischen 1. und 2. Rippe von oben unterhalb der Mitte des Schlüsselbeins	„Sammelzentrum“ Erkältung, Husten, Asthma, Brust-, Schulter-, obere Rückenschmerzen
MA 36	Direkt unterhalb des Knie Aussenseite	„Drei Meilen“ Müdigkeit, generelles Ungleichgewicht in der Vitalität (chronisch und akut), Arthritis, Erbrechen, keinen Appetit, hoher/niedriger Blutdruck, Stärkung der Beine. Vorbeugend gegen Erkältungen. Genereller Gesundheitspunkt.
MI 6	Eine Handbreit oberhalb des Knöchels auf der Beininnenseite	„Die Kreuzung der drei Yin“ Fussgelenkschmerzen, Übergewicht, Verdauungsprobleme, Menstruationsschmerzen, Krämpfe im Unterleib, Kreuzschmerzen, Unterstützung bei Geburt.
BL 10	An der Basis des Hinterhauptbeins, seitlich der Halswirbel	„Himmelssäule“ Kopfschmerzen, Hinterhauptbeinverspannungen, Halskehre, verstopfte Nase, Entzündungsschmerz im Hals, Angina Pectoris, Krankheiten der Augen und Nase.
BL 23	Seitlich des zweiten Lendenwirbels	„Zentrum der Energie“ Genereller Belebungspunkt. Blut im Urin, Hämorrhoiden, Tinnitus, Zysten, Mensprobleme, Impotenz.
BL 57	Im Zentrum des Wadenmuskels, auf halbem Weg zw. Knie und Fussgelenk	„In den Bergen“ Ischias, Krämpfe, müde Beine, Neuralgien, spastische Beine, Schmerz an Fusssohlen, Lähmung der unteren Extremitäten.
BL 67	An der Aussenseite des kleinen Zehs am Rand des Nagelbetts.	„Extremes Yin“ Wehen auslösen, Geburtshelfer, Steisslage, Kopfschmerzen.

NI 1	Auf der Fusssohle. Ca 1/3 Distanz vom Mittelzehen zu Fussgelenk und in der Mitte des Fussballens	„Sprudelnder Quell“ Nierenfunktion, Mens-Probleme, Vitalität, Schwindel, Herzschmerz, Herzklopfen, Hoher Blutdruck, Koma Wiederbelebungspunkt, Schock, Hysterie, Epilepsie, Sterilität bei Frauen. <b>Nicht</b> in Schwangerschaft.
HK 8	In der Mitte der Handinnenfläche	„Palast der Besorgnis“ Erschöpfung, Vitalitätssteigerung, Stärkung der Arterien, Hoher Blutdruck, Epilepsie, Erbrechen, Schreibkrampf, Stress, Prüfungsangst.
HK 15	ca 1,5 cm unterhalb GB 21	„Himmlicher Knochen“ Steifer Nacken, Schmerz im Schulterblatt, motorische Störung im Arm.
HK 4	In der Handgelenkvertiefung neben Ulnar/Elle	„Lichtbecken“ Handgelenkschmerzen, Taubheit, Schulter oder Armschmerz, Malaria.
GB 20	Am Rand des Hinterhauptbeins neben BL 10	„Weiher des Windes“ Geschwollene Augen, Hirn-, Nerven-, Nasen- Augenprobleme, Erkältung, Kopfschmerzen, steifer Nacken, Ohrenläuten, starke Verspannungen, Migräne.
GB 21	In der Mitte zw. Dornfortsatz des 7. Halswirbels und der Schulter auf dem höchsten Punkt des Trapezium	„Quelle in der Schulter“ Schulterschmerzen, mangelnde Milchbildung bei stillenden Müttern Geburtsschwierigkeiten, starke Spannungszustände. <b>Nicht</b> während Schwangerschaft.
GB 34	unterhalb der Kniescheibe, Aussenseite unterhalb des Wadenbeinköpfchens.	„Fussgelenkschmerzen, Kopfweh, Knierheuma, schwache Beine, Übelkeit, Verdauungsstörungen.
LE 3	von der Brücke zw. Grosser und zweiter Zehe 3 3/4 cm aufwärts	„Grosse Hast“ Kopfweh, Schwindel, Kreuzspasmen und Krämpfe, emotionales Ungleichgewicht, Impotenz. <b>Nicht</b> während Schwangerschaft.
GB 30	1/3 der Entfernung vom grossen Trochanter zur letzten Öffnung des Kreuzbeins	Ischias, Schmerzen im unteren Rückens, stärkt Oberschenkel und Taille, bewegt Chi und Blut in Hüften und Beinen und tonisiert es im ganzen Körper.

DI = Dickdarmmeridian; LU = Lungenmeridian; MA = Magenmeridian; MI = Milzmeridian; BL = Blasen-meridian; NI = Nierenmeridian; HK = Herzkreislaufmeridian; GB = Gallenblasenmeridian; LE = Lebermeridian.