Fra uro til søvn-zoner

Rygsøjle- og blærezone

SØVN SET GENNEM KINESISK MEDICIN

I kinesisk medicin ses søvnproblemer grundlæggende som et tegn på ubalance mellem yin og yang i kroppen: for meget yang (aktivitet, gøren, uro, et nervesystem i alarm) og for lidt yin (hvile, væren, pauser, ro). Når yin er i underskud, bliver den for svag til at holde yang i skak, og ubalancen opstår. Når vi kommer i overgangsalderen, begynder vores yinenergi naturligt at falde, så det bliver ekstra vigtigt at passe godt på den, det kan du blandt andet gøre med denne lille behandling.

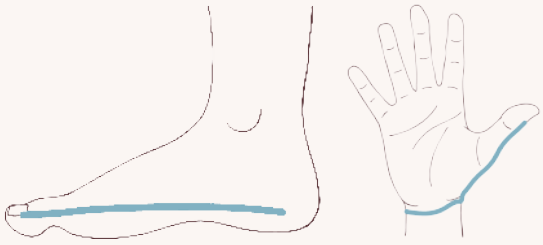
Denne zoneterapisekvens styrker og toner din yinenergi gennem arbejde på zonen for rygsøjlen og zonen for blæren, da begge er forbundet med din yinenergi.

Før du starter: smør lidt creme eller olie på zonen, så dine fingre glider lidt lettere. Behandl generelt med rolige bevægelser, mens du holder fokus på zonen/punktet og trækker vejret stille og roligt ind og ud gennem næsen. Det sender signaler om fred, ro og tryghed til dit nervesystem og gør behandlingen mere effektiv.

Zonerne findes på begge hænder og begge fødder. Behandl gerne på begge fødder eller hænder.

ZONE

Rygsøjle



PLACERING

Fod: langs hele indersiden af foden. Den begynder ved storetåens led (nakkezonen) og slutter omkring hælen (korsben og haleben).

Hånd: langs indersiden af håndfladen i en linje fra tommelfingerens 2. led (nakkezonen) og til håndledskanten på lillefingersiden (korsben og haleben).

TEKNIK

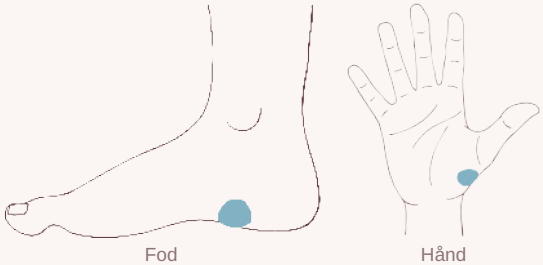
Begynd med lange rolige strøg langs hele zonen. Brug den eller de fingre, der falder dig lettest. Foretag en let massage af hele zonen med små cirkelbevægelser. Hvis du oplever ømme steder langs din rygsøjlezone, så prøv at blive lidt ved det ømme sted og masser mere i dybden her.

EFFEKT

En zone der virker balancerende på din energi og kan hjælpe med at opløse spændinger langs rygsøjlen, så du oplever mere frihed. Derudover bliver dit centralnervesystem, der løber gennem rygsøjlen, og alle de mange nervebaner der løber herfra og ud i kroppen, stimuleret, hvilket kan give en helt fantastisk ro i hele kroppen.

ZONE

Blære



PLACERING

Fod: på indersiden af foden omkring hælens start. Hos mange viser blærezonen sig som en lille udposning eller hulning.

Hånd: på indersiden af håndfladen lige under roden af tommelfingeren.

TEKNIK

Brug dine tommelfingre (eller andre fingre) til at cirkle eller skrabe frem og tilbage langs zonen. Prøv også at lave rolige cirkelbevægelser, det er virkelig dejligt.

EFFEKT

Nyre og blære udgør tilsammen vandelementet, så intentionen med at have denne zone med her er at styrke og balancere dit vandelement og dermed din dybe yinenergi, som hjælper dig med at finde ind i hvile og søvn.

Bonuseffekt: Denne zone virker specifikt styrkende på din blæreenergi og dermed på din blære og kan hjælpe mod blærebetændelse, inkontinens og svag bækkenbund.