

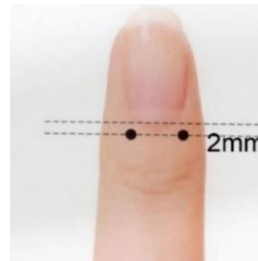
Balans in het zenuwstelsel zorgt voor meer energie en weerstand.

“Simpele manier om jouw vingers zelf te masseren”

Deze zelfmassage m.b.v. Shiatsu- /acupressuurpunten van de vingers is geïntroduceerd door Drs. Toru Abo, immunoloog in Japan. Het is zeer simpel en makkelijk uit te voeren wanneer en waar je wilt.

Voordat je begint met het behandelen van jezelf adem je diep in en uit. Je plaatst je duim en wijsvinger op de plek en geeft steeds meer druk totdat je lichte pijn voelt en hou dat ca. 10 seconden aan. (per vinger)

Locatie: Op de vingers, op de hoek aan de onderkant van de nagel (ongeveer 2mm onder) aan de twee kanten. Daar liggen veel zenuwvezels. Het geven van drukken (stimuleren) van deze plekken zal het autonoom zenuwstelsel (tussen sympatisch en parasympatisch) in balans brengen om stressstand te verlagen en te ontspannen. Een sleutelrol voor het verkrijgen van vitaliteit is dus een goede balans van het autonome zenuwstelsel.



Gebruik: Drukken (stimuleren) en eventueel draaien van alle vingers **behalve de ring vingers** van beide handen.

* Op deze Shiatsu- /acupressuurpunten van de duim, wijsvinger, middelvinger en pink zit het parasympatische zenuwstelsel (rempedaal), dus je kunt ontspannen en relaxen door het stimuleren van deze punten.

Op dezelfde drukpunten van de ringvinger zit het sympatische zenuwstelsel (gaspedaal) dat jou een boost gaat geven. Dus vermijd de ringvinger te masseren behalve wanneer je wel een actief gevoel wilt hebben of je wanneer een opkikker/prikkel wilt geven.



Masseer deze punten iedere dag een paar keer!

