



Meridianmassage och att skanna meridianer

Meridianmassage är ett sätt att stimulera kroppens energiflöde genom att följa meridianernas sträckning med händerna. Det är en allmänt energistimulerande och stärkande behandling. Den kan också användas mer specifikt för att stärka eller skingra energi i vissa punkter. Trots sin enkelhet bör metoden användas med försiktighet och sakkunnighet då den är kraftfull.

- 1) Lås in energi-mode (lillfinger/tumme). Indikatormuskeln är nu svag.
Om inte ta ner muskeln igen o igen tills svag indikatormuskel (powers of stress).
- 2) Skanna meridianen, dvs dra med handen längs med meridianen i rätt riktning, från startpunkt till slutpunkt. Skanna strax ovanför kroppen eller med hudkontakt. Försök känna var blockeringar eller obalanser finns. Leta efter tröghet, värme, kyla, pIRR eller liknande. När du tror att du hittat något kan du stimulera punkten, strax ovanför eller på kroppen enligt nedan.
- 3) Behandla punkten med akupressur, massage i vävnaden, cirklar, med- eller moturs ovanför eller på kroppen, eller gör liggande 8:or över punkten. Om du vill hålla två punkter tillsammans kan du alltid hålla meridianens egen mu-punkt (eller back-shu-punkt) med en hand och den hittade punkten med den andra handen. Om du inte hittar någonting så är det en bra behandling att bara dra - skanna - längs med meridianens flöde för att lösa upp blockeringar.
- 4) Fortsätt skanna längs med hela meridianen för att hitta fler punkter, kolla sedan om andra sidan behöver behandling.
- 5) En bra avslutning på en meridian balanserande behandling kan vara att gnugga gait-punkterna, eller bara hålla K11, njure 11, bilateralt. Eller hålla en hand på bakhuvudet och en i pannan. Eller där du känner behövs.