

Вправа на позбавлення від шоку

Точки послаблення шоку та травм



Застосування на рівні тіла при:

- травмах усіх видів
- опіках
- падіннях
- спортивних травмах та нещасних випадках
- медичних втручаннях, як, наприклад, при операціях

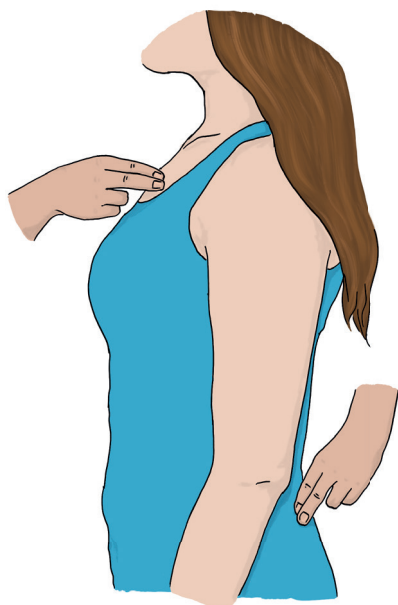
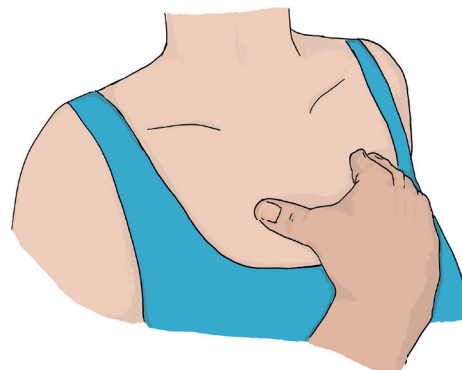
Застосування на емоційному рівні у випадку:

- шока та шоккових новин загалом
- якщо Ви збуджені, боїтеся або дуже напружені
- розлуки з партнером/дитиною
- травми жертви
- емоційної травми
- втрати близької людини/улюбленця через смерть
- фобій (викликаних шоком) тощо

Ось як це робиться:

Людина торкається/легко тисне і тримає точки тієї людини, яка перебуває в шоці. Завжди спершу уточнюйте, чи це нормально для цієї людини, якщо Ви доторкнетесь до цих точок. (наприклад: «Я можу легенько натиснути на спеціальні точки в області грудної клітини і хребті приблизно на рівні таза, щоб Вам швидше стало краще»). Якщо Ви на самоті, і у Вас шок чи паніка, Ви можете доторкнутися/легко натиснути і потримати на точки самостійно і тримати, поки не прибуде допомога.

1. Зведіть середній і вказівний пальці разом, зігніть безіменний і мізинець до долоні і розведіть великий палець убік („L-позиція“).
2. Помістіть великий палець і витягнуті середній і вказівний пальці ліворуч і праворуч у западину між ключицею і грудьми.



3. Розташуйте пальці іншої вільної руки так само, як у пункті 1.
4. Покладіть ці пальці на дві западини зліва і справа хребта над сідницями.
5. Тримайте пальці на точках, поки не відчуєте, що (перший) шок розсіявся. Немає встановленої тривалості виконання вправи. Той, у кого шок (на кому виконується вправа), може сіпатися, хрипіти або відкашлюватися. Іноді може бути інший знак того, що йому краще. Ви також можете спокійним голосом запитати, як почувається людина.

Примітка: Приблизне положення пальців на точках є достатнім для ефективною дії і не вимагає сильного тиску.

Джерело: Див. систему точок зцілення за Марією Німан, натуропат і кінезіолог, www.niemann-methode.de

Юридичне повідомлення:

Вправи покликані допомогти. Goldimpuls працює не з медичної точки зору, а як порада. Пропозиція не спрямована на діагностику/лікування/полегшення фізичних та психічних захворювань/недуг. Це не є медичним або немедикаментозним лікуванням.

Übung zur Schocklösung

Schock-Trauma-Punkte/Schockauflösungspunkte

Anwendung auf Körperebene bei:

- Verletzungen aller Art
- Verbrennungen
- Stürzen
- (Sport-)Unfällen
- Med. Eingriffe, wie z. B. Operationen

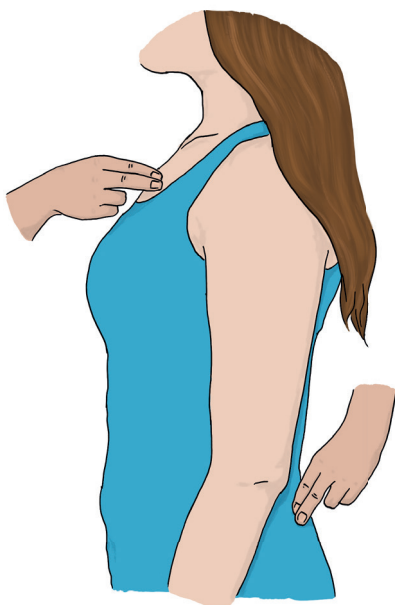
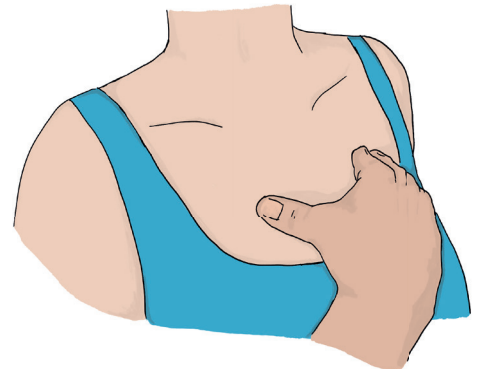
Anwendung auf emotionaler Ebene bei:

- Schock und Schocknachrichten generell
- Bei Aufregung, Angst, starker Anspannung
- Trennung von Partner/Kind
- Traumatisierte Opfer und Helfer bei Einsätzen
- Emotionale Verletzungen
- Verlust durch den Tod eines lieben Menschen/Tieres
- Phobien (die durch Schock entstanden sind), usw.

So geht's:

Eine Person hält die Punkte der Person, die unter Schock steht. Kläre vorab immer, ob es für die betroffene Person okay ist, wenn du die STP hältst (Bsp.: „Ich würde Ihnen kurz spezielle Punkte im Bereich des Brustkorbs und an der Wirbelsäule in etwa auf Beckenhöhe halten, damit es gleich besser wird.“). Falls du alleine bist und einen Schock erleidest oder in Panik verfällst, kannst du dir bis Hilfe eilt, auch selbst die Punkte halten.

1. Mittel- und Zeigefinger zusammenlassen, Ringfinger und kleinen Finger Richtung Handfläche abknicken und Daumen wegspreizen („L-Position“).
2. Lege den Daumen und den gestreckten Mittel- und Zeigefinger rechts und links auf die Kuhlen zwischen Schlüsselbein und Brust.



3. Die Finger der anderen freien Hand genauso anordnen wie in Punkt 1.
4. Diese Finger legst du auf die beiden Kuhlen links und rechts der Wirbelsäule über dem Po.
5. Halte die Punkte so lange, bis du das Gefühl hast, dass sich der (erste) Schock gelöst hat. Es gibt keine vorgegebene Dauer für die Übung. Oft zuckt, schnauft oder räuspert sich der passive Teilnehmer. Manchmal gibt er auch ein anderes Zeichen, dass es ihm besser geht. Du kannst auch zwischendurch mit ruhiger Stimme fragen, wie sich die Person fühlt.

Merke: Es reicht die ungefähre Position der Punkte für eine effektive Anwendung und es braucht keinen starken Druck.

Quelle: Vgl. Heilpunkte-System nach Maria Niemann, Heilpraktikerin und Kinesiologin, www.niemann-methode.de

Rechtlicher Hinweis:

Die Übungen dienen zur Hilfestellung. Goldimpuls arbeitet grundsätzlich nicht heilkundlich, sondern beratend. Das Angebot zielt nicht auf Diagnose/Behandlung/Linderung von körperlichen und psychischen Krankheiten/Leiden ab. Es stellt keine ärztliche oder heilpraktische Heilbehandlung dar.