

Ayurveda ist die Lehre von einem gesunden, glücklichen langen Leben und eine der ältesten vollständig überlieferten Gesundheitslehren auf ganzheitlicher Grundlage. Der Schwerpunkt in der ayurvedischen Behandlungskunst liegt in der Fähigkeit, das natürliche Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele einerseits und zwischen Emotionen und Bewusstsein andererseits dauerhaft aufrecht und in Harmonie zu erhalten. Um die Balance zwischen diesen Grundprinzipien zu erreichen spielen im Ayurvedischen neben entsprechender Ernährung, einer ausgewogenen Lebensführung, verschiedenen Massagetechniken mit Heilsteinen und Ölen auch die Reflexzonen der Finger eine übergeordnete Rolle. Die Reflexzonenmassage ist uralte und beruht auf der einfachen Erkenntnis darüber, dass alle körperlichen Energiebahnen auch die Finger durchlaufen. Durch die sogenannten Reflexzonen können demnach alle inneren Organe im Körper direkt oder indirekt erreicht werden und durch einfache Massagen der Reflexzonen stimuliert, ausbalanciert und harmonisiert werden. Dieser Gesundheitsring wurde eigenst für die Massage der Reflexzonen an Fingern entwickelt und erfreut sich mittlerweile weltweit millionenfacher Beliebtheit. Durch sanftes Auf- und Abrollen des Ringes an den Fingern können Sie Ihr gesamtes körperliches und seelisches Befinden in kurzer Zeit erheblich verbessern und wesentlich zu mehr Harmonie, Gesundheit, Wohlbefinden, Ruhe und Ausgeglichenheit beitragen. Die sanfte Massage der Reflexzonen wird in fast allen traditionellen Heilverfahren sogar als primäre Chance für mehr Gesundheit, Genesung und Entspannung angesehen. Negative Blockaden im Körper, die maßgeblich für Krankheiten, Funktionsstörungen, Schmerzen, Schlafstörungen, Allergien etc. sein können, können durch die sanften Stimulierungen der Reflexzonen, was sich wiederum als wohltuende Vibrationen über die Meridiane überträgt, aufgelöst werden. Verschwinden die Blockaden, dann verschwinden auch die Krankheiten, die mit diesen Blockaden in Zusammenhang stehen. Ohne Nebenwirkungen regt der tägliche Gebrauch des Massagerings die Selbstheilungskräfte im Körper ganzheitlich an. Er fördert die Gesundheit, unterstützt das Immunsystem, verbessert die Durchblutung und reguliert das innere Gleichgewicht zwischen Yin und Yang, was wiederum eine weitere wichtige Grundvoraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden bis ins hohe Alter ist.

#### **Stress wegmassieren**

Stress ist die verbreitetste Ursache für fast alle schweren Erkrankungen. Stress pflanzt sich im Körper auf denselben Nervenbahnen fort, wie die Informationen des Gehirns auch. Allerdings verfügt Stress über eine aggressivere Wellenlänge und bringt hierdurch die inneren Informationsströme der Organe, Gefühle, Drüsen und Hormone in arge Bedrängnis, ja sogar aus dem Gleichgewicht. Das macht sich in vielerlei Hinsicht für Menschen, die unter Stress stehen, deutlich bemerkbar.

Mit diesem revolutionären Massagering können negative Stresswellen neutralisiert werden. Die Erkenntnis hierfür beruht auf der einfachen Tatsache, dass Energieströme mit den passenden Gegenströmen relativ einfach harmonisiert werden und somit neutralisiert und

unschädlich gemacht werden können. Hierdurch können Stress und typische Stresssymptome wie z. B. Müdigkeit, Lampenfieber, Angst, Kopfschmerzen, innerer

Druck, starke innere Anspannungen, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen oder Jetlag im Handumdrehen regelrecht wegmassiert werden.

Einen sicheren Schutz bietet dieser Massagering auch gegen alltäglichen emotionalen Stress, wie z. B. Ärger, Mobbing oder Überlastung. Dieser handliche kleine Ring ermöglicht Ihnen die Anwendung zu jeder Zeit, um sich abzureagieren und zu entspannen. Er ist auch sehr hilfreich dabei, wenn Sie sich lästige Angewohnheiten, wie z. B. das Rauchen abgewöhnen möchten. In China geht man hierfür sogar davon aus, dass eine Gewohnheit nur mit einer anderen Gewohnheit bekämpft werden kann. Die schlechte Gewohnheit wird also gegen eine gute Gewohnheit ausgetauscht. So z. B. wird das Abgewöhnen des Rauchens durch Angewöhnen der gesunden Fingermassage erleichtert. **Anwendung:**

Um Ihr allgemeines Wohlbefinden zu fördern: Rollen Sie den Ring sanft einen Finger nach dem anderen von der Fingerspitze bis zur Fingerbeuge auf und ab. Daumen, Zeigefinger und Ringfinger sollten hierbei besonders ausgiebig massiert werden, weil sich an diesen Fingern besonders viele Reflexzonen zur Regulierung des Allgemeinwohls befinden. Nehmen Sie sich hierfür z. B. in der Mittagspause oder abends vor dem Fernsehen täglich ca. 10 Minuten Zeit.

Spezielle Anwendung: Wenn Sie gezielt vorgehen möchten, um konkrete Blockaden zu lösen, dann lesen Sie in der Anleitung nach, an welchen Stellen sich die passenden Reflexzonen zu den bestimmten körperlichen Regionen und Organen befinden. Massieren Sie diese Finger verstärkt. **Kleiner Finger Herzmeridian**

Aus Sicht der chinesischen Akupunkturlehre vereinigt sich im Herzen die Lebenskraft der verschiedenen Organe. Von dort aus erfolgt eine Steuerung der Emotionen und des Energieflusses. Störungen im Energiefluss des Herzmeridians können sich durch folgende Symptome äußern: - Hysterie, Niedergeschlagenheit, Herzschmerzen, Gliederlähmung, schlechtes Sehvermögen, niedriger Blutdruck, Übelkeit - Fieber, Krämpfe im Arm, Brustbeklemmungen, Kopfschmerzen - Schwindel, Ohnmacht, nervöse Erschöpfung, Vergesslichkeit, Drüsenleiden, Ängste, plötzliche Sprachstörungen - Verstopfung, Erbrechen, Krämpfe am Hals, Nacken und Armen, Herzklopfen - Redefluss, Furcht, Nasenentzündungen, Verstopfung der Nase - Unregelmäßiger Pulsschlag, Mutlosigkeit

#### **Dünndarm-Meridian**

- Zuckungen vor allem beim Kindern; Brust- und Herzschmerzen, Durchfälle - Stimmritzung, Störungen der Sehfähigkeit, Neuralgien, Schnupfen, Fieber - Steifer Hals, Angina, Juckreiz, Armkrämpfe, Augenkrankheiten, Verlust oder Beeinträchtigung der Hörfähigkeit - Brustfellentzündungen, Hirnhautentzündung, Schlaganfall, Erbrechen, Ohrensausen, Ohnmachtsanfälle, Neuralgien an den oberen Gliedmaßen, Schwächegefühl - Lähmungen in den Armen, Augenentzündungen, herabgesetzte

Sehkraft - Ängste, Schmerzen in der Hand, Schwellungen und Schmerzen im Hals - Schüttelfrost, Nervenentzündung, Arthritis in den Armen - Schwellungen der Arme, Beine und des Gesichts, Beeinträchtigung der Bewegungsfähigkeit in den Armen - Verlust bzw. Beeinträchtigung der Koordinationsfähigkeit im Unterkörper, Muskelkrämpfe im Nacken - Unfähigkeit zur Nahrungsaufnahme, Halsschmerzen, Heiserkeit

#### **Mittelfinger Kreislauf-Sexus-Meridian**

- Lähmungserscheinungen in den Armen und Beinen, Brustschmerzen, Beeinträchtigung der Sehkraft, Fieber mit Kopfschmerzen - Bronchitis, Trübsichtigkeit, Husten, Erbrechen, Herzschmerzen, Appetitlosigkeit - Masern, Schlaganfall, Durchfall, unstillbarer Durst, Bauchschmerzen, Fruchtbarkeitsstörungen, Frigidität und Potenzstörungen - Herzmuskelentzündungen, Nasenbluten, Gedächtnisstörungen bzw. Gedächtnisverlust, Abgespanntheit, Übelkeit - Malaria, Cholera, Nervenschwäche, Magenschleimhautentzündungen, Erbrechen, Gelenkkrämpfe, Störungen der Regel - Dünndarmentzündungen, Schlaflosigkeit, Depressionen, trockenes Fieber, Kurzatmigkeit, Müdigkeit - Hämorrhoiden, Blut im Urin, Magenschmerzen, Verdauungsstörungen, Wut - Hoher Blutdruck, Delirium, Ohnmacht

#### **Gallenblasen-Meridian**

- Kurzsichtigkeit, Bindehautentzündungen, müde und schmerzende Augen, Farbblindheit, Kopfschmerzen - Zahnschmerzen, Zahnfleischentzündungen, Ausfluss aus den Ohren, Taubheit - Grüner Star, Lichtempfindlichkeit, Schwindelgefühle - Rheuma, verschwommenes Sehen - Schweißverhaltung, Nasenbluten, depressive Verstimmungen - Gesichtsschwellungen, trockenes Fieber, Appetitmangel, einseitige Kopfschmerzen - Steifer Nacken - Trunksucht, Erbrechen, Niedergeschlagenheit - Empfindungslosigkeit im Nacken und Hals - Unterschiedliche Erkrankungen des Mundes, dunkler Urin, Nackenschmerzen - Verstopfte Nase, allgemeines Kältegefühl - Schwächegefühl, starke Kopfschmerzen - Vergiftungen, Migräne - Magengeschwüre, Verlust der Sprachfähigkeit, vorzeitig einsetzende Wehen, Blutandrang zum Kopf, Gliederschmerzen - Kropfbildung, Bauchfellentzündung, allgemeine Schwächezustände - Erkrankungen der Atemwege, Schluckauf, Schluckbeschwerden, Sprachfehler - Störungen der Regel, Schweregefühl, Muskelschwäche - Verstopfungen, Schmerzen im unteren Rücken - Nierenentzündungen, Darmerkrankungen, Ödeme (Wasseransammlungen im Gewebe), Hexenschuss, Ischias, Verstopfung, schlechte Blutzirkulation - Brustfellentzündung, kalte Hände und/oder kalte Füße - Muskelkrämpfe in den Beinen - Appetitmangel, Durchfall, Hämorrhoiden - Schmerzen in der unteren Körperhälfte

<http://www.kristallzentrum.at/>

## Ayurvedischer Massagering Seite 2

### Ringfinger Dreifach-Erwärmer-Meridian

- Temperaturunterschiede zwischen den einzelnen Körperteilen - Unzureichende Anpassung an

Temperaturschwankungen - Hitzewallungen  
- Plötzlicher Schüttelfrost - Gedächtnislücken  
- Rückenschmerzen - Auf der psychischen Ebene: Tendenz zur Selbstisolation

### Daumen Lebermeridian

- Fieber, Malaria, Kopfschmerzen, schlechte Sehfähigkeit - Zahnschmerzen, Zahnfleischentzündungen, Taubheit, Konzentrationschwäche, Kältegefühl in den Armen und Beinen - Schwindel, Kopfschmerzen, Koordinationsverlust in den Fingern, Rückenschmerzen, trockenes Fieber - Diabetes, Schüttelfrost, Muskelkrämpfe, Depressionen - Hoher Blutdruck, Grippe, Erkältungen, Brustschmerzen, Ängste - Lungenentzündung, Rippenfellentzündung, Herzschmerzen, Erbrechen, Ekzeme - Nervöse Übererregbarkeit, leichte Taubheit - Teilnahmslosigkeit, übermäßiges Schlafbedürfnis - Rachenentzündung

- Bronchitis, Ohrensausen, Appetitlosigkeit, Mandelentzündung, Kopfschmerzen hinter einem Ohr  
- Schmerzende, steife Arme, Gelbverfärbungen der Augen - Steifer Nacken, geschwollene Arme, Schwindelgefühle, Kropf, Schulterschmerzen - Schweißverhaltung - Plötzlich auftretende Taubheit  
- Mumps, Muskelkrämpfe in Gesicht und Hals, geschwollener Unterkiefer - Ängste, Zuckungen, Durchfall, Sehstörungen - Mundkrankheiten, Zahnschmerzen, Zahnfleischentzündungen, Taubheit  
- Lähmungen und Krämpfe im Gesicht, Kiefer- und Halsschwellungen

### Lungenmeridian

- Brustfellentzündungen, Lungenentzündungen, Nachtschweiß, Bronchitis, Schlaflosigkeit, Angina, Akne, Stottern - Herzkrankheiten, Brustschmerzen, Kurzatmigkeit - Depressionen, Schwindelgefühle, Erbrechen, ungewöhnlich starker Durst - Niesen, Gliederschmerzen - Halsentzündungen, Sprechunfähigkeit, Husten, Migräne, Fieber, Schmerzen in den Schultern - Atemlosigkeit, Hämorrhoiden, Grippe, Schüttelfrost, Gähnen, Zittern, Gerstenkörner, Kälte in den Gliedmaßen

- Trockenes Fieber, Herzschmerzen, Rachenentzündungen - Brustabszesse, geschwollener Hals, trockener Mund und trockene Lippen

### Magenmeridian

- Nachtblindheit, Lichtempfindlichkeit, Gesichtskrämpfe, Taubheit - Wässrige Augen, Kopfschmerzen, Schwindel - Nahsichtigkeit, Gesichtslähmungen, Zuckungen, Fußschwellungen  
- Kehlkopfentzündungen, Sprechunfähigkeit - Geschwollene Drüsen - Schwarze Flecken vor den Augen, grüner Star, Akne - Zahnausfall, Sehschwierigkeiten, Ohnmachtsanfälle - Bindehauteentzündungen, dauerndes Augenzwickern, Augenschmerzen, Gefühllosigkeit im Gesicht - Krätze, Depressionen, Asthma, blutiger Schleim, Schmerzgefühl in den Armen - Lungenblähungen, Sodbrennen, Kurzatmigkeit - Zungenstarre, Erbrechen - Wässriger Stuhl, geblähter Magen, Müdigkeit, Ängste - Darmvorfall, Nervenentzündungen, Blasenentzündung -

Krampfadern, Asthma nachts, geschwollener Leib - Gähnen, Zahnfleischentzündung

### Milz-Pankreas-Meridian

- Hämorrhoiden, Übersäuerung, heftige Übelkeit, Lähmungserscheinungen an den Füßen - Hexenschuss, Sehstörungen, Verdauungs -beschwerden, Blähbauch, Gefühl der Schwere  
- Herzschmerzen, Darmbeschwerden, Verstopfung  
- Brustfellentzündung, hohes Fieber, innere Blutungen, geschwollener Leib - Alpträume, Bruch, Magenschmerzen, Heißhunger in Verbindung mit nicht geregelter Verdauung  
- Nervöse Störungen, Depressionen, Schmerzen in den Genitalien, Harnbeschwerden - Chronisches Untergewicht, Verdauungsstörungen, geschwollene Knöchel - Körperliche Schwäche, Schweregefühl im Leib, Gelenkschmerzen - Ekzeme, Darmstörungen - Aufgetriebener, schmerzender Unterleib - Übertriebenes Schwitzen, nicht genau zu lokalisierende innere Schmerzen - Entzündungen des Dickdarms, Darmgeschwüre, Blut, Eiter im Stuhl, innere Blutungen, Über- oder Untersäuerung

### Zeigefinger Dickdarm-Meridian

- Geschwollene Glieder, Taubheit, Halsschwellungen, Zahnschmerzen, Kehlkopfentzündungen, plötzlich auftretende Farbblindheit - Schüttelfrost, Gelbsucht, Nasenbluten, Gesichtszittern  
- Augenschmerzen, Angina, Durchfall, Schwellungen von Hals und Zunge, Neuralgien - Zahnfleischbluten, schwarzen Flecken vor den Augen, Migräne, Taubheit, Lähmungen an Armen und Beinen, Depressionen, Schlaflosigkeit - Unkontrolliertes bzw. unmotiviertes Lachen, Schleimhusten, trockenes Fieber, Ohrensausen - Schmerzen in den Armen, Abmagerungserscheinungen, Verdauungsstörungen, Darmkollern, Blähungen - Lymphknotenentzündungen, Brustfellentzündungen, Muskelkrämpfe in den Armen, Blutarmut - Gefühllosigkeit oder Schmerzen in den Armen und Schultern - Depressionen, übermäßiges Schlafbedürfnis, Lungenentzündung  
- Hoher Blutdruck, Atemnot, plötzliche Sprachstörungen und Sprachhemmungen  
- Gesichtskrämpfe, Nasenerkrankungen

### Blasenmeridian

- Augenkrankheiten aller Arten, Kopfschmerzen - Nasenhöhlenentzündungen, Heufieber, wässrige Augen, Sehstörungen, Alpträume, Erbrechen, rasche Ermüdbarkeit der Augen, steifer Hals - Schweißverhaltung, Gesichtsneuralgien, Erkrankungen der Nase  
- Sodbrennen, Gedächtnisstörungen bzw. Gedächtnisverlust, Rückgratsversteifung - Schwäche in den Beinen, Halsschwellungen, mangelnde Körperkoordination - Arthritis in den unteren Gelenken, Bronchitis, Rheuma, Knochenerkrankungen - Sonnenstich, Hitzschlag, Herzvergrößerung, Herzschmerzen, Brustfellentzündungen - Asthma, Zwölffingerdarmgeschwüre, vergrößerte Leber, übermäßige Erregbarkeit  
- Nierenerkrankungen, Asthma, Abgespanntheit - Bruch, Ruhr, Hautkrankheiten, Nervosität, Haarausfall

### Nierenmeridian

- Hoher Blutdruck, Masern, Schwindelanfälle, Nasenbluten, trockene Kehle  
- Verstopfung, Migräne, Schweißausbrüche, Müdigkeitsgefühl - Übererregbarkeit, Ungeduld  
- Übersäuerung, grundlose Niedergeschlagenheit - Magenschleimhautentzündungen, schwere Angstzustände, Zwölffingerdarmgeschwüre, Emphysem (das sind Aufblähungen, z. B. beim Lungenemphysem), Durchfälle, Verdauungsstörungen - Polypen, Druckgefühl in der Brust, Blutandrang zum Kopf  
- Psychische Störungen, Schlaflosigkeit, Bronchitis - Fortgesetztes Husten, Unfähigkeit zu tiefem Einatmen

### Yin und Yang

### Zeigefinger und Ringfinger

### Das Lenkergefäß

Neben den zwölf Hauptmeridianen, die auf der linken und rechten Körperhälfte angeordnet sind, kennt die chinesische Heilkunst zwei weitere Meridiane: Das Lenkergefäß und das Konzeptionsgefäß. Sie verlaufen mitten auf der Symmetrieachse des Körpers. Diese beiden Meridiane ermöglichen zusammen mit dem Herzmeridian und dem Dreifach-Erwärmer die Koordination, die Steuerung sämtlicher körperlichen, geistigen und seelischen Vorgänge. Das Lenkergefäß steigt aus dem Rücken über die Mittellinie, geht über Hinterkopf, Stirn und Nase bis zur Oberlippe und endet zwischen den Wurzeln der beiden ersten Schneidezähne. Es gilt als zentrale Energieleitung des Yang. Yang ist nach der chinesischen Lehre alles Feste, Harte, Aktive, im herkömmlichen Sinne Männliche. Trotzdem ist dieser Meridian in seiner Wurzel fast reines Yin und gewinnt erst im Aufsteigen zum Kopf hin immer mehr an Yang-Qualität. Das Lenkergefäß können Sie am besten durch Massage am Zeigefinger harmonisieren.

### Das Konzeptionsgefäß

Das Konzeptionsgefäß läuft in der Mitte durch die vordere Seite des Körpers in einer langen geraden Linie aufwärts von der Dammgegend bis zur Kinngrube. Hier befinden sich die Punkte, die bei jeder Art von Unruhe, wie immer sie beschaffen sein mag, sofort Alarm schlagen. Schmerzempfindungen werden hier registriert. Das Konzeptionsgefäß ist die Verkörperung der Yin-Energie und wirkt auf die Verdauungsvorgänge, die Geschlechtsorgane sowie auf Atmung und Kreislauf. Es gewinnt im Aufsteigen bis zum Kopf aber immer mehr an Yang-Qualität. Yin ist nach der chinesischen Lehre alles Weiche, Fließende, im herkömmlichen Sinne Weibliche. Das Konzeptionsgefäß können Sie am besten durch Massage am Ringfinger harmonisieren.