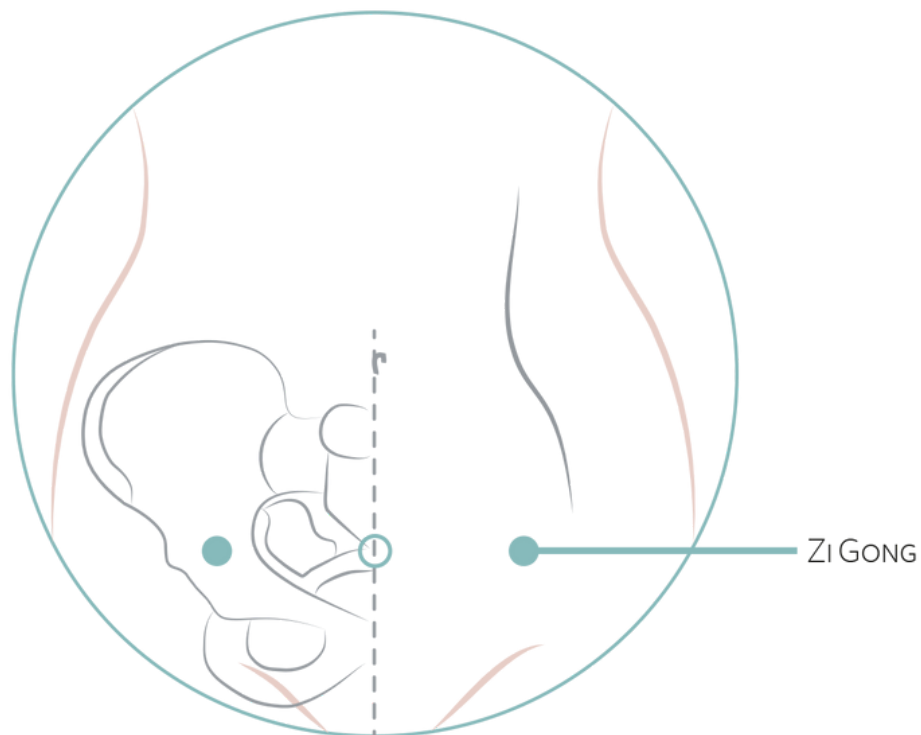


Acupressuurpunten om mee aan de slag te gaan

ZiGong "paleis van het kind"

Dit punt vind je door je punten van je duimen en wijsvingers tegen elkaar te drukken. Zo vormen je handen een soort driehoek. Leg nu deze driehoek met je duimen op je navel en je vingertoppen richting je vagina. Daar waar de pinken je onderbuik raken is de locatie van ZiGong. Stimuleer ZiGong met diepe stevige druk op beide punten door 1 min. in te drukken. Doe dit alleen na je laatste menstruatiedag tot aan je ovulatie.



Acupressuurpunten om mee aan de slag te gaan

Yintang

Yintang bevindt zich in het midden tussen je wenkbrauwen. Als je goed voelt, vind je hier een kuiltje of gleufje. Dat is de locatie van Yintang. Geef met 1 vinger zachtjes druk op dit punt of draai kleine rondjes met de klok mee.

