HEILPRAKTIKER ANDREAS SCHMIDT
AKUPUNKTMASSAGE & TAI JI QUAN
Andreas@Heilpraxis-Schmidt.eu
www.Heilpraxis-Schmidt.eu
☎ 0172-640 7567

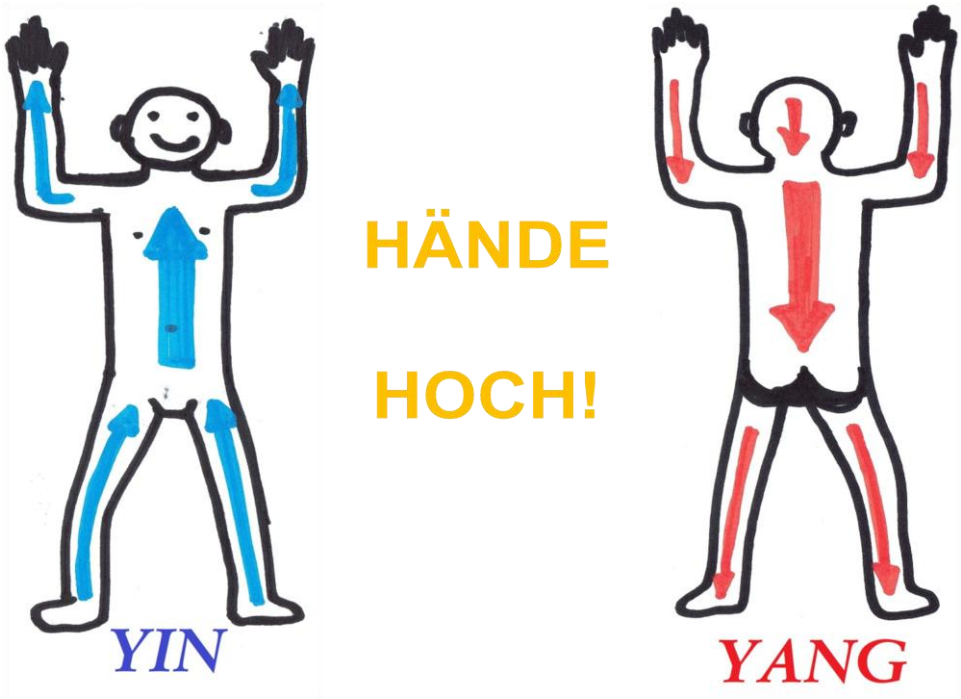
Andreas Schmidt – Schillerstr. 5 – 74939 Zuzenhausen

Akupunktmassage nach Penzel

Energetische Hausapotheke

Fülle	Leere
akut, Verletzung	chronisch
heiß	kalt
Rötung, Schwellung	Blässe
Besser durch: - Kälte - Ruhe	Besser durch: - Wärme - Bewegung - Druck
Überfunktion	Unterfunktion
Spannung	Schwäche
gefühlt groß, Druck von innen	Gefühlt klein, Druck von außen

Energieflußrichtung



tonisieren	sedieren
Wärme	Kälte
Streichen	Streichen von der Schmerzstelle weg
Bürsten	
Massieren	
Eincremen (APM-Creme)	
Alle tonisierenden Maßnahmen werden in Energieflußrichtung ausgeführt.	Alle tonisierenden Maßnahmen wirken sedierend, wenn sie an gegenüberliegender Stelle ausgeführt werden (rechts-links, vorne-hinten, oben-unten)

Einfache Behandlungsmuster

- **AKUTBEHANDLUNG BEI FÜLLE: Kühlen (Eis). Striche vom Schmerzort weg (in Energieflußrichtung).**
- **AKUTBEHANDLUNGBEI LEERE: Wärme, Striche, Druck, Massage, Reiben / Bürsten. Direkt dort, wo es weh tut.**
- **ENERGIEFLUSS VERBESSERN: Streichen des „Kleinen Kreislaufs“, der vorderen und hinteren Mittellinie. Streichen / Bürsten des „Großen Kreislaufs“ am gesamten Körper.**
- **SPANNUNGS-AUSGLEICH: Streichen / Bürsten der energieleeren Körperhälfte (oben-unten / rechts-links / vorne-hinten).**
- **„Übergänge“ zwischen Yin und Yang (Hände / Füße) massieren / Eincremen. Füße stärken das YIN, Hände das YANG.**
- **NARBEN mit APM-Creme eincremen.**

Als Selbstbehandlung können wir den Energiefluss auch visualisieren.
Es sind alle o.g. Behandlungsmuster möglich.
Hilfreich ist die Koordination mit dem Atem: Energiefluss zum Rumpf / Kopf – einatmen; Energiefluss zu Hand / Fuß – ausatmen.

Statik-Selbstbehandlung

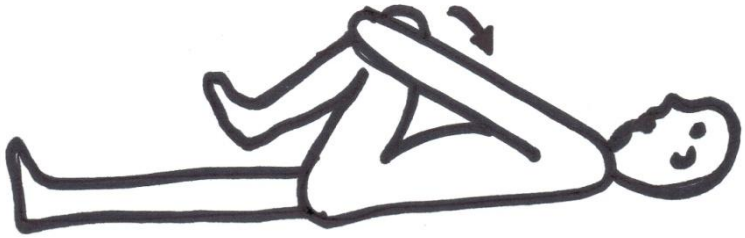
KDG-Test

Einfacher Selbst- / Partner-Test:

- Aus Rückenlage zum Sitzen aufrichten.
- Dabei die Bewegung der Knöchel vergleichen.
- Schiebt ein Knöchel stärker nach vorne als der andere, so ist das KDG auf dieser Seite blockiert.
-

Die Basis: Übungen für das Kreuz-Darmbein-Gelenk (KDG)

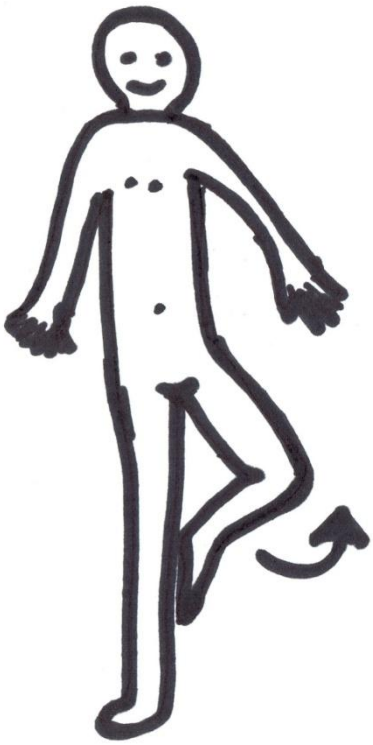
Die „klassische“ KDG-Übung der APM: Beinhebel im Liegen



2 alternative / ergänzende Übungen:

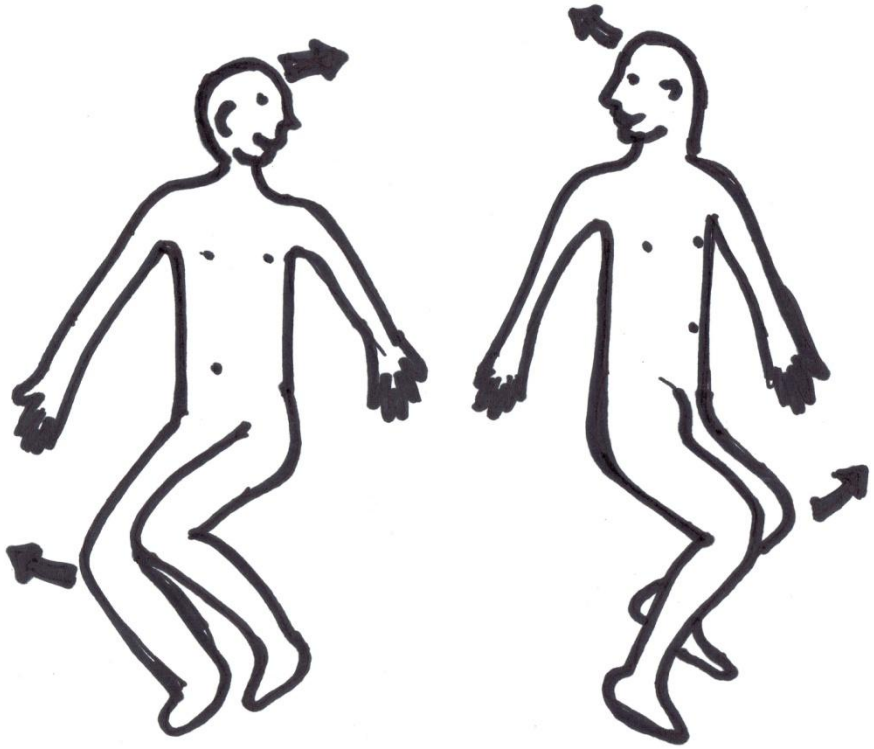
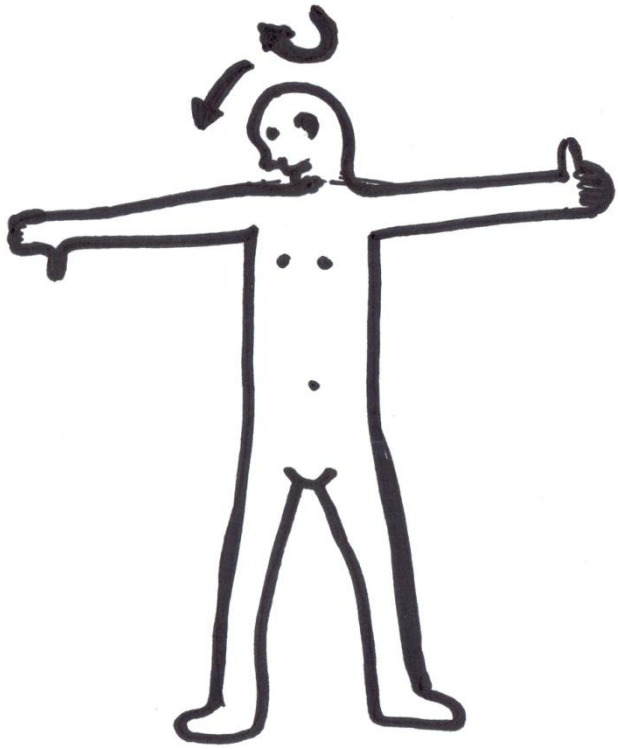
- **Türrahmen-Übung im Stehen**

Halber Schmetterling im Liegen



Übungen für die Wirbelsäule

Klipp-Klapp-Übung im Liegen: Für die gesamte Wirbelsäule.



HWS-Übung im Stehen oder Liegen. Kopf dreht / nickt zur „Daumen unten Seite“.