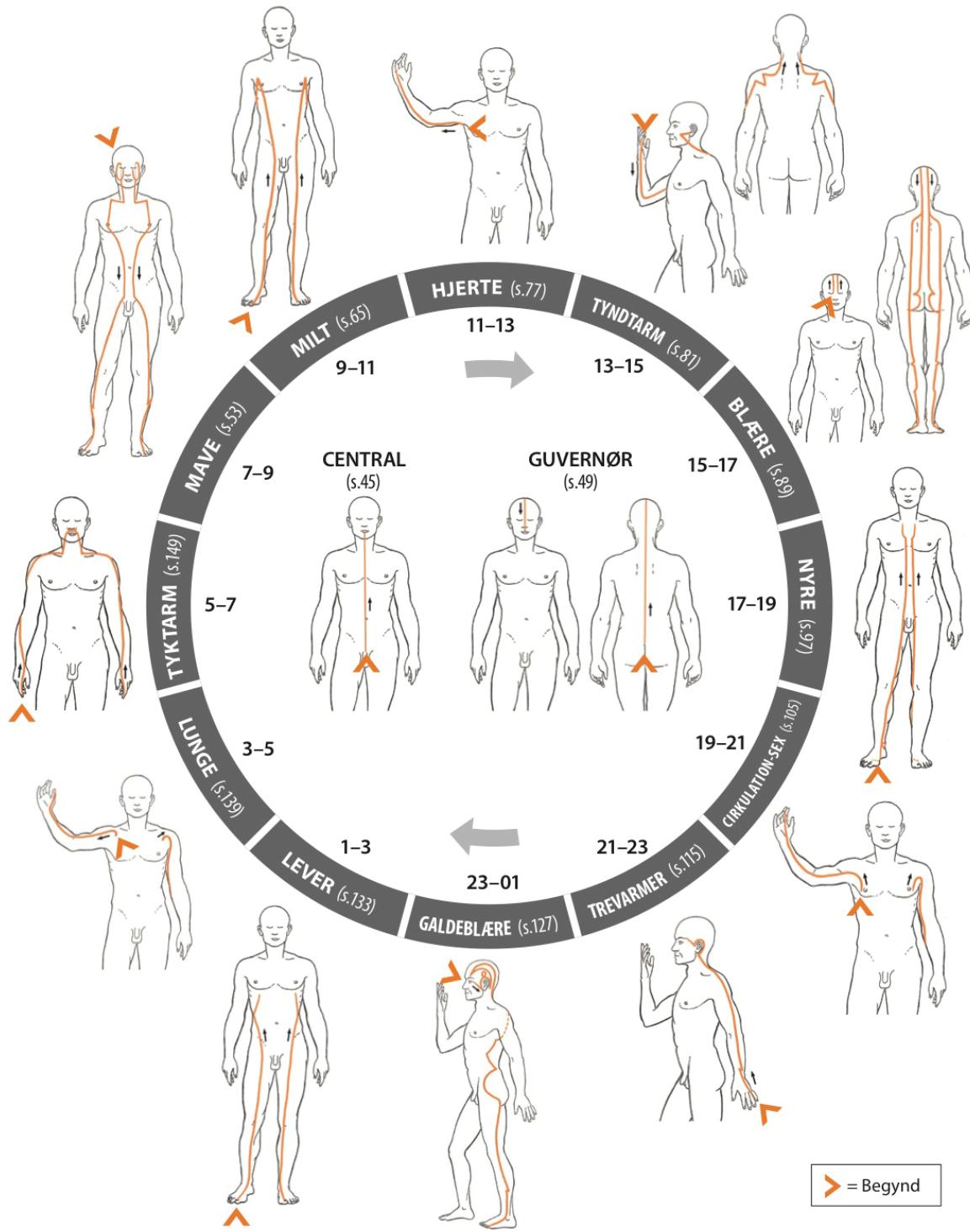


14 musklers afbalancering

Dette gratis materiale stammer fra bogen *Touch for Health* af Anne Hiitola-Pedersen, 2. opplag 2018.



14 musklers afbalancering er en fantastisk måde at afbalancere energiflowet, i både krop og sind, samt målrette energien til et bestemt mål.

Her kan du finde materialet til 14 musklers Touch for Health afbalancering. Materialet indeholder billeder af de 14 meridianer, tilhørende muskler og test af musklerne samt afbalanceringspunkterne.

Materialet er nem at gå til, når du har været på Touch for Health 1 kursus.

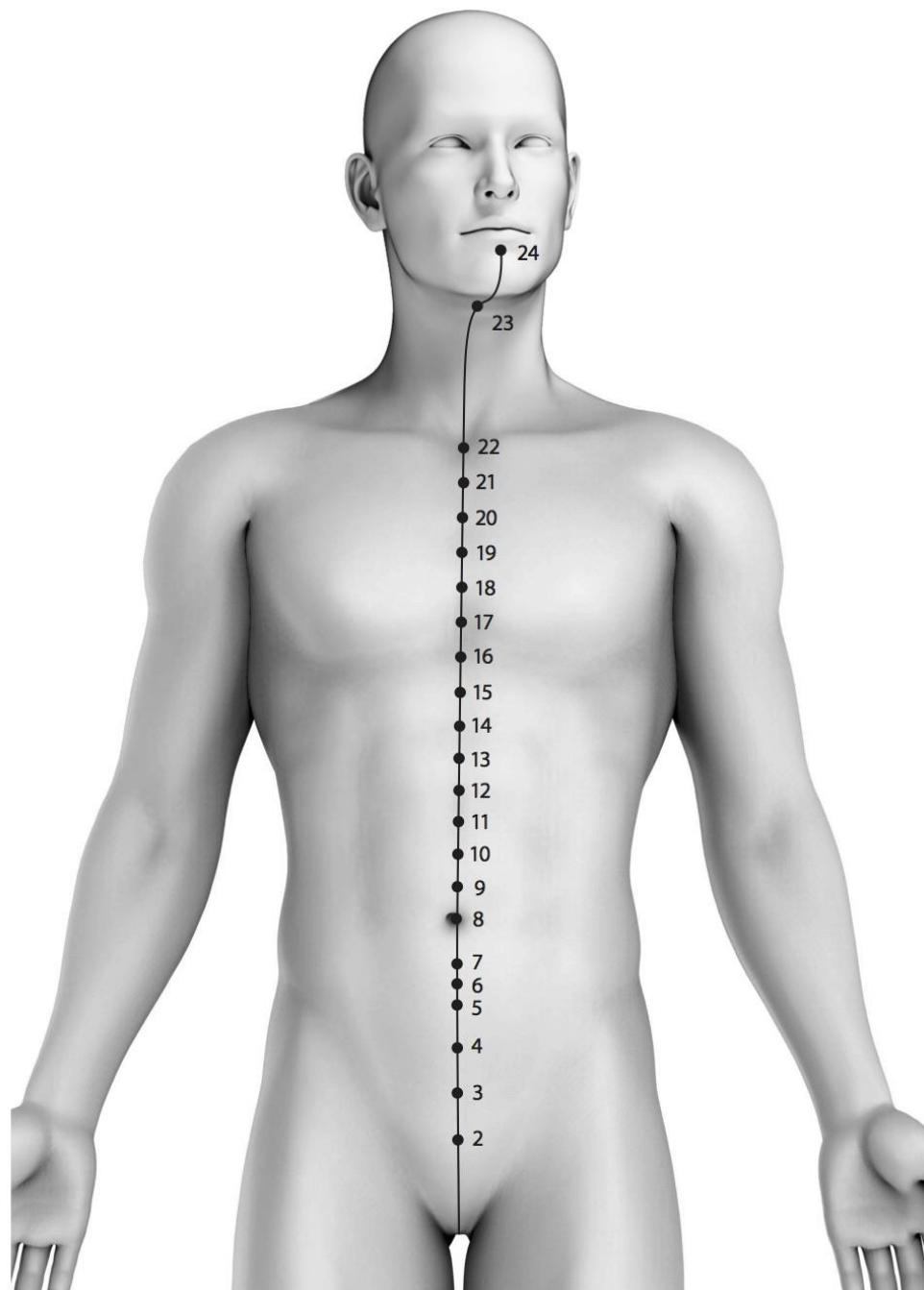
Materialet er et uddrag fra bogen *Touch for Health* af Anne Hiitola-Pedersen, 2. oplag 2018.

Indholdsfortegnelsen

- [Centralmeridian](#)
- [Guvernørmeridian](#)
- [Mavemeridian](#)
- [Miltmeridian](#)
- [Hjertemeridian](#)
- [Tyndtarmmeridian](#)
- [Blæremeridian](#)
- [Nyremeridian](#)
- [Cirkulation-sex meridian](#)
- [Trevarmermeridian](#)
- [Galdeblæremeridian](#)
- [Levermeridian](#)
- [Lungemeridian](#)
- [Tyndtarmmeridian](#)
- [Meridianmassage](#)

Centralmeridian

Centralmeridian: akupunkturpunkter (24)



● 1 Mellem anus og kønsorganer

SUPRASPINATUS / centralmeridian (TFH 1)

ENERGISAMMENHÆNG: HJERNE

Udspring:

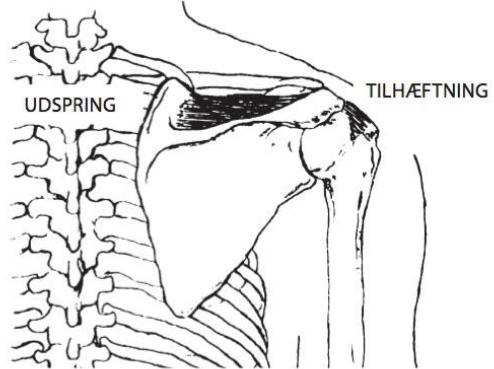
Skulderbladets øvre, indre hjørne.

Tilhæftning:På toppen af overarmsknoglen.
(Tuberculum majus)**Muskelfunktion:**

Holder overarmsknoglen på plads i ledhulen, og assisterer ved bevægelse af armen ud til siden.

Indikationer:

Skulderproblemer, indlæringsvanskigheder.

**Liggende teststilling**

Hold den strakte arm 15° ud til siden og 30° frem.

**Testretning**

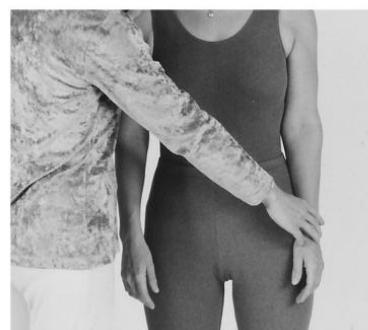
Pres lige over håndleddet i retning mod lysken. Stabiliser stillingen ved at holde på personens modsatte skulder eller hofte.

**Stående teststilling**

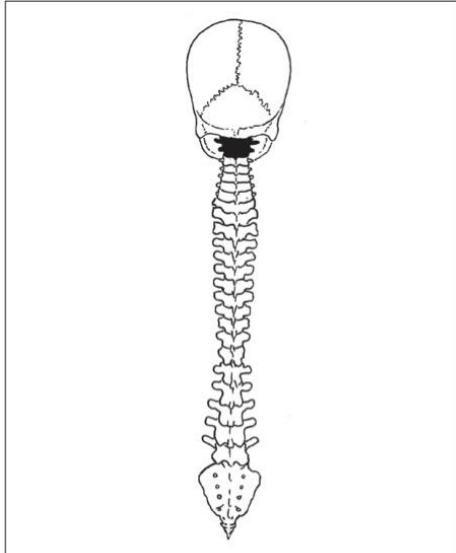
Hold den strakte arm 15° ud til siden og 30° frem.

**Testretning**

Pres lige over håndleddet i retning mod lysken. Stabiliser stillingen ved at holde på personens modsatte skulder eller hofte.



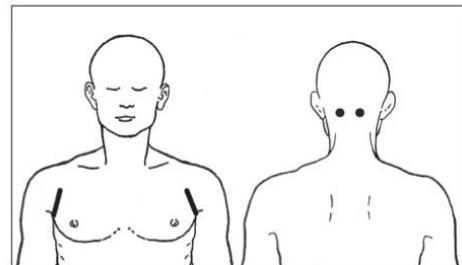
Rygsøjlens reflekspunkter: C1-2



Neurolymfatiske massagepunkter:

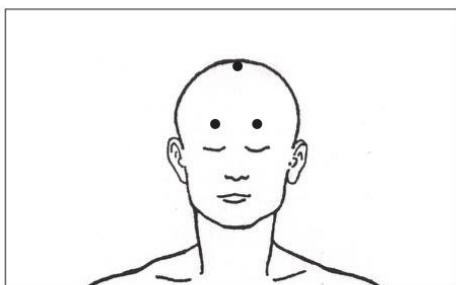
Forside: Foran skulderleddet i skuldersømmen langs brystkassen – ”raglanærme”.

Bagside: Kraniets nedre kant, ca. 3–4 cm fra rygsøjlens midtlinje.



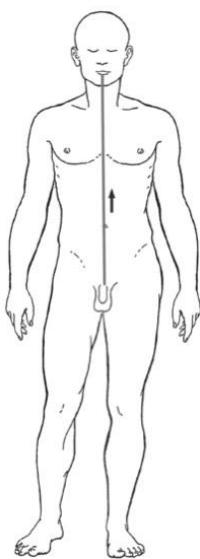
Neurovaskulære holdepunkter:

Pandepunkterne mellem øjenbryn og hårgrænse. Forreste fontanelle, stedet hvor babyer har et blødt punkt.



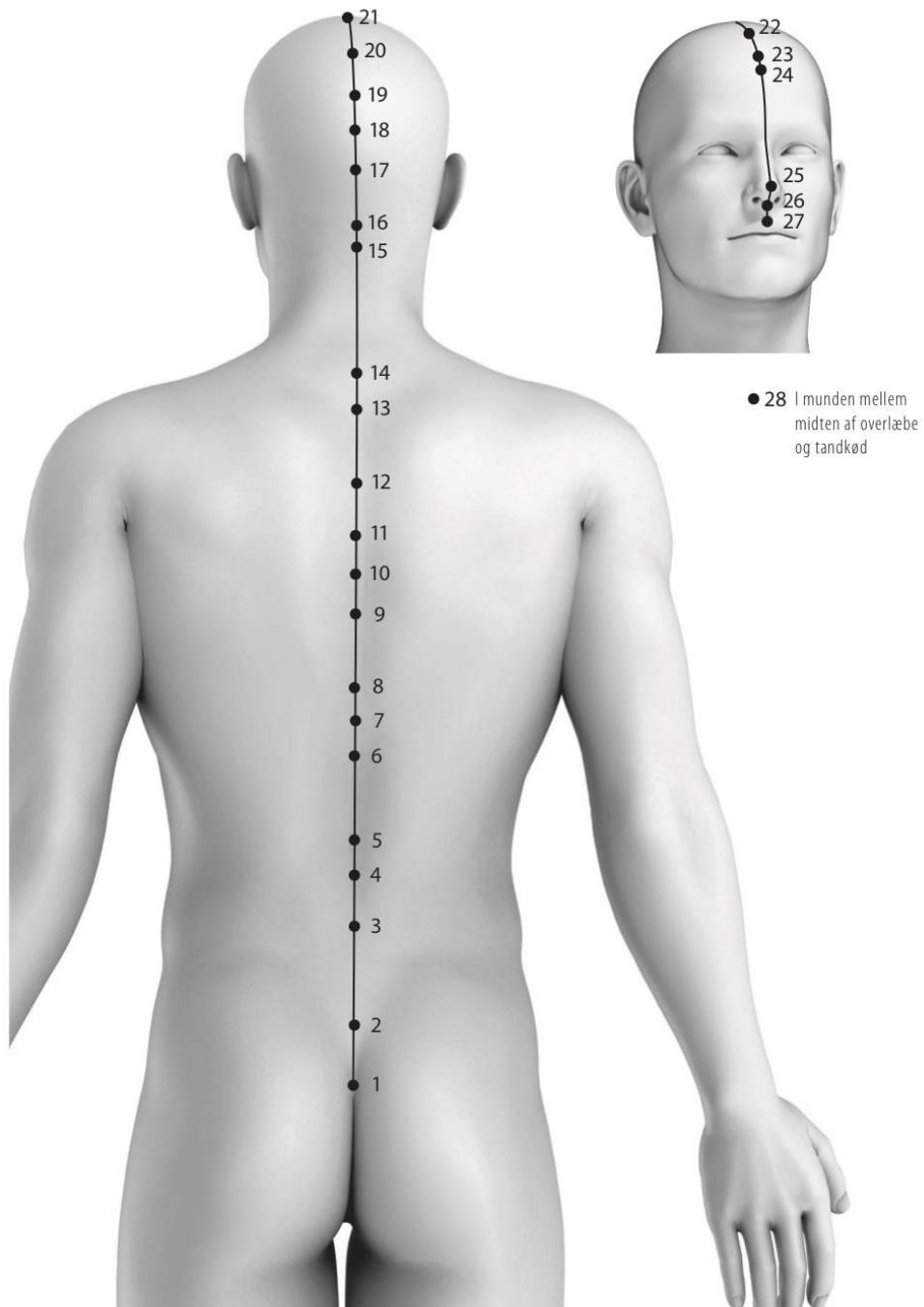
Afbalancerende fødevarer:

Sardiner, propolis, bi-pollen, honning, spirulina, vand.



Guvernørmeridian

Guvernørmeridian: akupunkturpunkter (28)



TERES MAJOR / Guvernørmeridian (TFH 1)

ENERGISAMMENHÆNG: RYGSØJLE

Udspring:

Nederste spids af skulderbladet.
(1/3 af margo lateralis og fra angulus inferior scapulae)

Tilhæftning:

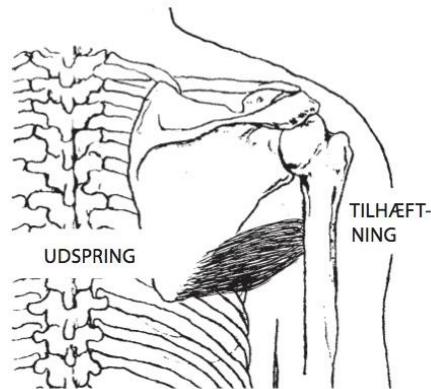
Foroven på forsiden af overarmsknoglen.
(Crista tuberculi minoris)

Muskelfunktion:

Drejer armen indad, trækker den ind mod kroppen og bagud.

Indikationer:

Rygproblemer, hæmorider, lidelser i centralnervesystemet, hyperaktivitet.



Liggende teststilling

Læg håndryggen ind mod lænden og hold albuen nedad mod underlaget.



Testretning

Træk albuen frem og lidt opad, fikser på skulderen.

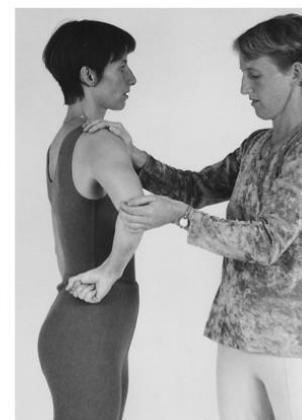


Stående teststilling

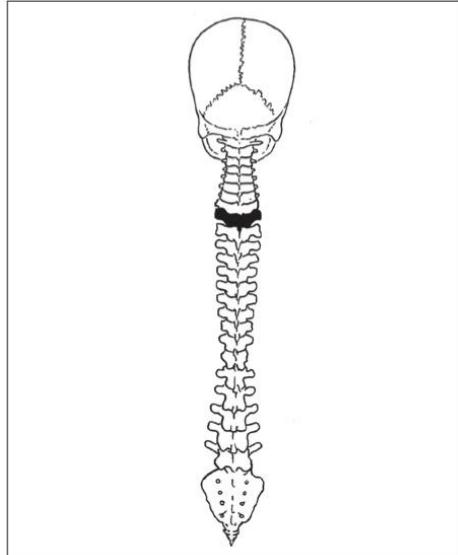
Læg håndryggen ind mod lænden og lad albuen gå bagud.

Testretning

Pres fremad på albuen og fikser på skulderen.



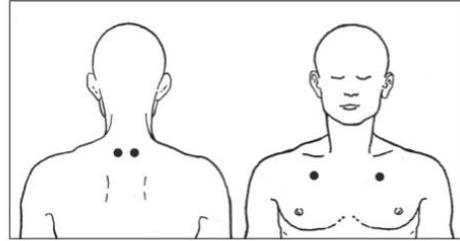
Rygsøjlens reflekspunkter: T2



Neurolymfatiske massagepunkter:

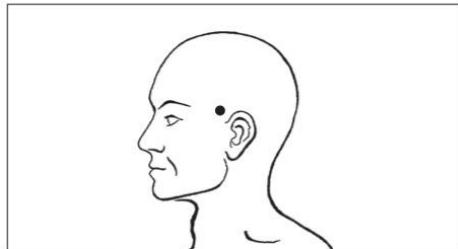
Forside: Mellem 2.-3. ribben, ca. 5–7 cm ud til hver side fra brystbenet.

Bagside: Mellem T2 og T3, to fingerbredder ud fra rygsøjlen.



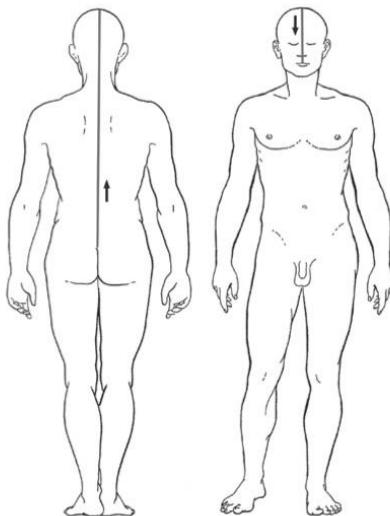
Neurovaskulære holdepunkter:

På tindingen, lidt over og frem fra øret.



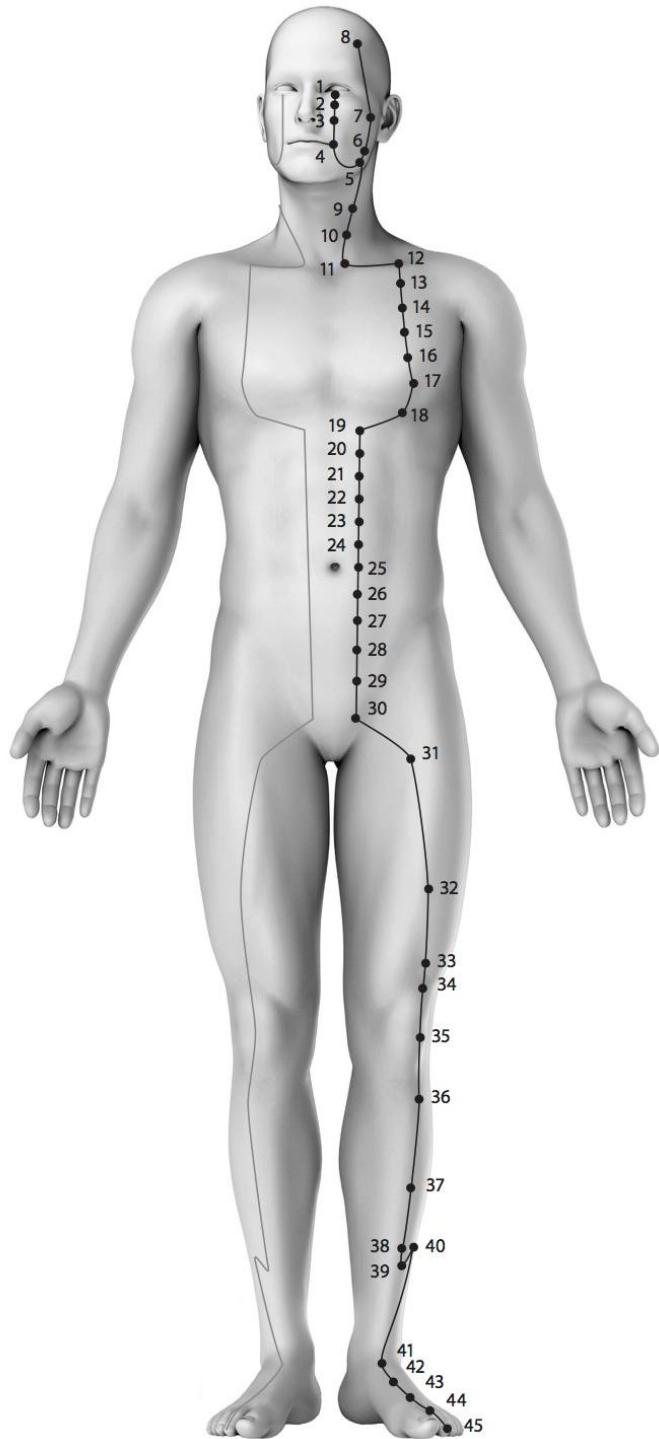
Afbalancerende fødevarer:

Proteinrige fødevarer som bælgfrugter, mejeri-produkter, æg, fuldkorn, nødder og kød.



Mavemeridian

Mavemeridian: akupunkturpunkter (45)



PECTORALIS MAJOR CLAVICULARIS / Mavemeridian (TH 1)

ENERGISAMMENHÆNG: MAVÉ

Udspring:

På den inderste halvdel af kravebenet.

Tilhæftning:

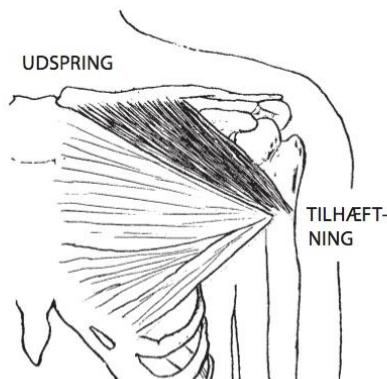
For oven fortil på overarmsknoglen.

Muskelfunktion:

Trækker den løftede arm indad og drejer overarmen indad.

Indikationer:

Fordøjelsesvanskeligheder, stress.



Liggende teststilling

Løft den strakte arm lige frem, i en ret vinkel i forhold til kroppen. Drej armen indad, så tomfingeren vender mod fodderne.



Testretning

Pres armen 45° udad og mod fodderne, støt den modsatte skulder eller hofte.



Stående teststilling

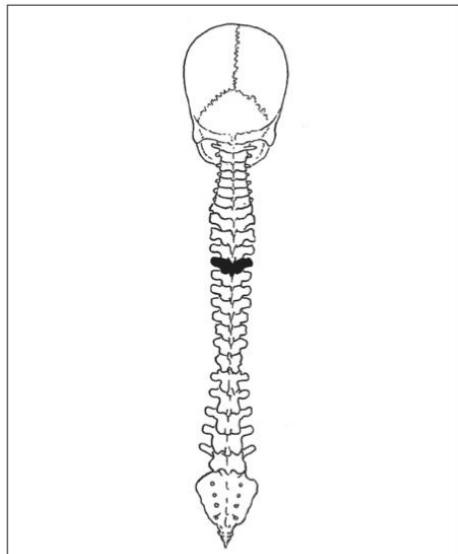
Løft den strakte arm lige frem, i en ret vinkel i forhold til kroppen. Drej armen indad, så tomfingeren peger ned mod gulvet.



Testretning

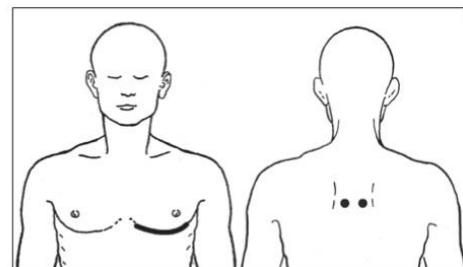
Pres armen 45° udad og ned mod gulvet, støt den modsatte skulder eller hofte.



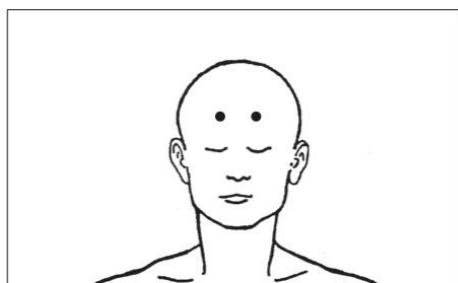
Rygsøjlens reflekspunkter: T5**Neurolymfatiske massagepunkter:**

Forside: På venstre side mellem 5. og 6. ribben under brystet. Fra brystvorten til brystbenet.

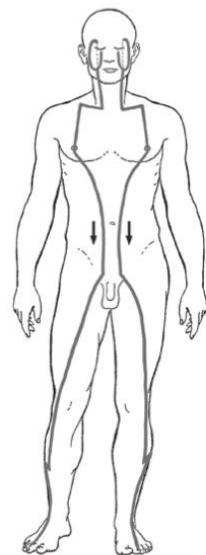
Bagside: Mellem skulderbladene ved T5–6 to fingerbredder ud fra rygsøjlen.

**Neurovaskulære holdepunkter:**

Pandepunkterne mellem hångrænsen og øjenbrynene.

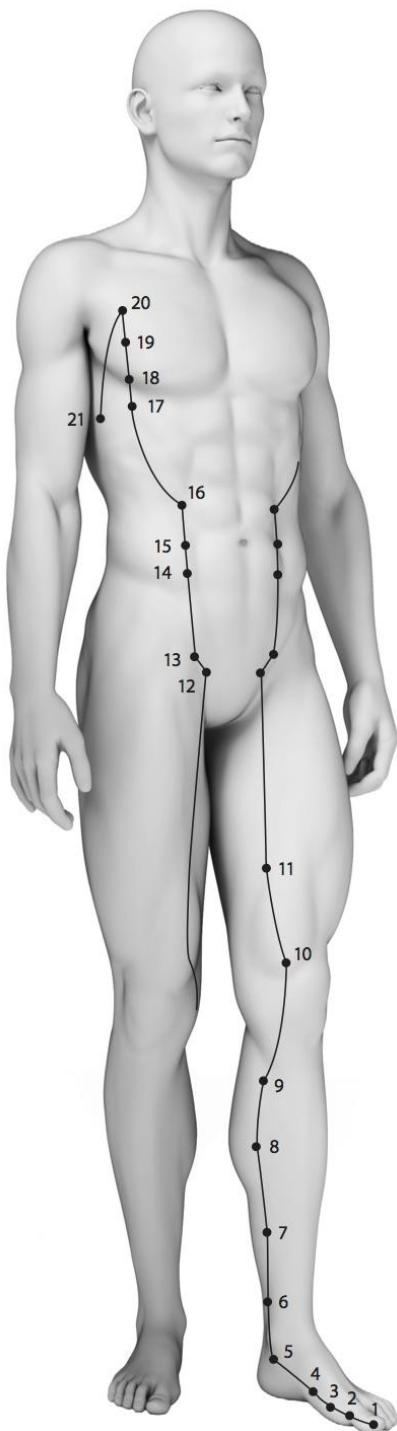
**Afbalancerende fødevarer:**

B-vitaminholdige fødevarer, hvedekim, hel korn, ølgær, lever. Tyg maden godt og undgå sukker.



Miltmeridian

Miltmeridian: akupunkturpunkter (21)



LATISSIMUS DORSI / Miltmeridian (TFH 1)

ENERGISAMMENHÆNG: BUGSPYTKIRTEL

Udspring:

Fra midten af brysthvirvelne til nederst på korsbenet og hoftekammen.

Tilhæftning:

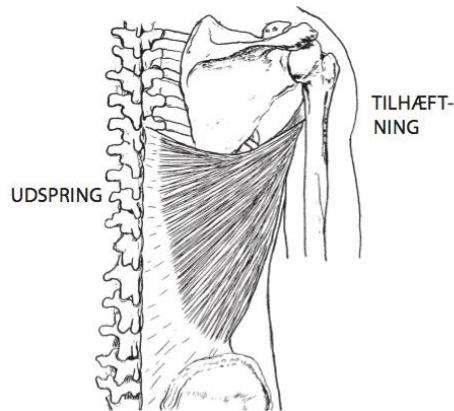
Foroven, fortil på overarmsknoglen.
(Crista tuberculi minoris)

Muskelfunktion:

Trækker overarmen ind, bagud og drejer den indad.

Indikationer:

Blodsukkerbalance, smerter i nedre del af ryggen.

**Liggende teststilling**

Drej den strakte arm indad, håndryggen mod kroppen og hold den langs siden. Hold skulderen i underlaget.

**Testretning**

Træk armen udad og en anelse opad idet du stabiliserer omkring skulderen på samme side.

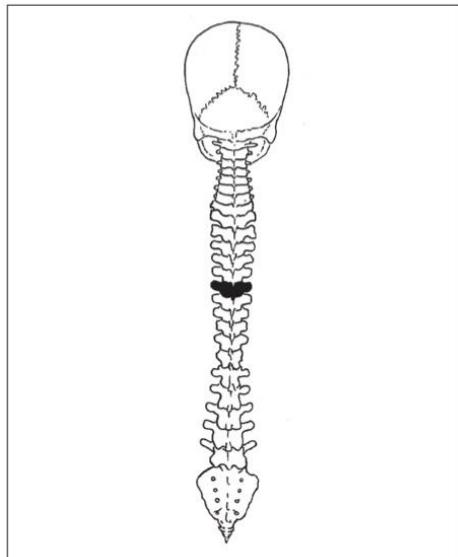
**Stående teststilling**

Drej den strakte arm indad, håndryggen mod kroppen og hold den langs siden og en lille smule bagud. Hold skulderen nede.

**Testretning**

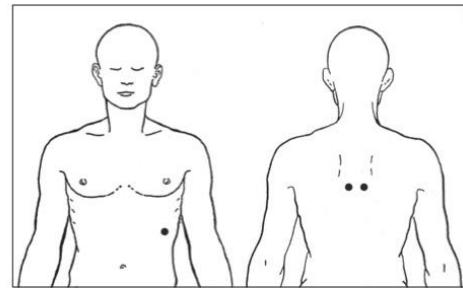
Træk armen udad og en anelse fremad idet du stabiliserer omkring skulderen på samme side.



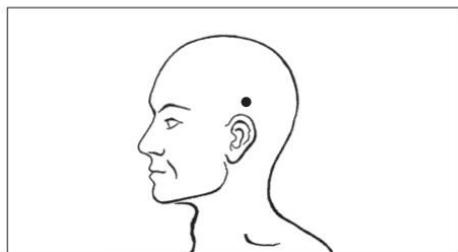
Rygsøjlens reflekspunkter: T7**Neurolymfatiske massagepunkter:**

Forside: På venstre side mellem 7. og 8. ribben nær ribbenskanten.

Bagside: Mellem skulderbladene mellem T7 og T8, to fingerbredder ud fra rygsøjlen.

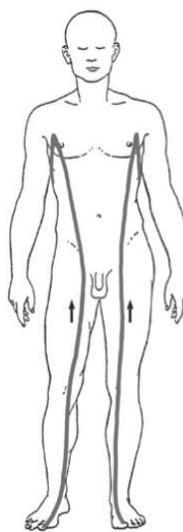
**Neurovaskulære holdepunkter:**

På issebenet lige over og bagved øret.

**Afbalancerende fødevarer:**

Fødevarer med stort indhold af A-vitamin, som gule og grønne bladgrøntsager og indmad. Ubalance i Latissimus dorsi er meget almindelig hos personer med intolerance for sukker, koffein og tobak.

Undgå sukker og fødevarer tilsat sukker.



Hjertemeridian

Hjertemeridian: akupunkturpunkter (9)



SUBSCAPULARIS / Hjertemeridian (TFH 1)

ENERGISAMMENHÆNG: HJERTE

Udspring:

Skulderbladets forflade, den side som vender ind mod ribbenene.

Tilhæftning:

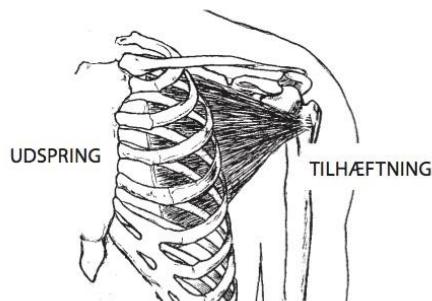
Øverst foran på overarmsknoglen.

Muskelfunktion:

Drejer overarmen indad og stabiliserer skulderleddet.

Indikationer:

Armen udaddrejet, hjertebanken, svimmelhed, skulder- eller brystsmerter, blødende gummer.

**Liggende teststilling**

Før armen ud til siden med albuen bøjet ca. 90° og på højde med skulderen. Lad underarmen falde nedad til naturligt stop og sørge for at skulderen bliver i underlaget.

**Testretning**

Hold på albuen for at stabilisere armen og pres opad ved håndleddet for at bringe underarmen opad.

**Stående teststilling**

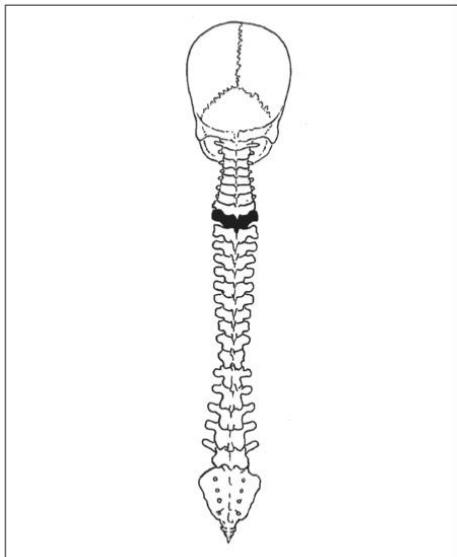
Før armen ud til siden med albuen bøjet ca. 90° og på højde med skulderen. Lad underarmen falde nedad til naturligt stop og sørge for at skulderen bliver nede.

**Testretning**

Hold på albuen for at stabilisere armen og pres opad ved håndleddet for at bringe underarmen fremad.



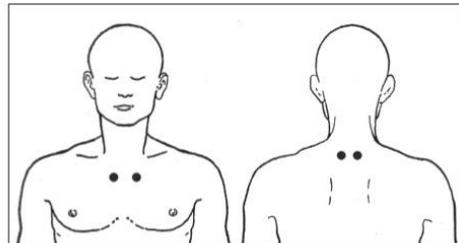
Rygsøjlens reflekspunkter: T2



Neurolymfatiske massagepunkter:

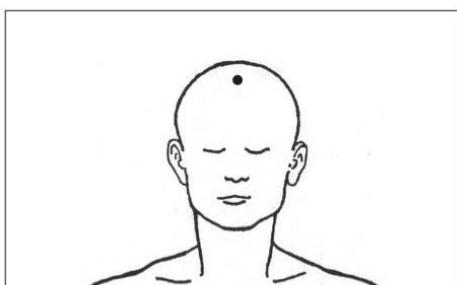
Forside: Mellem 2. og 3. ribben, på hver side af brystbenet.

Bagside: Mellem T2 og T3, to fingerbredder ud fra rygsøjlen.



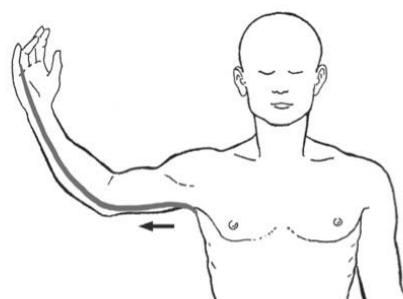
Neurovaskulære holdepunkter:

Forreste fontanelle.



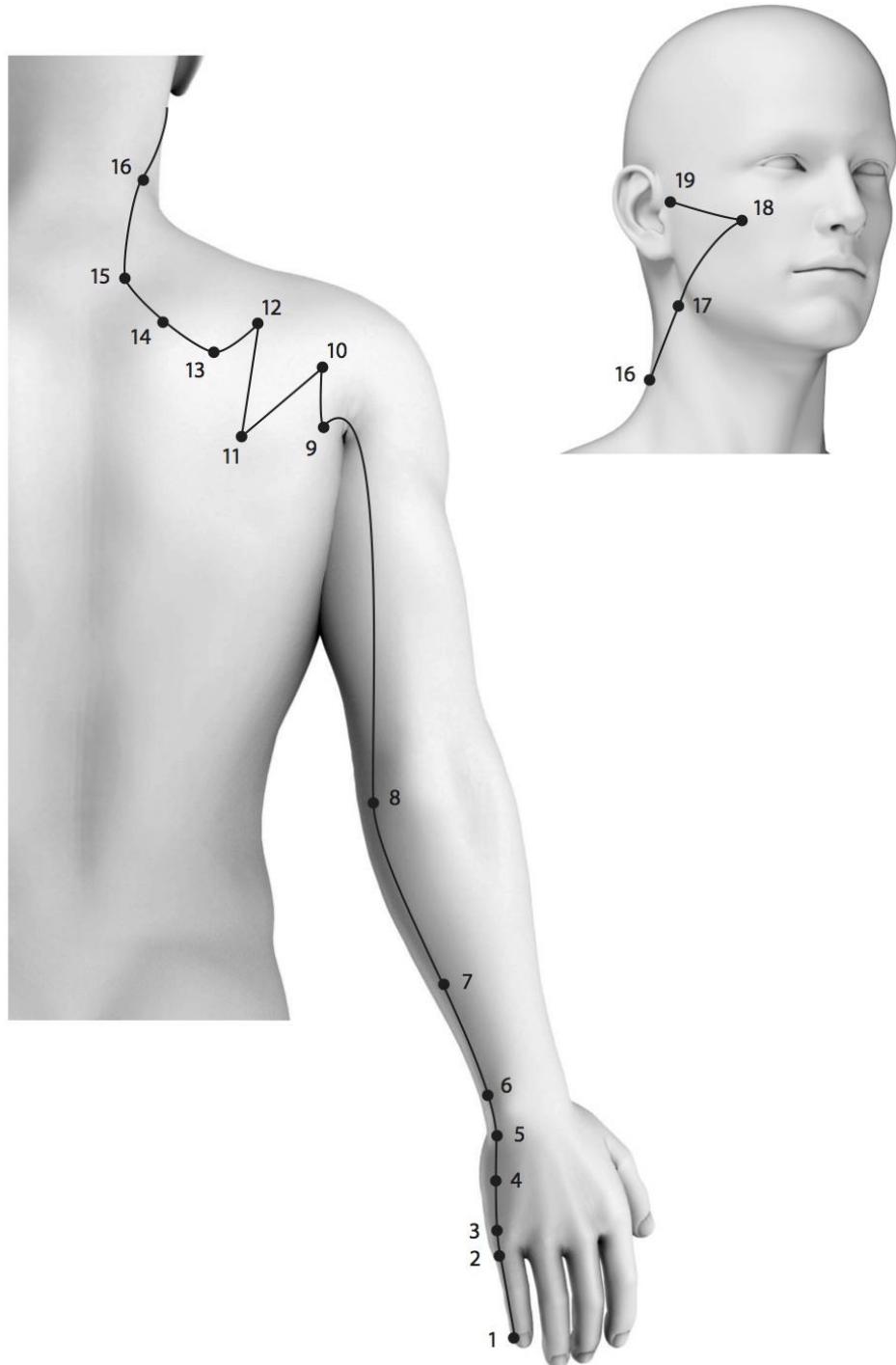
Afbalancerende fødevarer:

Fødevarer der indeholder calcium, E- og B-vitamin, ølgær, hvedekim, mejeriprodukter, bladgrøntsager, ærter, bønner og nødder.



Tyndtarmsmeridian

Tyndtarmsmeridian: akupunkturpunkter (19)



QUADRICEPS / Tyndtarmsmeridian (TFH 1)

ENERGISAMMENHÆNG: TYNDTARM

Udspring:

Forrest på hoftekammen

(Rectus femoris – delen af Quadriceps musklen)

Tilhæftning:

Via knæskallen i en kraftig sene øverst på skinnebenets forside.

Muskelfunktion:

Bojer i hoften og strækker over knæleddet.

Indikationer:

Nedsat bækkenhældning, infektioner, feber, blodmangel.



Liggende teststilling

Hold låret frem i en ret vinkel i forhold til overkroppen og bøj knæet ca. 90°, så du lige akkurat kan se tærne.



Testretning

Pres låret nedad lige over knæleddet og på anken for at føre benet nedad.



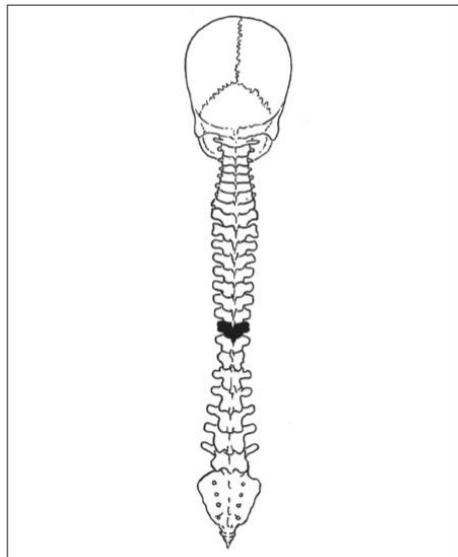
Stående teststilling

Hold låret frem i en ret vinkel i forhold til overkroppen og bøj knæet ca. 90°, så du lige akkurat kan se tærne.

Testretning

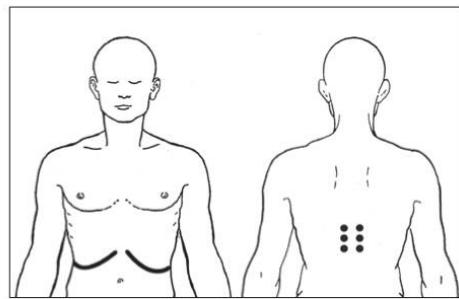
Pres låret nedad lige over knæleddet og på anken for at føre benet nedad.



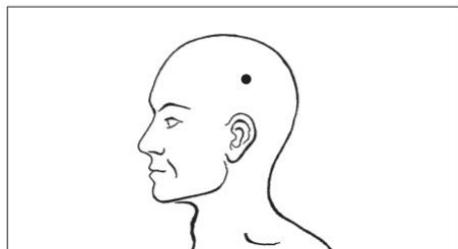
Rygsøjlens reflekspunkter: T10**Neurolymfatiske massagepunkter:**

Forside: Langs ribbenskanten.

Bagside: Mellem T8–9, T9–10 og T10–11, to fingerbredder ud fra rygsøjlen.

**Neurovaskulære holdepunkter:**

Forhøjning på issebenet mellem øret og toppen af hovedet. Den bredeste del af hovedet.

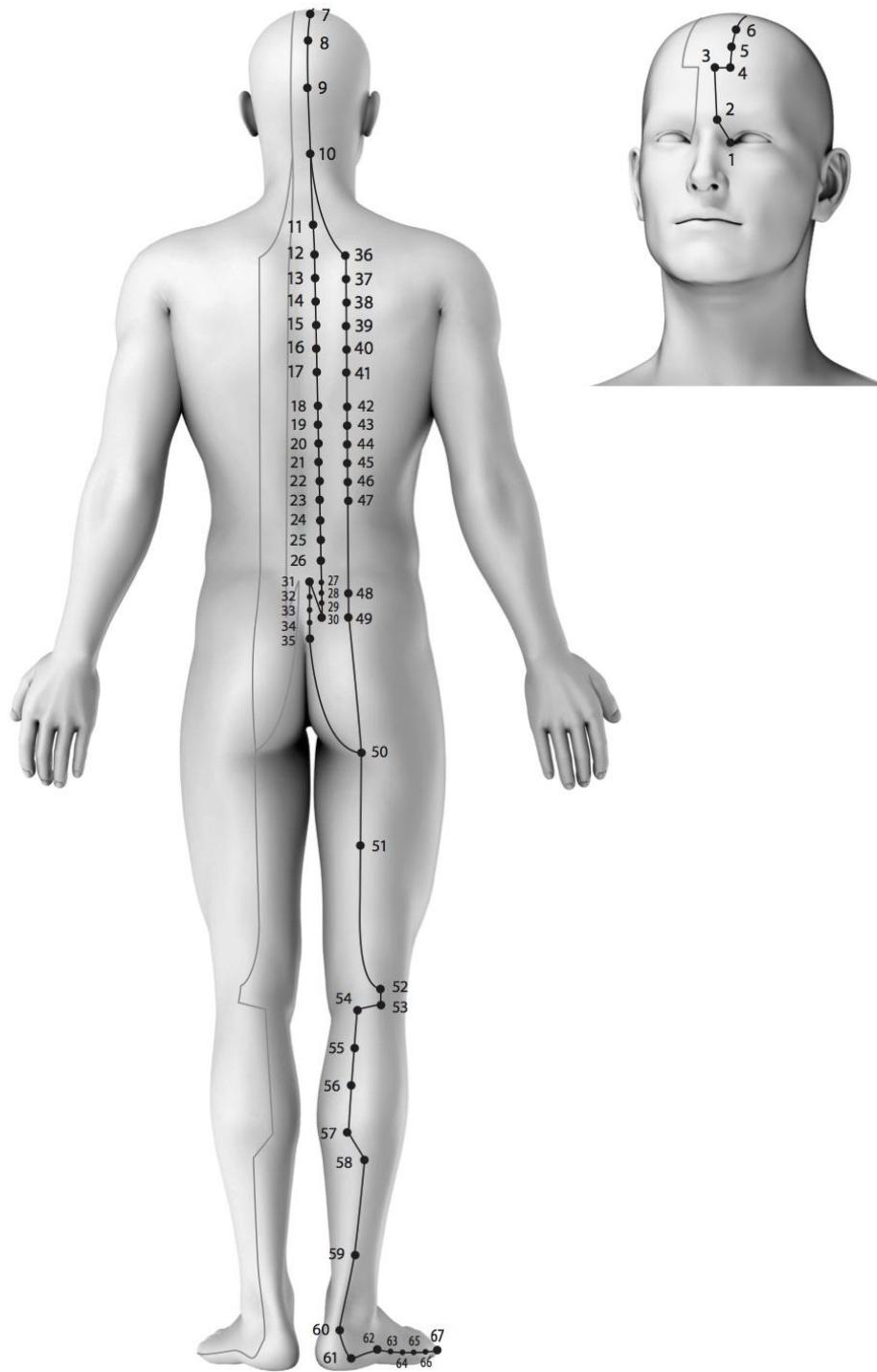
**Afbalancerende fødevarer:**

B-vitamin, fra ølgær, hvedekim, yogurt, kærne-mælk og lever.



Blæremeridian

Blæremeridian: akupunkturpunkter (67)



PERONEUS / Blæremeridian (TFH 1)**ENERGISAMMENHÆNG: BLÆRE****Udspring:**

Øverst på underbenet.

Tilhæftning:

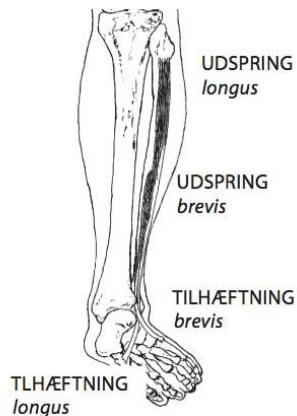
Senen, som løber bagom ydre ankelkno og fortsætter ned under fodden, som krydses. Hæfter derefter på storetåens mellemfodsknogle.

Muskelfunktion:

Strækker anklen, og drejer fodden ud til siden.

Indikationer:

Fod- og ankelproblemer, snublen, rygsmærter og sengeværdning.

**Liggende teststilling**

Drej fodden til siden med lilletåsiden pegende op mod hovedet. Storetåen bliver i neutral stilling.

**Testretning**

Stabiliser fodden ved at holde om hælen og pres fra fodens yderside nedad og mod midtlinien.

**Stående teststilling**

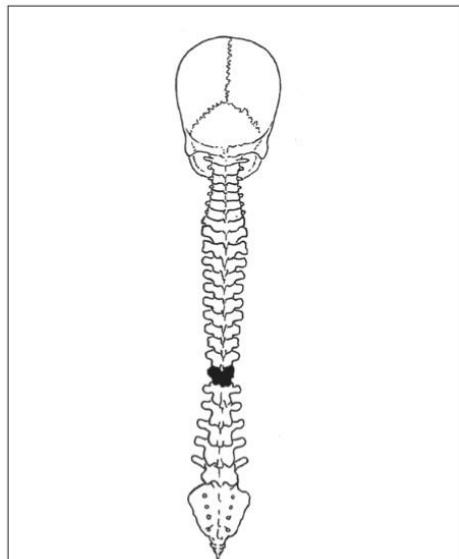
Drej fodden til siden med lilletåsiden pegende opad. Storetåen bliver i neutral stilling.

**Testretning**

Stabiliser fodden ved at holde om hælen og pres fra fodens yderside nedad og mod midtlinien.



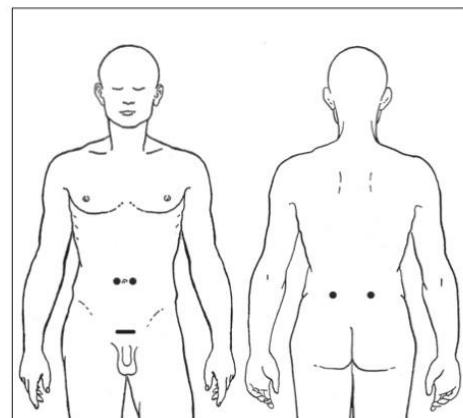
Rygsøjlets reflekspunkter: T12



Neurolymfatiske massagepunkter:

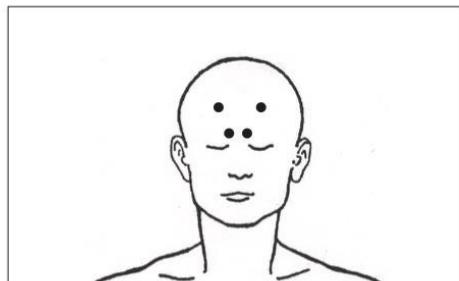
Forside: På begge sider af navlen og øvre, ydre kant af kønsbenet.

Bagside: Ved L5, det mest fremtrædende knoglefrempring på hoftekammen.



Neurovaskulære holdepunkter:

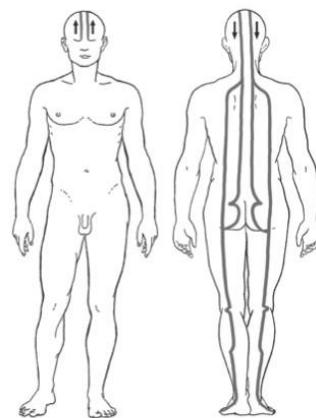
Pandepunkter mellem øjenbryn og hårgrænsen samt øjenbrynenes indre kant.



Afbalancerende fødevarer:

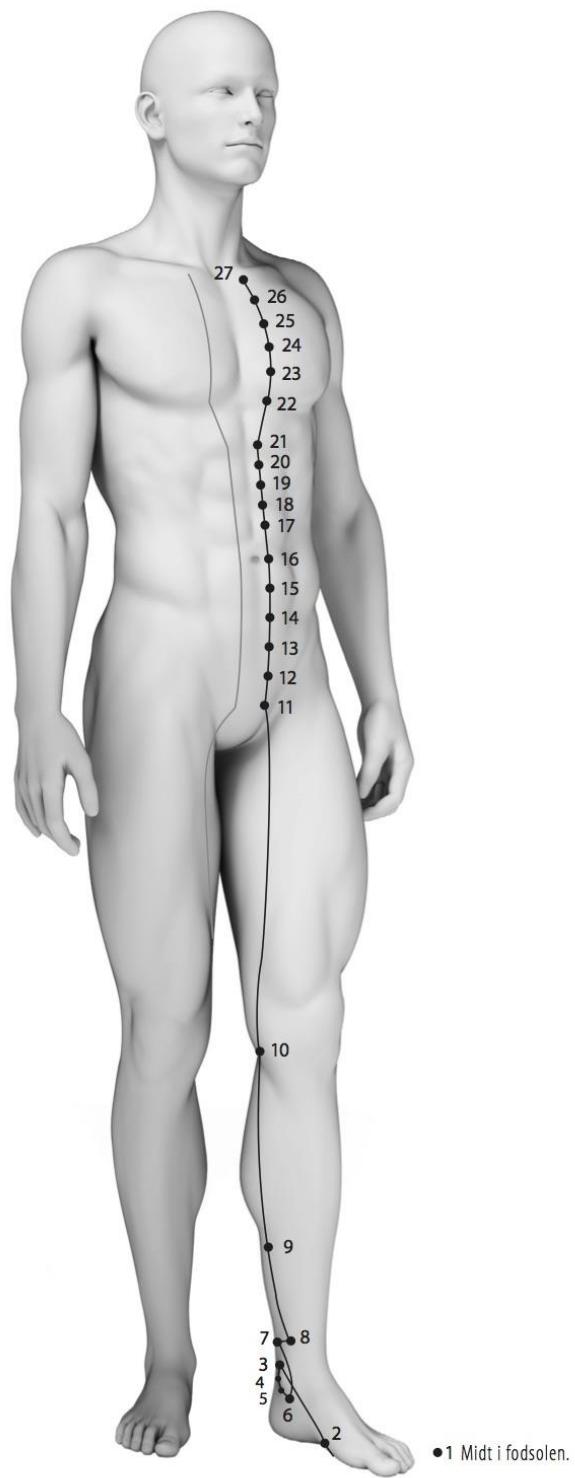
Vitamin B1 (tiamin), som findes i bl.a. ærter, bønner, hvedekim, fuldkorn, frugt, kål og æggeblommer.

Calciumholdige fødevarer som mejeriprodukter, æggeblomme, bladgrøntsager, bønner og nødder. Undgå oksalsyre (rabarber, kaffe, chokolade og blårøde frugter som blommer og vindruer) ved måltider, hvor du indtager calciumholdige fødevarer.



Nyremeridian

Nyremeridian: akupunkturpunkter (27)



PSOAS / Nyremeridian (TFH 1)**ENERGISAMMENHÆNG: NYRER****Udspring:**

Fra siden af lændehvirvlerne.

Tilhæftning:

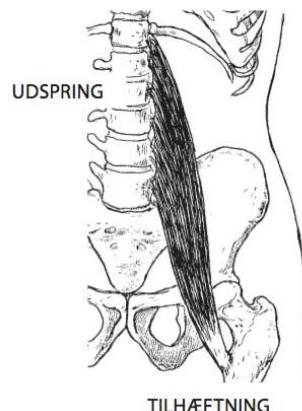
Øverst indadtil på lårbenet.

Muskelfunktion:

Bøjer kroppen forover og til siden. Holder rygsøjlen ret, boyer låret frem.

Indikationer:

Skævhed i lænden, smerter i nedre ryg, hudproblemer, lidelser i knogler, hovedhår og ører.

**Liggende teststilling**

Løft benet strakt ca. 45° frem og 30° udad, tærne drejer udad.

**Testretning**

Pres på benet for at føre det nedad og udad idet du holder imod på modsatte hofte.

**Stående teststilling**

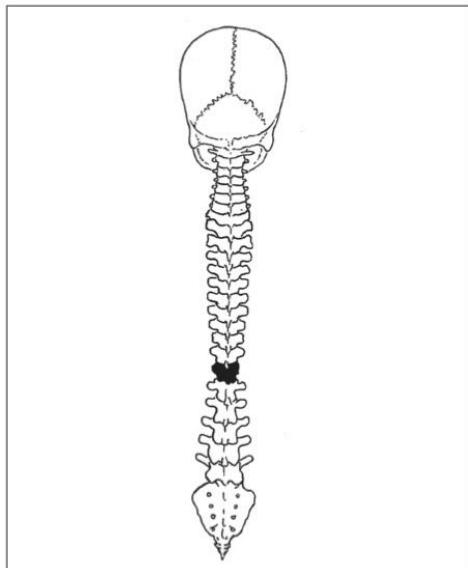
Løft benet strakt ca. 45° frem og 30° udad, tærne drejer udad.

**Testretning**

Pres på benet for at føre det bagud og udad idet du holder imod på modsatte hofte.



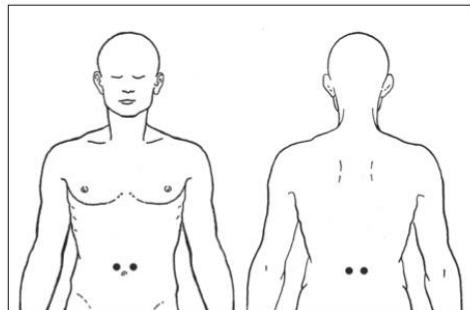
Rygsøjlens reflekspunkter: T12



Neurolymfatiske massagepunkter:

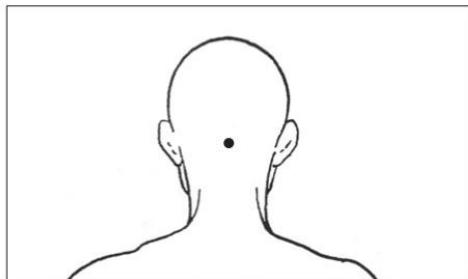
Forside: Begge sider, en fingerbredde ud og op fra navlen.

Bagside: Mellem T12 og L1, to fingerbredder ud fra rygsøjlen.



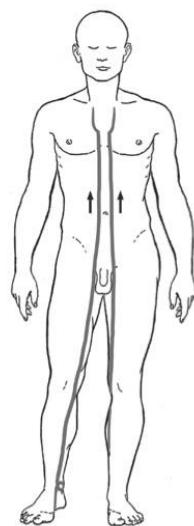
Neurovaskulære holdepunkter:

Midt på baghovedet på kraniets mest fremtrædende punkt bagpå.



Afbalancerende fødevarer:

Tilstrækkelig mængde vand, fødevarer rig på A- og E-vitaminer fra persille, grøn peber, grønne bladgrøntsager, hvedekim og grønne ærter. Undgå koffeinholdige drikke.



Cirkulation-sex meridian

Cirkulation-sex meridian: akupunkturpunkter (9)



GLUTEUS MEDIUS / Cirkulation-sex meridian (TFH 1)

ENERGISAMMENHÆNG: KØNSORGANER

Udspring:

Øverst på hoftebenets yderside.

Tilhæftning:

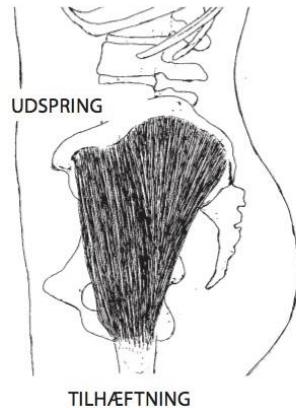
På det store fremspring øverst på lårets yderside.

Muskelfunktion:

Fører benet ud til siden.

Indikationer:

Vraltende gang, kroppen hælder til den ene side, menstruationssmerter, prostataproblemer, impotens, kredsløbsproblemer, kvalme og køresyge.



Liggende teststilling

Før det strakte ben ca. 30° lige ud til siden. Foden peger op mod loftet.



Testretning

Pres indad på ydersiden af underbenet idet du fikserer det andet ben.



Stående teststilling

Før det strakte ben ca. 30° lige ud til siden. Foden peger lige frem.

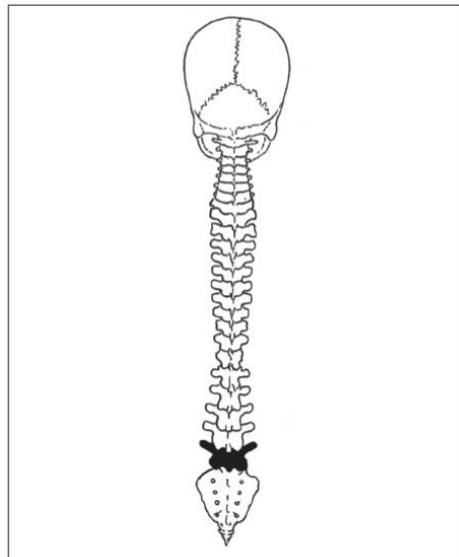


Testretning

Pres indad på ydersiden af underbenet, idet du fikserer det andet ben.

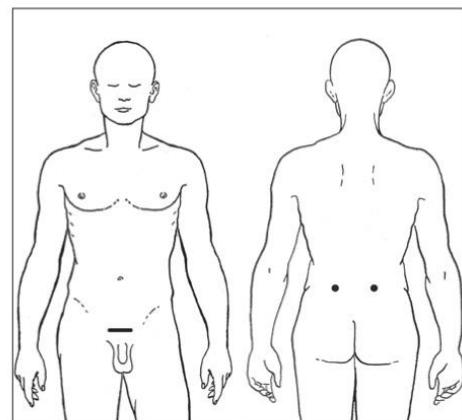


Rygsøjlens reflekspunkter: L5



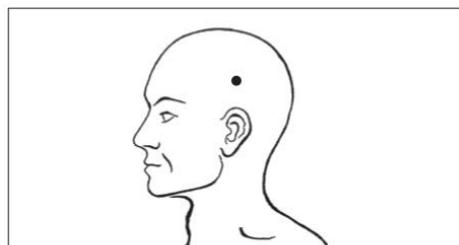
Neurolymfatiske massagepunkter:

*Forside: Øvre, ydre kant af kønsbenet.
Bagside: Ved L5, på det mest fremtrædende knoglefrembring på hoftekammen.*



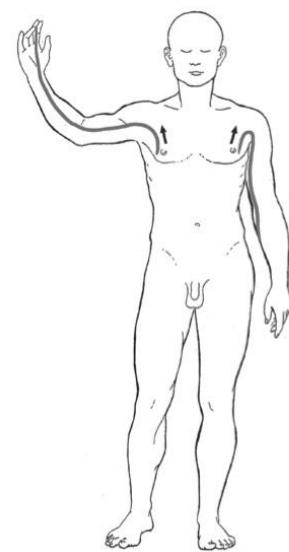
Neurovaskulære holdepunkter:

Forhøjning på issebenet mellem øret og toppen af hovedet på den bredeste del af hovedet.



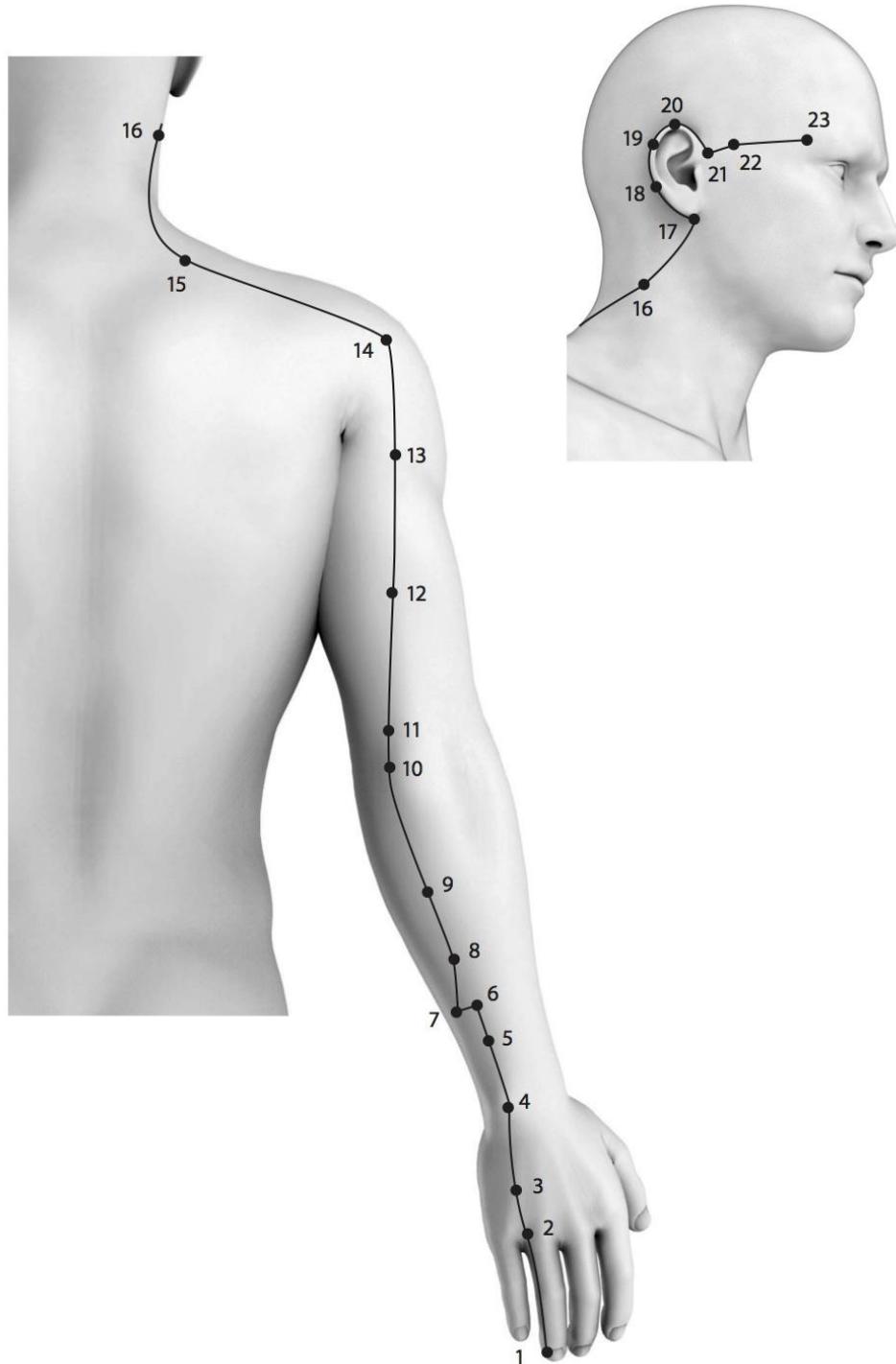
Afbalancerende fødevarer:

E-vitamin fra fx. hvedekim, grønne bladgrøntsager og grønne ærter.



Trevarmermeridian

Trevarmer: akupunkturpunkter (23)



TERES MINOR / Trevarmer (TFH 1)**ENERGISAMMENHÆNG: SKJOLDBRUSKKIRTEL****Udspring:**

Fra skulderbladets yderside.

Tilhæftning:

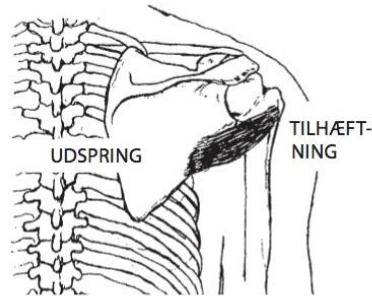
Foroven bagtil på overarmen.

Muskelfunktion:

Drejer armen udad.

Indikationer:

Stofskifteproblemer, infektioner, grådlabilitet, fordøjelsesproblemer, hormonelle forstyrrelser.

**Liggende teststilling**

Hold overarmen langs siden, bøj albuen 90° og drej underarmen udad.

**Testretning**

Pres underarmen indad ved håndleddet idet du fikserer omkring albueleddet.

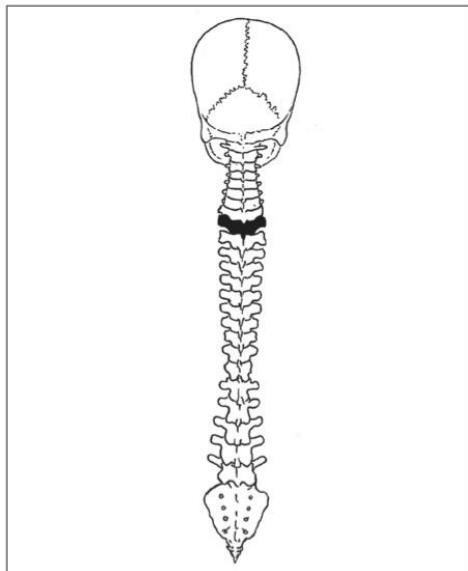
**Stående teststilling**

Hold overarmen langs siden, bøj albuen 90° og drej underarmen bagud.

**Testretning**

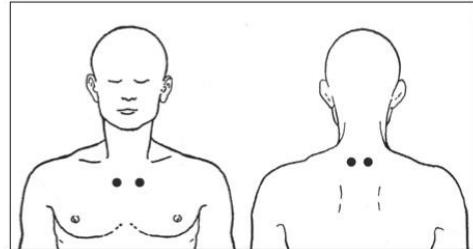
Pres underarmen mod midtlinjen ved håndleddet idet du fikserer omkring albueleddet.



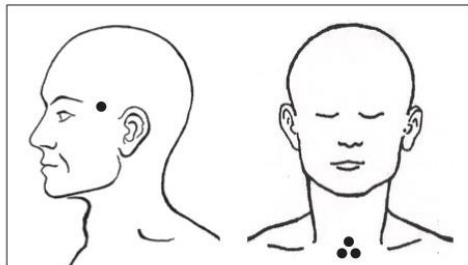
Rygsøjlens reflekspunkter: T2**Neurolymfatiske massagepunkter:**

Forside: Mellem 2. og 3. ribben tæt ved brystbenet.

Bagside: mellem T 2 og T 3, to fingerbredder fra rygsøjlen.

**Neurovaskulære holdepunkter:**

På tindingen, lidt over og frem fra øret. Hold samtidig 3 fingerspidser på halsgruben ovenpå brystbenet.

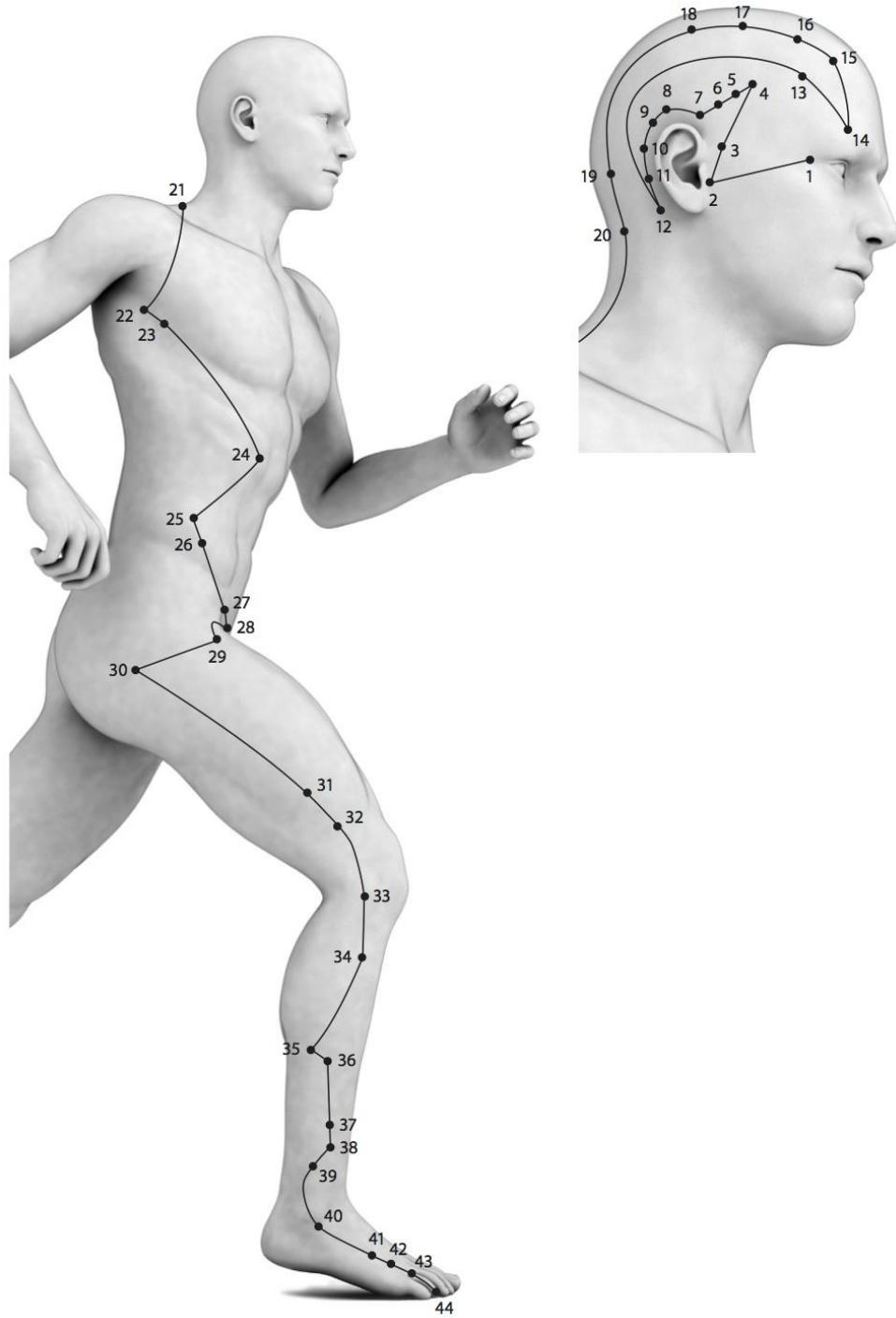
**Afbalancerende fødevarer:**

Organisk jod fra tang (kelp) og rå eller let tilberedt fisk.



Galdeblæremeridian

Galdeblæremeridian: akupunkturpunkter (44)



DELTOIDEUS ANTERIOR / Galdeblære (TFH 1)

ENERGISAMMENHÆNG: GALDEBLÆRE

Udspring:

Yderste tredjedel af kravebenets forkant.

Tilhæftning:

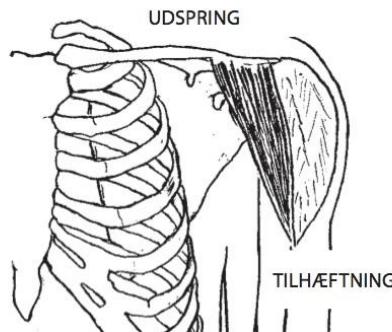
Midt på overarmsknoglen.

Muskelfunktion:

Fører armen fremad.

Indikationer:

Halvsidig hovedpine, hovedpine som skyldes forgiftning eller spisning af fede sager, lys afføring, hormonelle og mentale problemer.



Liggende teststilling

Løft den strakte arm ca. 45° frem, håndfladen vender nedad.



Testretning

Pres armen nedad mod underlaget ved tryk nederst på underarmen.



Stående teststilling

Løft den strakte arm ca. 45° frem, håndfladen vender bagud.

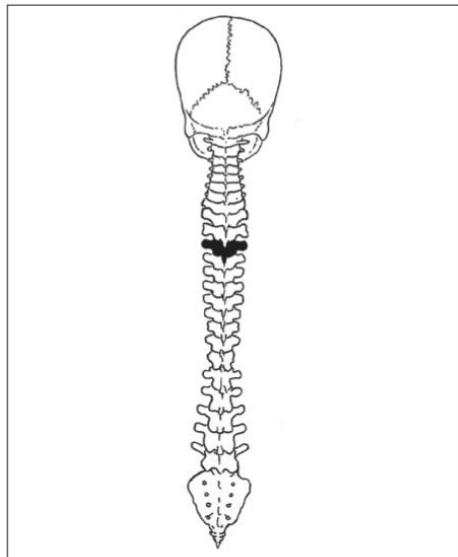


Testretning

Pres armen nedad ved tryk nederst på underarmen.



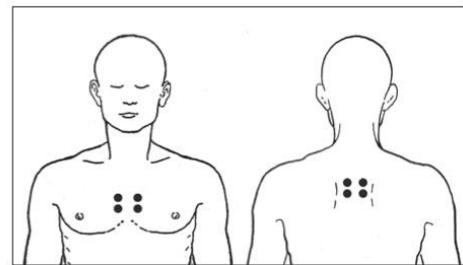
Rygsøjlens reflekspunkter: T4



Neurolymfatiske massagepunkter:

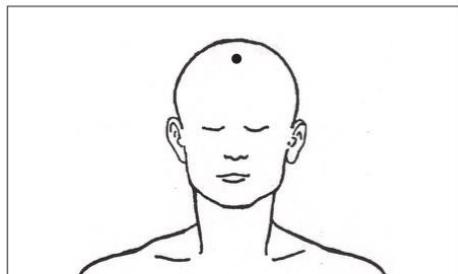
Forside: Mellem 3. og 4. samt 4. og 5. ribben, tæt på brystbenet.

Bagside: T3–4 og T4–5, to fingerbredder ud fra rygsøjlen.



Neurovaskulære holdepunkter:

Forreste fontanelle.



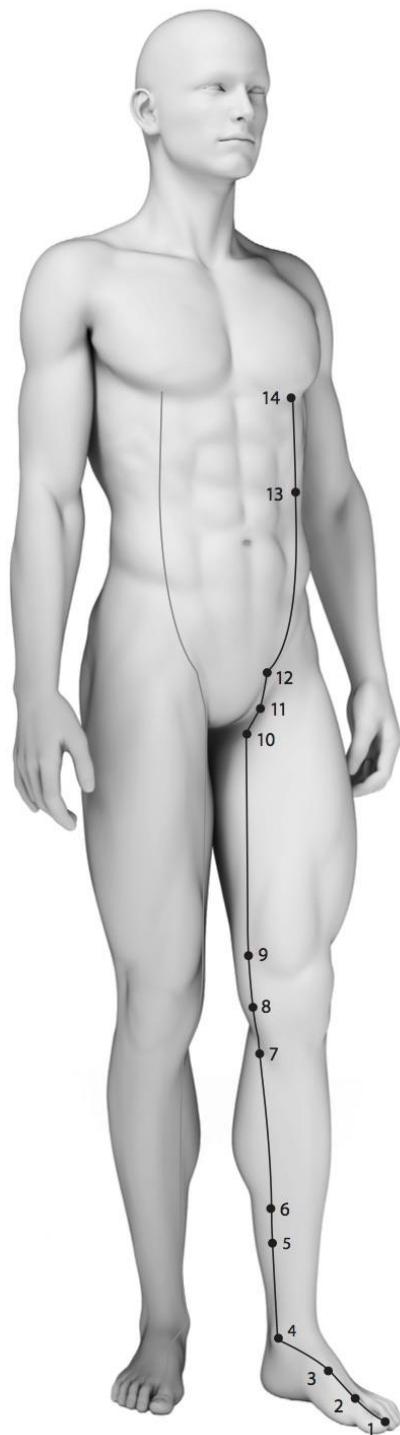
Afbalancerende fødevarer:

Spis fedtfattige fødevarer og fødevarer med højt A-vitamin indhold som gulerødder og persille. Undgå fedt, grillet og stegt mad.



Levermeridian

Levermeridian: akupunkturpunkter (14)



PECTORALIS MAJOR STERNALIS / Levermeridian (TFH 1)

ENERGISAMMENHÆNG: LEVER

Udspring:

Langs brystbenet.

Tilhæftning:

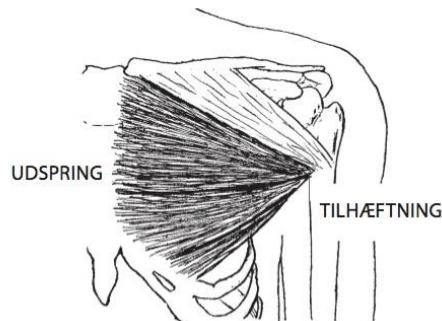
Øverst fortil på overarmen.

Muskelfunktion:

Fører armen skræt ind og ned over kroppen.

Indikationer:

Udaddrejet arm, langvarig hovedpine, grøn stær, leversygdomme, smerter på lårrets og knæets inderside.



Liggende teststilling

Stræk armen lige frem i ret vinkel i forhold til kroppen, og drej den indad således at tommelen vender mod fodderne.



Testretning

Pres armen udad 45° og lidt opad idet du støtter på modsatte skulder eller hofte.



Stående teststilling

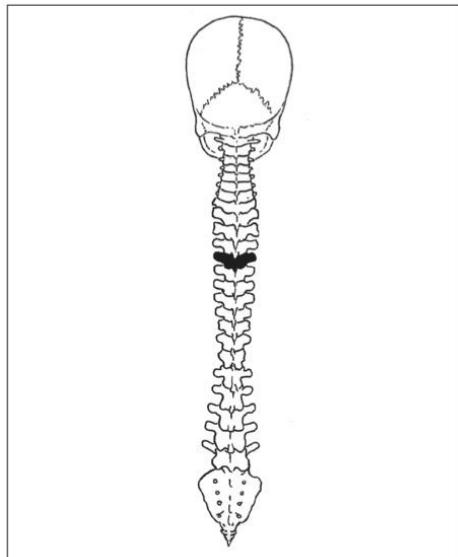
Stræk armen lige frem i ret vinkel i forhold til kroppen og drej den indad, således at tommelen vender mod fodderne.



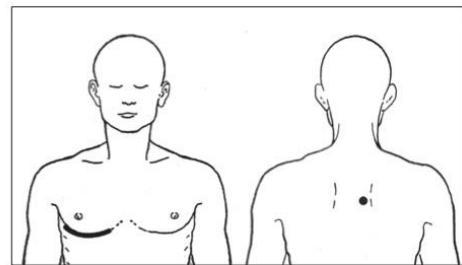
Testretning

Pres armen udad 45° og lidt opad idet du støtter på modsatte skulder.

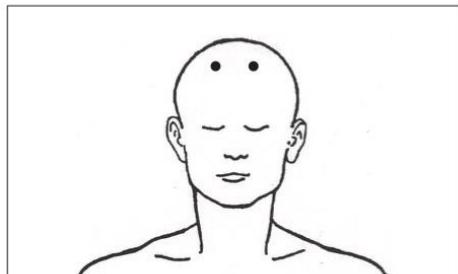


Rygsøjlens reflekspunkter: T5**Neurolymfatiske massagepunkter:**

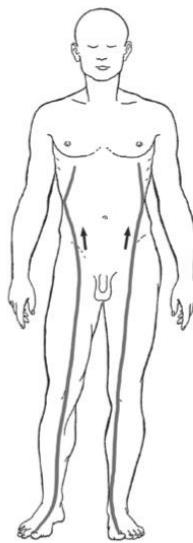
Forside: På højre side mellem 5. og 6. ribben fra brystvorten til brystbenet.
Bagside: T5–6, kun på højre side, to fingerbredder ud fra rygsøjlen.

**Neurovaskulære holdepunkter:**

Langs hårgrænsen ca. 2–4 cm på hver side af midten.

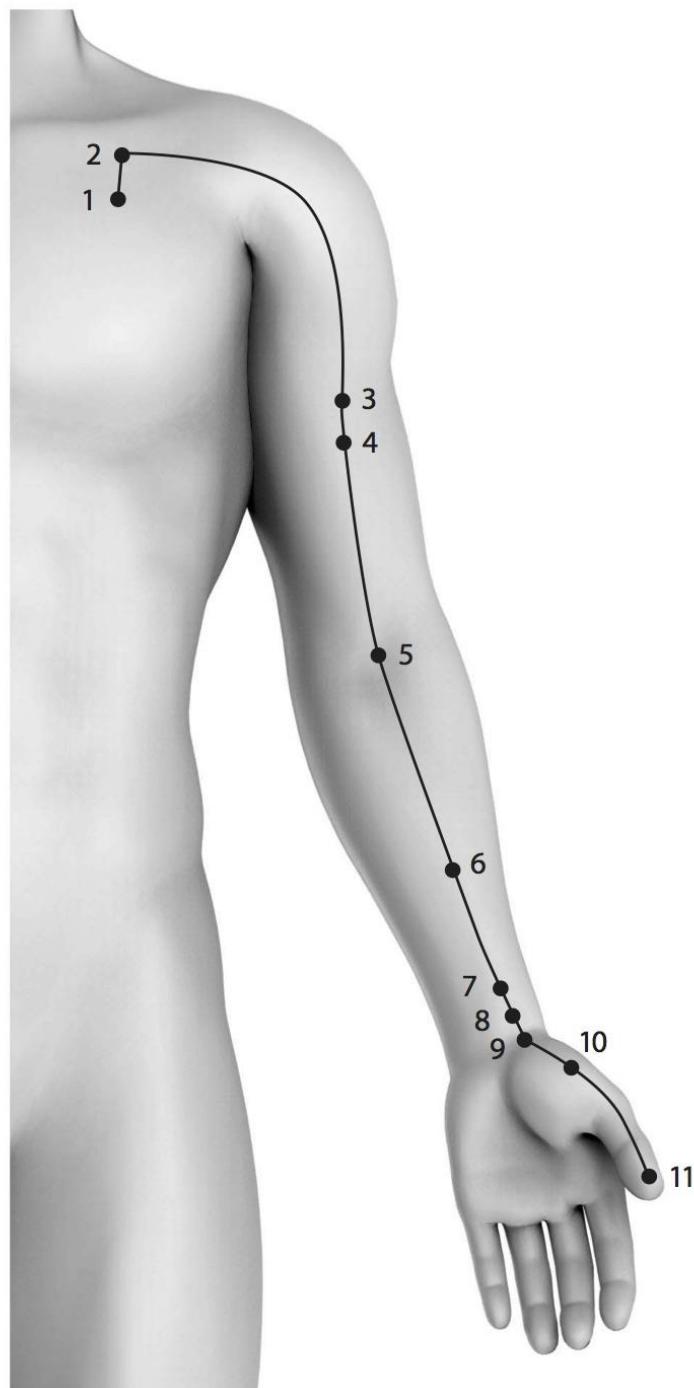
**Afbalancerende fødevarer:**

Fødevarer med højt A-vitamin indhold som gulerodder og persille vil styrke.
Undgå stegt mad, fødevarer med højt sukker- eller fedtindhold, alkohol, kulsyre og koffein.



Lungemeridian

Lungemeridian: akupunkturpunkter (11)



SERRATUS ANTERIOR / Lungemeridian (TFH 1)

ENERGISAMMENHÆNG: LUNGER

Udspring:

På siden af de otte øverste ribben.

Tilhæftning:

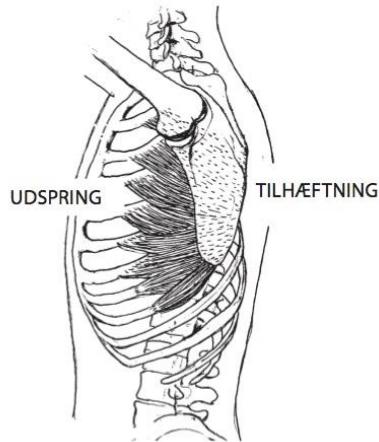
Løber ind under skulderbladet og hæfter på dennes inderste kant ind mod rygsøjlen.

Muskelfunktion:

Trækker skulderbladet ud og fremad rundt langs ribbenene. Vender overarmens ledhoved opad og trækker armen fremad idet skulderbladet skubbes frem.

Indikationer:

Englevinger, ådedrætsvanskeligheder, lidelser i tyktarm.



Liggende teststilling

Løft den strakte arm frem og opad mellem skulder og øre, og stræk armen og skulderbladet frem som når du rækker højt op.



Testretning

Pres armen nedad mod fodderne, idet du holder den anden hånd på skulderbladet for at sikre dig at den bliver i teststilling.



Stående teststilling

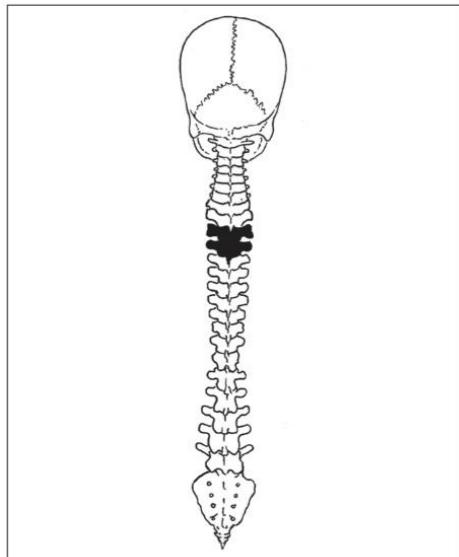
Løft den strakte arm frem og opad mellem skulder og øre, og stræk armen og skulderbladet frem som når du rækker højt op.



Testretning

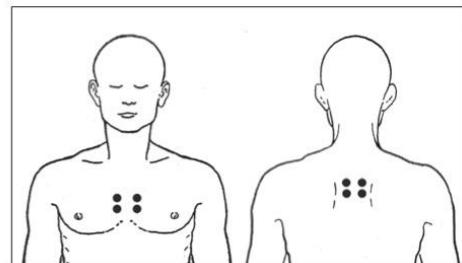
Pres armen nedad mod fodderne, idet du holder den anden hånd på skulderbladet for at sikre dig at den bliver i teststilling.



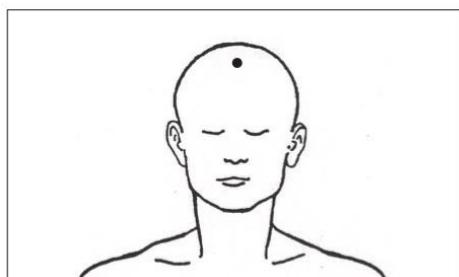
Rygsøjlens reflekspunkter: T3–4**Neurolymfatiske massagepunkter:**

Forside: Mellem 3.-4. og 4.-5. ribben, på begge sider af brystben.

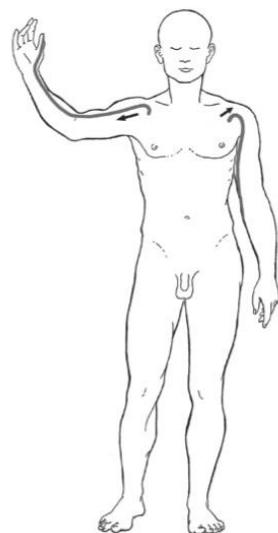
Bagside: T3–4 og T4–5, to fingerbredde ud fra rygsøjlen.

**Neurovaskulære holdepunkter:**

Forreste fontanelle.

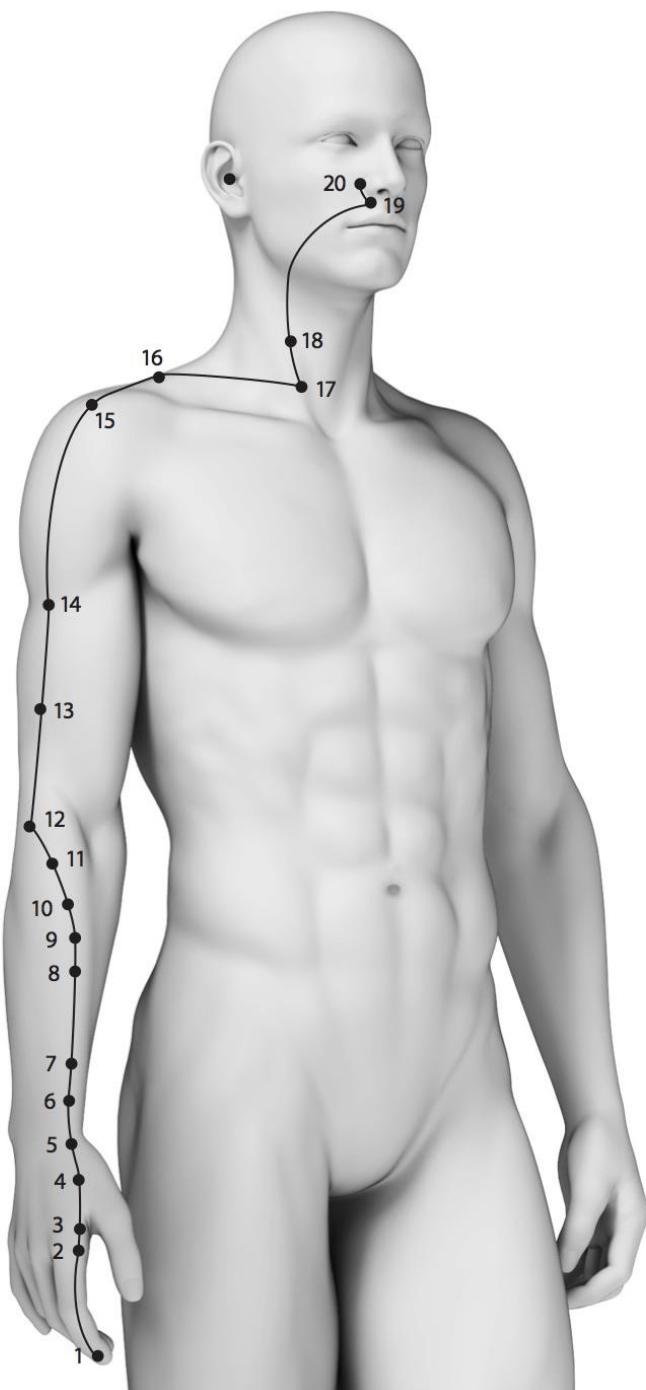
**Afbalancerende fødevarer:**

Fødevarer med højt C-vitamin indhold, peber og citrusfrugter samt øget vandindtag.



Tyktarmsmeridian

Tyktarmsmeridian: akupunkturpunkter (20)



TENSOR FASCIAE LATAE / Tyktarmsmeridian (TFH 1)

ENERGISAMMENHÆNG: TYKTARM

Udspring:

Forrest på hoftebenets yderside.

Tilhæftning:

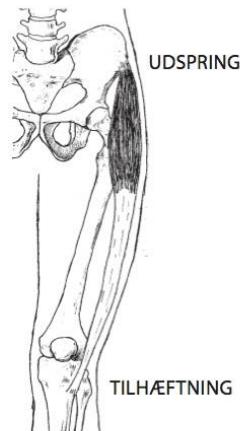
På ydersiden af lårbenet i senespejl, der forsætter ned for at hæfte under knæleddets yderside.

Muskelfunktion:

Fører læret ud og fremad, og holder det indad-drejet.

Indikationer:

Bækkenet tippet bagud, hjulbenethed, forstop-pelse, diarré, tyktarmsbetændelse, hudlidelser, ømhed i brystkassen, lav blodprocent p.g.a jern-mangel.



Liggende teststilling

Løft benet 45° op og ud til siden, drej fodden indad. Hold knæet strakt.



Testretning

Pres benet indad og nedad mod det andet ben, idet du fikserer det modsatte ben eller hofte.



Stående teststilling

Løft benet 45° fremad og ud til siden, drej fodden indad. Hold knæet strakt.

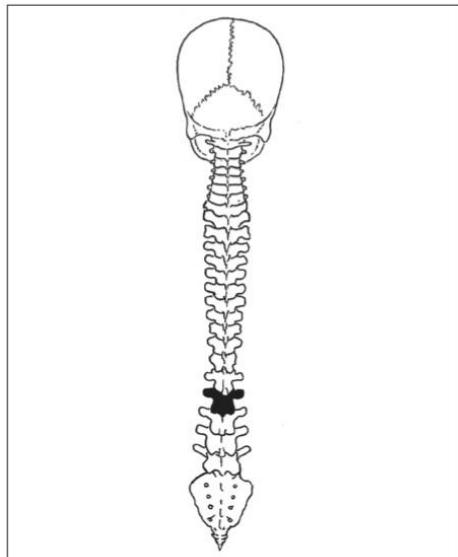


Testretning

Pres benet indad og mod det andet ben, idet du fikserer det modsatte ben eller hofte.



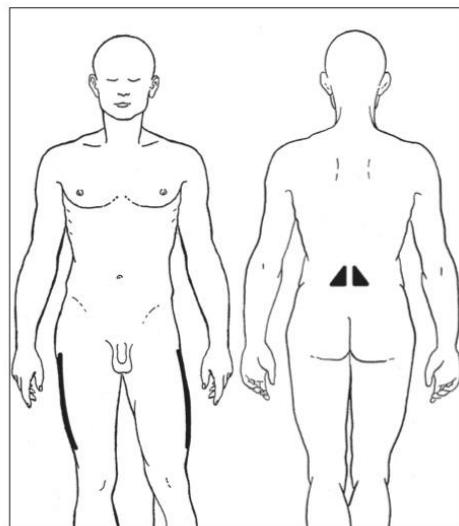
Rygsøjlens reflekspunkter: L2



Neurolymfatiske massagepunkter:

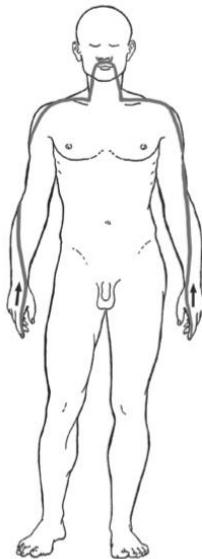
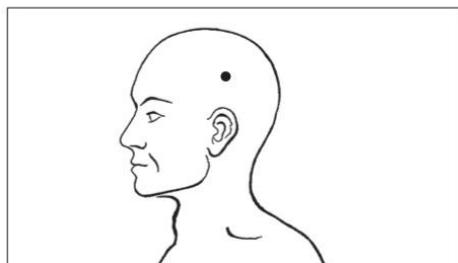
Forside: Langs ydersiden af begge ben, fra toppen af lærene til knæet. Masser især de ømme områder.

Bagside: Trekanten mellem L2–4, sluttende ved hoftekammen.



Neurovaskulære holdepunkter:

Forhøjning på issebenet mellem øret og toppen af hovedet på den bredeste del af hovedet



Afbalancerende fødevarer:

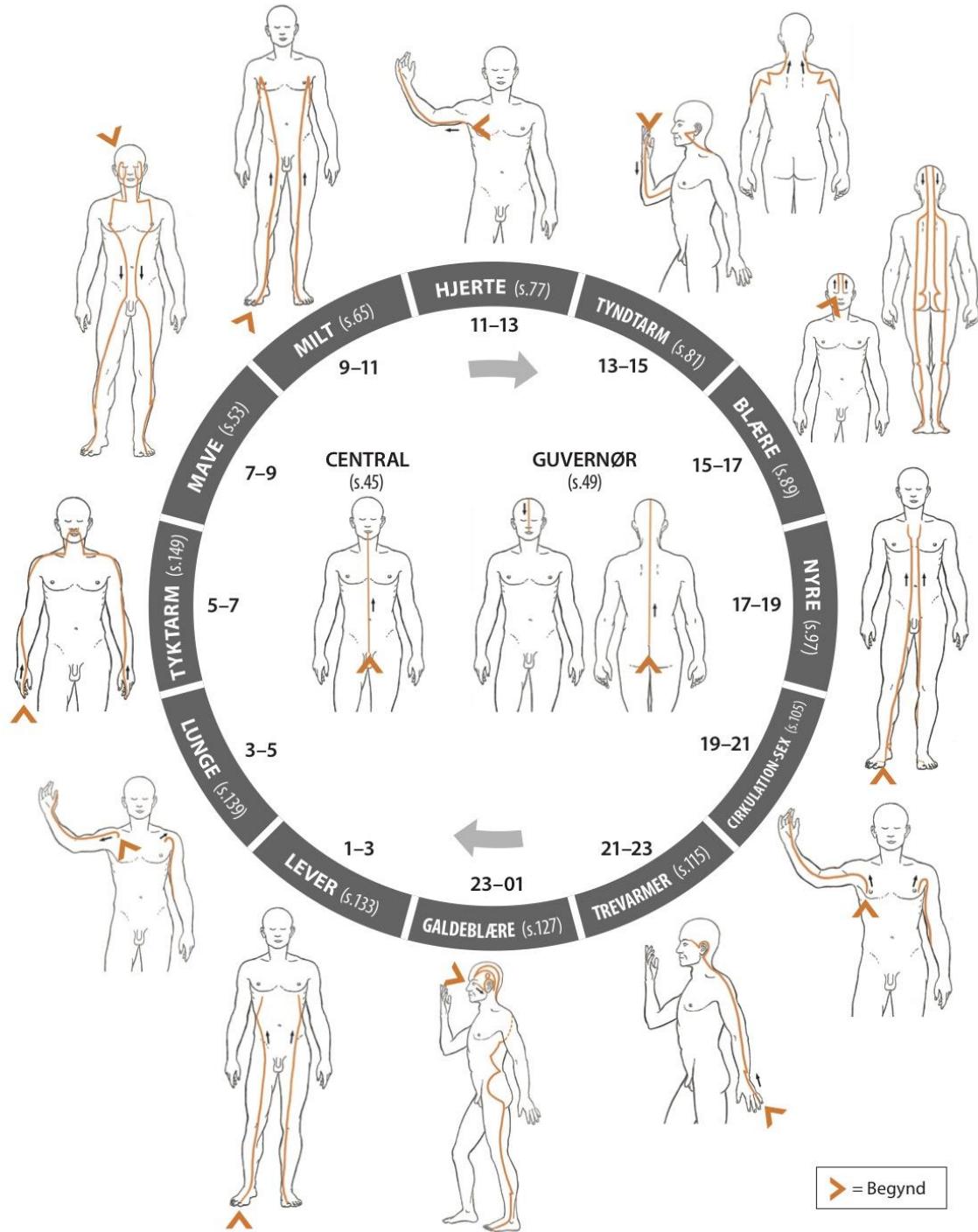
Forøget indtagelse af vand er vigtigt, fødevarer indeholdende probiotika, syrnede mejeri-produkter ved fordøjelsesproblemer. Gentagne ubalancer på begge sider kan skyldes jernmangel. Jern får vi bl.a. gennem ølgær, lever og grønne bladgrøntsager.

Meridianmassage

Meridianmassage

Begynd med centralmeridianen og fortsæt til guvernørmeridianen. Stryg derefter de andre meridianer i meridianhjulets rækkefølge

én efter én. Begynd med den meridian, som er aktiv på tidspunktet for testen. Energien strømmer i urets retning.



► = Begynd