

Ausgewählte Akupunkturpunkte für Ausdauersportler

# ZWISCHEN GÖTTLICHEM GLEICHMUT UND GROSSEM HAMMER

Sieben Akupunkturpunkte, die bei Läufern, Schwimmern, Radsportlern, Ultraathleten und Wettkampftypen eine Rolle spielen.

## 1) DREI-MEILEN-PUNKT

**(Ma 36 = Magenmeridian 36)**

Auch «göttlicher Gleichmut» genannt, sorgt für Ausdauer und Kraft in den Beinen. Wer müde wird, hat nach der Stimulation dieses Punktes wieder Kraft, um drei weitere Meilen zu laufen.

## 2) USAIN-BOLT-PUNKT

**(Bl 58 = Blasenmeridian 58)**

Trägt offiziell den Namen «fliegendes Yang» und sorgt für eine ungeheure Kraftmobilisierung beim Sprinter.

## 3) GROSSER HAMMER

**(Du 14 = Du Mai Lenkergefäss 14)**

Befindet sich an einem Yang-Kreuzungspunkt, der Bewegung in alle Richtungen schickt. Wird dieser Punkt stimuliert, fühlt es sich an, als ob ein grosser Hammer alle blockierte Energie losschlägt. Kann für Ultrasportler, Velofahrer und Langläufer interessant sein.

## 4) GROSSER BERGSTROM

**(Ni 3 = Nierenmeridian 3)**

Wird vor allem bei Schwimmern angewandt, damit sie sich «eins» im Wasser fühlen und mit dem Strom, statt dagegen anschwimmen.

## 5) WIEDERKEHRENDER STROM

**(Ni 7 = Nierenmeridian 7)**

Wird vor allem in der Regeneration, auch bei Frauen nach der Geburt eingesetzt und symbolisiert einen Wasserfluss, der wieder in die Gänge kommt und frei fliesst.

## 6) TOR DER WILLENSKRAFT

**(Bl 52 = Blasenmeridian 52)**

Ein eigentlicher Wettkampfpunkt, der einen dazu bringt, den Willen zu mobilisieren und Durchhaltewillen zu entwickeln.

## 7) ZUOBERST AUF DEM GIPFEL

**(Du 20 = Du Mai Lenkergefäss 20)**

Auch «Hundert Begegnungen» genannt. Liegt auf dem höchsten Punkt des Kopfes, da, wo alle Yang-Meridiane zusammenkommen. Dient dem Aufrichten und der Willenskraft. Soll einen mit Würde ins [Wettkampf-]Ziel bringen.

