



A TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-01038 AZONOSÍTÓSZÁMÚ, „PREVENCIÓVAL ÉS AZ EGÉSZSÉGKULTÚRA FEJLESZTÉSÉVEL A SALGÓTARJÁNIAK EGÉSZSÉGÉÉRT” CÍMŰ PROJEKT KERETÉBEN MEGVALÓSULÓ „EGÉSZSÉGÉRT” KLUBFOGLALKOZÁS SOROZAT

„Mozogj az egészségedért!” Mozgásklub

Gyakorlatvezető: Dr. Kajtor Erzsébet, egészségügyi menedzser, 3-1-2 meridiántorna klubvezető

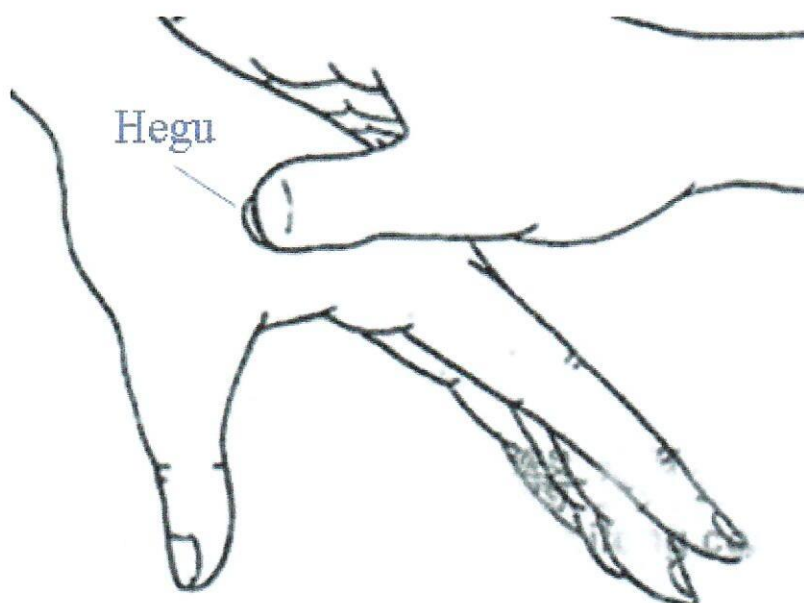
ÖNGYÓGYÍTÓ TECHNIKA, HEGU (VAB 4-ES) PONTMASSÁZS, 3-1-2 MERIDIÁNTORNA

Öngyógyító technika

- ✚ A 3-1-2 meridiántorna, olyan aktív kezelésmódot, amit a beteg önmaga végez. Saját maga végzi a gyakorlatot, maga tesz az egészsége érdekében, legyen szó akár (ön)gyógyításról, akár egészségfenntartásról, megelőzésről.
- ✚ A gyakorlatot minden nap el kell végezni, de ennyit igazán mindenki megtehet az egészséges, hosszú életért.
- ✚ Egészséges emberben az életenergia akadálytalanul kering, a 12 fő és a két középvonali meridiánban. Betegség állapotában a meridiánban elakad az energia.
- ✚ Ahhoz, hogy az egészséges állapot fenntartható legyen 3-1-2 meridián-gyakorlatok végzésével kell, mintegy napi 20-25 percet szánni a saját meridiánjaink szabad energiaáramlásának biztosítására.
- ✚ Mit jelent a 3-1-2 a meridián-gyakorlatokban/meridiántornában?
 - A “3” arra utal, hogy három meridián-ponton akupresszúrázzuk magunkat
 - Az “1” jelentése a hasunkról szól: fekvő vagy álló helyzetben hasi légzést végzünk
 - “2” a lábaink erejének a próbája: fizikai mozgás, helyben guggolás
- ✚ **Az első meridián pont a „Hegu” - Vastagbél 4 (Vab-4-es), a vastagbél vezetéken nyugszik.**
- ✚ Aszpirin pontnak is mondják, mivel általános fájdalomcsillapító.
- ✚ A vastagbél vezeték legfontosabb pontja, általános erősítő és energetizáló hatású pont.
- ✚ A kézfej háti oldalán található, a hüvelyk és mutatóujj kézközépcsontjai találkozására elől
- ✚ A Vab-4-es Hegu, “találkozás völgye” pontot úgy találjuk meg, hogy szétnyitjuk a hüvelyk és mutatóujjunkt, és ennek a redőjébe a másik kezünk hüvelykujját beillesztjük úgy, hogy az első ujjperc illeszkedjen a redőbe.
- ✚ Videón megnézhető, gyakorolható! <https://www.312.hu/>

SZÉCHENYI 2020





- ✚ Ezt a pontot a fej területén lévő problémákra masszírozzuk elsősorban, úgy, hogy a másik kezünk hüvelykujjával nyomjuk, ahogy az ábra mutatja.
- ✚ Napi 3-5 perc masszázs elegendő, ahhoz, hogy ne legyen fej- és torokfájásunk, látás- és hallásproblémánk, allergiás orrfolyás (szénanátha), arc- és homloküreg-gyulladásunk.
- ✚ Ezekén túl, mint a Vastagbél-meridián pontja, hasznos a székrekedés és más vastagbél-problémák megelőzésében, az immunrendszer működésének erősítésében, a dohányzásról való leszokás könnyítésében is.
- ✚ A vezeték a mutatóujjtól a fejre halad, így a pont masszírozásával a kar és a fej betegségeit lehet kezelni, szinte minden esetben hatásos, amikor a fejen jelentkezik valamilyen probléma. Pl. megfázás, nátha, arcüreggyulladás, szem-, és fülproblémák, torokfájás, mandulagyulladás, pajzsmirigy működési rendellenességek.
- ✚ Kezelhetők vele felső végtagi ízületi fájdalmak (csukló, könyök, váll).
- ✚ Erős fájdalomcsillapító hatása van, ezért jól jöhet fogászati kezelés közben, vagy fejfájáskor.
- ✚ **Terhesség alatt ezt a pontot tilos nyomni, mert beindíthatja a szülést!**
- ✚ A 3-1-2 meridiántorna elvégzése után fontos vizet inni, ami természetesen a mindennapokban is elengedhetetlen feltétele az egészséges életnek, jó közérzetnek.

Egészségünkre!

Forrás: <https://www.312.hu/>

SZÉCHENYI 2020



MACYARORSZÁG

Európai Unió
Európai Szociális
Alap

