



## Akupainanta niskahartiaseudun kipujen helpottamiseksi

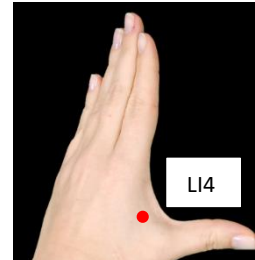
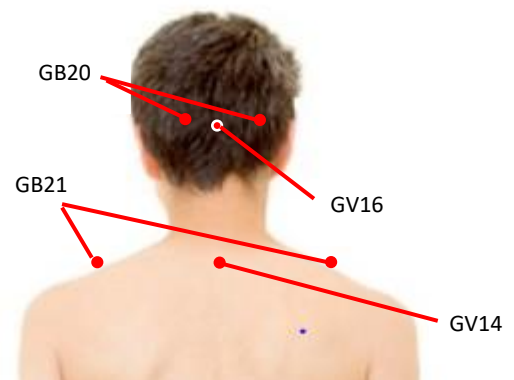
Akupunktiopisteiden painanta on yli 2000 vuotta vanha hoitokeino, jota on alun perin käytetty kiinalaisessa lääketieteessä. Painannan vaikutus perustuu kehon omaan kykyyn parantaa itsensä.

Akupainanta on hyvin helppoa oppia sekä myös erittäin helppoa toteuttaa käytännössä ajasta ja paikasta riippumatta.

Painanta tehdään omilla sormilla (yhdeällä tai kahdella riippuen tarvittavasta voimakkuudesta. Painalluksen voimakkuus tulisi olla sellainen, että tunnet ns. ”hyvää” tai ”makeaa” kipua. Painalluksen kesto tulisi olla noin yhden minuutin mittainen.

Niska-hartiaseudun akupisteet on esitelty kuvassa oikealla:

- GB20: Kaksi ”kuoppaa” kallonpohjassa juuri kallon reunan alapuolella
- GV16: Isompi kuoppa aivan kallonpohjan keskellä.
- GB21: Kuoppa noin olkapään ja kaulan puolivälissä, solisluusta hieman taaksepäin. Jos olet raskaana, tämän pisteen painallusta kannattaa välttää.
- GV14: Laita käsi niskan alaosaan ja taivuta päätä alaspäin. Tunnen yhden nikaman nousevan selvästi esiin. Piste on suoraan tämän nikaman alla tuntuva pehmeä alue.
- LI4: Löytyy kädestä, helpoiten kun painaa peukalon kiinni kämmeneen. Piste on korkein kohta peukalon ja etusormen välissä. Vältä myös tämän pisteen painamista raskauden aikana.



Painantaharjoitus niska-hartiaseudun vaivojen helpottamiseksi:

1. Rentouta hartioita ja olkapäitä ravistelemalla ja pyörittelemällä hetken aikaa
2. Istu, ota mukava asento ja hengitä muutaman kerran syvään nenän kautta. Muista hengittää syvään ja rauhallisesti myös koko harjoituksen ajan.
3. Paina pistettä GB21 vasemmalla puolella noin yhden minuutin ajan ja sitten oikealla puolella jälleen minuutin ajan.
4. Paina pistettä GB20 molemmilla peukaloilla tai molemmilla etusormilla. Pyri painamaan hieman ylöspäin kohti kalloa.
5. Paina pistettä GV16 peukalolla tai etusormella.
6. Paina pistettä GV14 etusormella.
7. Paina pistettä LI4 peukalolla

Voit tehdä painantaharjoitusta 1-2 kierrosta yhdellä kertaa ja toistaa harjoituksen 1-3 kertaa päivässä.

