

Links zu Akupressur und Übungsreihen: Videos und Shorts zur Balance verschiedene Themen Deutsch /Englisch

Die Links zum Anklicken bringen Sie nach einem kurzen Werbe-Vorspann zum gewünschten Thema. Vielleicht haben Sie auch Interesse an Shorts zu verschiedenen Themen?
Bei gewissen Grundkenntnissen sind die Videos meiner Meinung auch mit sehr geringen oder keinen englischen Kenntnissen dienlich, können zum Nachmachen animieren.

Einfach besser leben:

5 Akupunkturpunkte fürs Immunsystem etc. Di 11, Lu1, KG17, Bl 23 KG 6 _30 Min....

<https://youtu.be/6ZgH4yxznnE>

6 Übungen für den Morgen <https://youtu.be/6S9eN8gM3-U>

Klopf-Akupressur https://youtu.be/_tJlJ7t-xso

Wunder der Klopfakupressur-12 Min. https://youtu.be/_tJlJ7t-xso?feature=shared Vagusnerv aktivieren -20 Min. <https://youtu.be/-lh0Ae13ZeI>

Schnelle Hilfe bei Schmerzen; 3 Punkte der TCM Di 4, 3 E5, Bl 60; 15Min.

<https://youtu.be/8PaC9fj-FFU>

2 Punkte H3 und H7_ 11 Minuten <https://youtu.be/9LDHbqSIO48>

6 Übungen für den Morgen_16 Min. <https://youtu.be/6S9eN8gM3-U>

Nackenübung_12 Min. https://youtu.be/Tdgrc8J_zis

Steffen Barth

Du bist schnell aggressiv Leber /Galle Punkte 7 Min.

<https://youtu.be/gAwIFOVzP6M>

Bluthochdruck; Herzmeridian -10 Min. <https://youtu.be/jbisIIVmz8k>

LuChin:

Calm the mind with magic points - Anxiety relief <https://youtu.be/TvNHuO1416o>

Acupressure for headaches/Bai Hui Point /Du20 <https://youtu.be/Hgk5XoogjeU>

Strengthen your eyes, eye fatigue <https://youtu.be/LYkwl-Mv8zU>

Back pain magic points / Back pain relief / Back pain acupressure

<https://youtu.be/KCEMBFb2hvI>

Hand and wrist massage <https://youtu.be/UvoJBsVk7t4>

Face massage <https://youtu.be/UvoJBsVk7t4>

Morning detox Qigong

Qigong for lymphatic flow <https://.be/l3c8CYnksNI>

Tapping https://youtu.be/4LW_5PXUPtY

Baduanjing, eight Brocades <https://youtu.be/tUpWQesnsvc>

Ear massage https://youtu.be/_wwzrvcTKk8

Jeffrey Chand:

Qigong for deep peaceful sleep <https://youtu.be/ibJXZZvp344>

3Akupunkturpunkte für tägliche Anwendung <https://youtu.be/NRBOT4MnPWo>

Tai Chi Zidong

Leber: <https://youtu.be/tSQhnib45z8>

Take care of your brain <https://youtu.be/4RBNwBdMN4o>

Kidney health: <https://youtu.be/6l92mCmLvww>

Top 15 exercises:

Qigong Meditation

Massage mit 10 Fingern <https://youtu.be/ImFZXOIC8Ko>