



Die Himmelsfenster in der Gesichtsreflexzonen-therapie

Im System der Gesichtsreflexzonen-therapie besitzt die Akupressurarbeit mit den Himmelsfenstern eine übergeordnete Position. Der Einsatz dieser Akupressurpunkte hat sich besonders bei neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen bewährt.

Die Chinesen bezeichnen den Hals als Verbindung zwischen Himmel (Mikrokosmos – Kopf) und Erde (Mikrokosmos – Körper). Im Hals- und Nackenbereich finden wir sehr wichtige Akupressurpunkte, die als Himmelsfenster bezeichnet werden. Sind diese Akupressurpunkte in Balance, können alle Erfahrungen, die wir auf körperlicher Ebene sammeln, integriert oder Ideen aus dem Himmelsreich (mentale Ebene) über den Körper ausgedrückt werden.

Je mobiler unsere Halswirbelsäule ist, desto besser können wir auf Herausforderungen von Körper und Geist reagieren. Auch bei Erkrankungen der Sinnesorgane sowie bei Patienten mit psychosomatischem Hintergrund kann diese Balance eine außerordentliche Entlastung erzielen. Die Himmelsfenster verbinden Körper, Geist und Seele und verhelfen so zu ganzheit-

licher Sichtweise. Ein steifer Nacken zeigt eine Trennung zwischen Denken und Fühlen. Man wird einseitig in seiner Handlungsfähigkeit und seinem Ausdruck.

Auch bei neurologischen Erkrankungen wie Apoplexie, Multiple Sklerose, Gang- und Gleichgewichtsstörungen hat sich die Arbeit mit den Himmelsfenstern bestens bewährt. Energetisch wird der Hals vom Magen-, Dünndarm- und Dickdarmmeridian und dem Zentralgefäß versorgt. Der Nacken wird vom Gallenblasen- und Blasenmeridian und dem Gouverneursgefäß versorgt.

In der Tabelle finden Sie die Akupunkturpunkte, die wir in der Gesichtsreflexzonenarbeit nutzen.

Aus der körperreflexzonen-therapeutischen Praxis wissen wir, dass sich unbewältigter Stress bevorzugt im Bereich des Brustbeins festsetzt. Da sich in stressigen Situationen der Atemrhythmus verändert oder sogar kurzzeitig aussetzt, ist es wichtig, zunächst diese Erstarrungsreaktionen zu lösen. Bereiten

Sie mit folgender Balance die Arbeit mit den Himmelsfenstern vor:

Lassen Sie Ihren Patienten seine Arme hinter dem Kopf ablegen.



Legen Sie eine Hand auf das Sternum und lassen Sie den Patienten so tief wie möglich einatmen.

Lassen Sie ihn mindestens fünf tiefe Atemzüge nehmen. Fordern Sie ihn auf, bis zu Ihrer Handfläche zu atmen, die mit leichtem Druck auf dem Sternum liegt.

Wenn Sie bemerken, dass der Atem frei bis zum Brustbein fließt, lösen Sie plötzlich Ihren Griff an der höchsten Stelle der Einatmung.

Sie lösen mit diesem Griff ein zischendes tiefes Einatmen aus, der Brustkorb öffnet sich und der Patient geht in einen tiefen Zustand der Entspannung.

Folgende Behandlung balanciert die Himmelsfenster. Sie dient dazu, das Körper-Geist-System zu integrieren und Blockaden im Hals- und Schulterbereich zu lösen. Außerdem ist sie ein hervorragender Muntermacher und verbindet Gefühl und Verstand. Weitere Therapieanweisungen für diese Behandlung:

Drehen Sie den Kopf zu der Seite, die am beweglichsten ist.

Streichen Sie mit beiden Händen den Bereich links und rechts des Sternocleidomastoideus (Halswender) aus. Achten Sie auf Seitendifferenzen.



Beginnen Sie nun, mit den Zeigefingern sanft intermittierend vor und hinter dem Halswender in die Tiefe des Gewebes zu akupressieren. Achten Sie auf die energetische Qualität. Fühlt sich das Gewebe fest und gestaut an, deutet dies auf eine Überenergie hin, sinken Sie tief in das Gewebe hinein, deutet dies auf eine Energieleere hin.



Eine Überenergie leiten Sie aus dem Akupressurpunkt, indem Sie sanft mit Ihrem Zeigefinger Kontakt zum entsprechenden Akupressurpunkt aufnehmen und dann diesen öffnen, indem Sie Ihren Zeigefinger nach links kreisen

Akupunkturpunkte	Wirkungsbereich
Dickdarm 17 „Himmlicher Dreifuß“	Stärkt das Selbstwertgefühl und hilft, Altes loszulassen. Unterstützt persönlichkeitswandelnde Bewusstseinsprozesse.
Gallenblase 9 „Der Himmel drängt herein“	Verschafft Klarheit in Zeiten, in denen zu viel auf uns einströmt. Schafft Verbindung mit dem großen Ganzen, macht unabhängig von der Meinung anderer. Wir kommen in Kontakt mit unserer inneren Führung.
3 E 10 „Himmlicher Brunnen“	Ahnen- oder Familienpunkt. Über ihn können wir altes Belastendes aus unserer Familiengeschichte aufarbeiten und loslassen.
Blase 7 „Mit dem Himmel kommunizieren“	Dämpft Erregungszustände und verhilft zu Distanz, klärt die Gefühle. Besonders wirkungsvolle Unterstützung in der Arbeit mit Angstpatienten.
Magen 12 „Zerbrochene Schale“	Integriert alle anderen Himmelsfenster. Stark ausgleichende Wirkung.
Zentralgefäß 22 „Der Himmel schießt heraus“	Hilft Erkanntes umzusetzen und die innere Wahrheit auszudrücken.
3 E 16 „Himmliches Fenster“	Stark beruhigend und ausgleichend. Klärt chaotische Beziehungsstrukturen, hilft neue Möglichkeiten der Beziehungsgestaltung einzuleiten.
Gouverneursgefäß 20 „Hundertfaches Zusammenströmen“	Über diesen Punkt werden alle anderen Akupunkturpunkte im Körper erreicht – der Katalysator in der Organreflexzonen-therapie.
Magen 9 „Den Menschen willkommen heißen“	Senkt den Blutdruck. Hat sich bei allen Formen von sozialer Phobie bewährt.
Dünndarm 17 „Himmliches Antlitz“	Verhilft zur Wahrnehmung der körperlichen Bedürfnisse.

lassen. Dieses Vorgehen leitet überschüssige Energie aus dem Punkt heraus. Akupressurpunkte, die eine Unterenergie aufweisen, aktivieren Sie, indem Sie mit dem Zeigefinger nach rechts herum massieren und so Energie ins Gewebe leiten. Schauen Sie in der Tabelle auch über die zugeordneten emotionalen Themen nach und setzen Sie diese mit der momentanen Lebenssituation des Patienten in Beziehung.

Streichen Sie nun alternierend den Bereich seitlich des Halswenders aus. Das heißt, ein Zeigefinger wandert nach unten in Richtung des Schlüsselbeins, der andere streicht hinauf Richtung Ohr. Somit verbinden Sie Himmel und Erde, vernetzen Gefühl mit Verstand.

Fazit Dieser Akupressurprozess vertieft auf körperlicher, seelischer, emotionaler und geistiger Ebene den Therapieprozess in der ganzheitlichen Psychosomatik. Der Patient

erlebt und spürt intensiv die Wechselwirkung zwischen Psyche und Soma und findet zu einem neuen inneren Gleichgewicht. Auch Kinder mit Herausforderungen im schulischen Lernen profitieren von dieser Arbeit.



Stephan Heinz
Ergotherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie
StephanHeinz@gmx.de

Literaturhinweise

- Stephan Heinz, Lehrbuch der Gesichtsreflexzonen-therapie, BOD
- Stephan Heinz, Energielehre, BOD
- Stephan Heinz, Körperreflexzonen-therapie, BOD