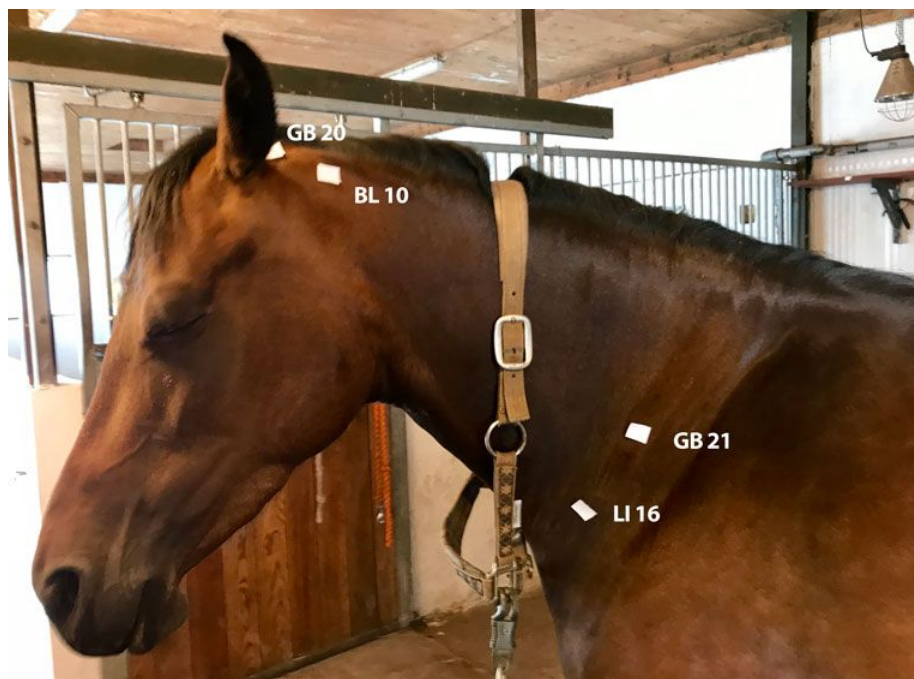


AKUPRESSUR PUNKTER TIL AFSPÆNDING AF HESTENS NAKKE OG HALS

Sørg først for at både du og hesten er tilpas afslappede, at i ikke har travlt med at nå noget andet, at i ikke er sultne eller bliver forstyrret på anden vis.



Mange heste har spændinger i nakke og hals. Disse punkter kan bl. A. hjælpe med at fjerne muskelspænding i halsen og ømhed i nakken. Akupressur på punkterne kan med fordel benyttes 4-5 gange om ugen. Det er muligt du ikke ser en langvarig forbedring efter 1. Behandling, men bliv endelig ved i min. 2 uger.

- Stryg hesten over halsen og nulre den lidt i nakken inden du går i gang.
- Find GB 21 og tryk let med tommelfingeren på højre hånd imens du har venstre hånd på halsen eller bringen.
- Tryk i 30 sek. Til 2 minutter.
- Hold øje med en reaktion i form af at hesten sænker hovedet og måske ryster på det og gumler eller smasker.
- Når du har fået en reaktion går du videre til GB 20, BL 10 og til sidst LI 16.
- Sørg for at få en reaktion ved hvert punkt.
- Får du ikke en reaktion kan det være fordi din hest ikke har et problem her, eller måske trykker du et forkert sted. Prøv dig lidt frem.

GB 21	Afhjælper skulder og nakkesmerter	Du finder det foran skulderbladet på linje med halsens hvirvler
GB 20	Afhjælper nakkesmerter og kløe	Du finder punktet lige bag ved øret, inden .1 nakkehvirvel (atlas)
BL 10	Afhjælper smerte i de dybe rygmuskler og stimulere koncentration	På atlas vinge ca. En hånd fra manen
LI 16	Afslører om der er muskelspændinger i nakkeregionen. Afslapper muskler i skulder og hals.	Tag fat om brachiocephalis/halsmusklen og tryk langsom med tommelfingren ind mellem skulder og muskel. Hold trykket mindst 1 minut

