

## Die 4 Tore - Di 4 und Le 3

---

Die 4 Pforten ist eine Akupunkturpunkt-Kombination, die aus 2 verschiedenen Punkten besteht, die beidseitig genutzt werden. Der eine Punkt, **Dickdarm 4**, befindet sich auf dem Handrücken. Der andere Punkt, **Leber 3**, befindet sich auf dem Fußrücken. "Die 4 Tore": **Di 4 + Le 3** sind eine einfache und wirkungsvolle Strategie, um jede Art von Schmerzen und Spasmen zu beeinflussen. Sie wirken psychisch ausgleichend indem sie die Sinnesorgane ansprechen. Sie aktivieren Blut und Qi und sichern bei Schmerzen und psychischen Erregungszuständen einen ungestörten und freien Fluß durch den ganzen Körper. Als 3fache Erwärmer wirksame Kombination können sie Qi und Blut im gesamten Körper bewegen sowie Wind "aufstößern und stabilisieren". Sie beruht auf einem Oben - Unten und einem Yin - Yang Ausgleich.

### **Di 4** ... *Immunbooster, Schmerzlinderer*

Dieser Punkt ist für viele verschiedene Beschwerden geeignet. Er wird verwendet, um das Immunsystem zu stärken oder die Dauer von Erkältungen und/oder Grippe zu verkürzen. Er kann auch bei jeder Art von Gesichtsproblemen eingesetzt werden, z. B. bei Kieferschmerzen, Zahnschmerzen, Allergien und Akne. Es ist auch ein großartiger Punkt, um Kopfschmerzen zu lindern oder um Hitze und Entzündungen überall im Körper zu beseitigen

### **Le 3** ... *In Bewegung bleiben*

Einer der am häufigsten verwendeten Punkte des Körpers. Er kann stagnierende Leberenergie ausgleichen, tonisieren oder zerstreuen. Er kann bei jeder Disharmonie der Leberenergie eingesetzt werden und bei unterschiedlichsten Schmerzen und Krämpfen im Körper. Einige Beispiele hierfür sind: Menstruationsstörungen/Unregelmäßigkeiten, Kopfschmerzen, Schwindel und Entgiftung. Er kann auch zur Beruhigung des Nervensystems und der Augen eingesetzt werden, um Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Stress und Angstzustände zu lindern.

Gemeinsam sorgen diese Punkte dafür, dass Qi und Blut möglichst frei durch den Körper zirkulieren und den freien Fluss in unserem Körper aufrecht erhalten. Sie helfen dabei, alle Meridiane zu öffnen, die Durchblutung zu steigern und Schmerzen im ganzen Körper zu lindern. Die 4 Tore können auch bei emotionalen Problemen eingesetzt werden, z. B. wenn man sich in einer Situation gefangen oder festgefahren fühlt. Können mehrmals am Tag stimuliert werden.

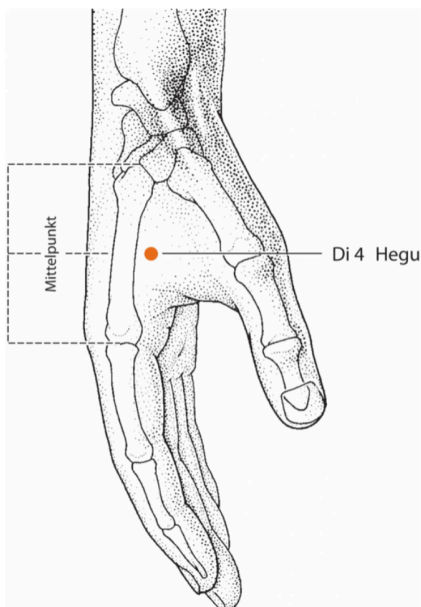
**Di 4 Massage** - den Punkt mit dem Daumen tief drücken, während man die Unterseite des Muskels mit dem Zeigefinger stützt oder dagegen drückt. Man knetet den Muskel langsam durch. Wenn er schmerzfrei ist, ist das ein Zeichen von Gesundheit und Vitalität. Wenn er schmerzt, sollte man die Massage so oft wiederholen, bis sie als angenehm und belebend empfunden wird.

**Le 3 Massage** - tief in die Mulde vor der Gelenkverbindung des 1. und 2. Mittelfußknochens drücken. Als Quellpunkt gleicht er Fülle und Leere im Holzelement aus und beeinflusst die Funktion der Leber, Blut zu speichern und die Menge des zirkulierenden Blutes zu regulieren wie z.B. venöse Stauungen im Bauchraum und im kleinen Becken, Hämorrhoiden und Menstruationsstörungen.

*Dauernadeln* ... **Di 4** und **Le 3** gleichzeitig auf beiden Seiten mit einem Punktpflaster bekleben. Die Wirkung entfaltet sich oft nicht sofort, Selbstbehandlung wirken lassen - am besten täglich für mindestens 1 Woche.

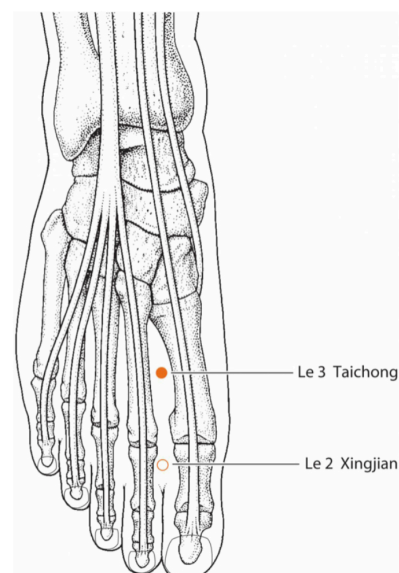
#### Di 4

- Yuan-Quellpunkt
- Gao Wu Kommando-Punkt
- Ma Dan-yang Himmel-Stern-Punkt



#### Le 3

- shu-Bachpunkt
- Yuan-Quellpunkt
- Erde Punkt des Le Meridians
- Ma Dan-yang Himmel-Stern-Punkt



**Di 4** ist der *Yuan Quellpunkt* des Dickdarm Meridians mit einer Verbindung zur **Lu 7**.

Er hat eine starke Wirkung auf Qi Zirkulation im Körper, sorgt für freien Qi- und Blutfluß und hat die besondere Fähigkeit, Raum zu schaffen (Leere als Verhalten, das dem Dao als Flussbett dient).

Di 4 ist ein Einschaltpunkt für das Gesicht und der Meisterpunkt für Gesicht und Mund, reguliert also Gesicht, Augen, Nase, Mund und Ohren. Die Ausscheidungsfunktion von Di 4 richtet sich im Besonderen auf die Trauer sowie die Fähigkeit, psychische und physische Gifte zu eliminieren.

Hauptschmerz- und Ausleitungspunkt.

**Di 4** und **Le 3** klären Energiestörungen im oberen Körperbereich.

**Di 4** und **Ni 7** sind in der Lage, Schwitzen zu regulieren (zu wenig oder zu viel), regulieren damit das Abwehr Qi.

Vertreibt Wind und befreit die Oberfläche, aktiviert die Dickdarm Leitbahnen und lindert Schmerzen, regeneriert das Yang.

Gehört zu den zwölf Sternenpunkten.

Nicht in der Schwangerschaft benutzen, da er Wehen auslösen kann.

**Le 3** ist der *Yuan Quellpunkt* des Leber Meridians mit Verbindung zu **Gb 37**.

Als Quellpunkt gleich der Fülle und Leere im Holz Element aus. Über den tiefen Ast des Leber Meridians stärkt er die Sehkraft und regt das 3. Auge an (sich von etwas oder jemanden ein Bild machen ...). Als Quellpunkt beeinflusst er die Funktion der Leber, Blut zu speichern und die Menge des zirkulierenden Blutes zu regulieren.

Le 3 ist ein Verbindungspunkt zum Chong Mai (der Mittellinie).

Er ist der Strom Punkt der fünf Transportpunkte mit der Wandlungsphase Erde, ist also in der Lage, Wurzeln einen besseren Halt zu geben.

Gehört zu den zwölf Sternenpunkten.

**Le 3** und **Pe 9** zur allgemeinen Mobilisation der Jue Yin Schicht.

**Le 3** und **Di 4** sind in der Lage, überschüssige Yang Energie vom Kopf abzuleiten und vergiftenden Ärger auszuscheiden oder einen überagitierten, hypernervösen, von Eindrücken überfluteten Verstand zu beruhigen.

Verteilt das Le Qi, unterdrückt Leber Yang und beseitigt Wind. Nährt das Leber Blut und das Le Yin. Reguliert die Menstruation und den Unteren Erwärmer.