

# Qualitative Sammlungen

## (EMR) Grundlagen der Akupressur

Grundlage der Akupressur sind die Theorien und Prinzipien der TCM. Dazu gehören unter anderem das Prinzip des Yin und Yang und die Lehre von den Meridianen. Yin und Yang stehen für gegensätzliche, aber sich auch ergänzende Kräfte oder Energieformen, die immer in Wechselbeziehung zueinander stehen wie zum Beispiel Tag und Nacht, Erde und Himmel oder Kälte und Wärme. Dabei handelt es sich jedoch nicht um starre, sondern um wandelbare, ineinander übergehende, sich gegenseitig bedingende Zustände: Der Tag wird zur Nacht, und ohne den Tag gäbe es keine Definition der Nacht. Nach dem System des Yin und Yang werden nicht nur Naturphänomene kategorisiert, sondern auch der menschliche Organismus. „Yang-Organen“ sind zum Beispiel Gallenblase, Dünn- und Dickdarm, Magen und Harnblase. Zu den „Yin-Organen“ gehören Leber, Herz, Milz, Lungen und Nieren. Da Sezieren und Obduzieren in China bis ins 20. Jahrhundert hinein tabu waren, gab es in der TCM lange Zeit nur eine ungefähre Vorstellung von der Lage und der Funktion der Organe. Der Begriff „Organ“ bezeichnet in der TCM deshalb immer einen ganzen Funktionskreis: Zur „Lunge“ gehört nicht nur die Lunge selbst, sondern auch die Riechorgane und die gesamte Atemfunktion.

Das dynamische Wechselspiel von Yin und Yang bringt die Lebensenergie der Natur, das Qi hervor. Qi ist die Grundlage alles Lebendigen und bildet auch die Lebensenergie des menschlichen Körpers. Qi fließt in Energie-Leitbahnen, den sogenannten Meridianen (Jing Luo), durch den Körper und hat viele verschiedene Funktionen: Qi schützt den Körper vor Erkrankungen, fördert Wachstum und Entwicklung, regt die Funktion der inneren Organe an, bildet und verteilt Blut und Körpersäfte, steuert die Körpertemperatur und reguliert den Wasserhaushalt und die Verdauung. Zusammen mit der Essenz (Jing), dem Blut (Xue) und den Körpersäften (Jinye) gehört Qi zu den Grundsubstanzen, die die materielle und funktionelle Grundlage des Körpers bilden. Auch die vier Grundsubstanzen werden durch die Polaritäten Yin und Yang beeinflusst und gesteuert.

Die Meridiane leiten das Qi durch den ganzen Körper und bilden so einen Energiekreislauf, der Organe und Organsysteme zu funktionellen Einheiten verbindet. Auf den Meridianen befinden sich zahlreiche Akupunkturpunkte, über die das Fließen der Lebensenergie beeinflusst werden kann.

Befinden sich die Yin- und Yang-Elemente im Körper in einem dynamischen Gleichgewicht, kann die Lebensenergie Qi ungehindert den Körper durchfließen – der Mensch ist gesund. Krankheiten entstehen, wenn die Harmonie des Yin-/Yang-Systems gestört ist und daraus Blockierungen und Stauungen der Lebensenergie

resultieren. Krankheiten können beispielsweise ausgelöst werden durch äussere, klimatische Einflüsse wie Hitze, Kälte oder Wind, sowie durch innere, emotionale Faktoren wie Ärger, Freude, Angst oder Sorgen. Weitere Krankheitsursachen können Ernährungsfehler, Überanstrengung oder Verletzungen sein. Durch die manuelle Stimulation bestimmter Akupunkturpunkte kann eine derartige Blockierung beseitigt, der Qi-Fluss gestärkt oder ein Überfluss an Qi abgeleitet werden.

Blogs von verschiedenen Empfehlungen

### **(CSS) Selbstheilungskräfte stärken**

Wie Akupunktur stimuliert auch Akupressur jene Punkte auf den zwölf Energiebahnen (Meridianen), die laut TCM den Körper durchziehen. Statt in diese Punkte feine Nadeln zu stechen, üben Ärzte und Therapeuten darauf Druck in unterschiedlicher Intensität aus – mit Handflächen, Fingerkuppen, Fingernägeln, Daumen, Ellbogen. Dies, um Blockaden im Energiefluss zu lösen, Selbstheilungskräfte zu stärken und so den Organismus wieder ins Lot zu bringen.

Empfohlen wird Akupressur unter anderen bei folgenden Beschwerden:

- Kopfschmerzen
- Nacken- und Schulterschmerzen
- Menstruationsbeschwerden
- Schlafstörungen
- Nervosität und innere Unruhe
- Übelkeit und Brechreiz

### **(Atupri) Die einen schwören darauf, andere halten es für Blödsinn:**

Akupressur soll helfen, Schmerzen zu lindern. Der grosse Vorteil: Mit Akupressur kann man sich gefahrlos selber behandeln.

Die Akupressur gehört zu der traditionellen chinesischen Medizin und folgt dem holistischen Ansatz. Das heisst, ein Symptom wird nicht als Ursache angesehen, sondern als Teil der Gesamtheit. Basierend auf dem Konzept der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)→ soll die Akupressur die Körperenergie regulieren.

Die TCM kennt so genannte Meridiane, die wie Bahnen den Körper durchziehen. Ist ein Meridian blockiert, arbeitet ein verbundenes Organ nicht mehr richtig. Durch Druck auf einen Reizpunkt kann die Blockade gelöst werden.

So kann man die Symptome von Krankheiten lindern und verspannte Muskeln lösen. Die Liste, bei welchen Leiden Akupressur eingesetzt werden kann, ist beeindruckend. Ich habe hier die Akupressur-Punkte für fünf häufige Arten von Schmerzen zusammengestellt – zum selber ausprobieren.

- Hilfe bei Kopfschmerzen
- Nicht mehr von Rückenschmerzen geplagt
- Wenn der Hals kratzt
- Wo die Müdigkeit sitzt
- Schlafstörung beheben

### **(Sanasearch.ch) Wie verläuft eine Akupressur-Therapie?**

Eine Akupressur-Therapie findet meist in mehreren Einzelsitzungen statt. Zunächst geht der Akupressur-Therapeut in einer entspannten Atmosphäre methodisch vor und stellt eine Anamnese auf, um den weiteren Verlauf der Sitzung zu planen. Um den Beschwerden tiefer auf den Grund zu gehen, kann die Zungen- oder Pulsdiagnose eingesetzt werden. Aber auch andere Ausdrucksformen wie Artikulation der Klienten, Reaktionsfähigkeit, Körperhaltungen und Körperbewegungen, Gesichtsfarbe, Gedächtnis usw. spielen eine Rolle. Nach den Behandlungen bieten Wahrnehmungen und Beobachtungen der Klienten über eigene Reaktionen wichtige Anhaltspunkte für die weitere Behandlung.

Während der Akupressur-Sitzung liegen Klienten bekleidet, bequem auf einer Massageliege und der Therapeut nimmt auch während der Behandlung Bezug auf die Rückmeldungen der Klienten.

Das Drücken einzelner, spezifischer Akupressur-Punkte mit den Fingern stellt die klassische Vorgehensweise in der Akupressur dar. Bei anderen Akupressur-Methoden kommen Klopftechnik (Klopf-Akupressur) oder das Ausstreichen der Energiebahnen mit Metallstäbchen zum Einsatz (Akupunkt-Massage). Bei der Klopfakupressur kann besonders gut auf seelische Befindlichkeiten und Emotionen Einfluss genommen werden.