

Metamorphose Praxis D. Th. Hoffmann
Eschbachstr. 9
72218 Wildberg - Schönbronn
Tel. 07054-94204

www.stillpunkt.de
info@stillpunkt.de

Schmerzen behandeln mit Akupressur

Die Meridiane der Akupunktur sind verdichtete Leitbahnen der Lebenskraft Qi, die in uns zirkuliert und jeder Meridian versorgt bestimmte Bereiche im Körper. Diese hintereinander geschalteten Versorgungsleitungen haben Abzweigungen und Querverbindungen in viele Richtungen incl. innere Meridianverläufe. Auf diesen Meridianen liegen die Akupunkturpunkte wie Ventile mit bestimmten Eigenschaften.

In der Akupunktur werden die Punkte mit Akupunkturnadeln genadelt - es gibt aber als Akupressur oder Mikropressur auch die Möglichkeit, diese Ventile durch Fingerdruck zu beeinflussen. Die Druck-Massage dieser Punkte ist fast so effektiv - wenn die richtige Auswahl von Akupunkturpunkten getroffen wird. Darum geht es in diesem Text

Wenn man sich länger mit Akupunktur bzw. der Akupressur beschäftigt, begegnet man verschiedenen Strategien für die erfolgreiche Behandlung von Schmerzen im Körper ... für mich ist das bisher erfolgreichste Modell das der energetischen [Meridian-Achsen](#):

Meridiane befördern Energie

Im Modell der chinesischen Medizin steht der Mensch mit ausgestreckten Armen auf seinen Füßen ... der vollständige Energiefluß im Körper geht nicht "von Kopf bis Fuß", sondern von den Händen über die Armaußenseite zum Kopf und von dort hinten, seitlich und vorne hinunter zu den Füßen. Hier polt sich die Yang-Qualität (*akut, stark, oberflächlich, nach außen gerichtet*) um in Yin-Qualität (*zeitlos, tief, nach innen gerichtet*) und fließt auf der Körpervorderseite zum Brustbereich und von da weiter auf der Arminnenseite zurück zu den Händen ... die 12 Hauptmeridiane machen drei solcher "Umläufe":

Der **Dünndarm-Meridian** (Yang) transportiert Energie über Schulterblätter und Kiefer vor das Ohr, im Kopf angekommen fließt sie als **Blasen-Meridian** (auch Yang) weiter auf der Rückseite des Körpers die Wirbelsäule versorgend in die Beine bis hinunter zu den Füßen. Hier polt sie sich dann um, beginnt als **Nieren-Meridian** (Yin) auf der Fußsohle und fließt auf der Innenseite der Beine über die Bauchmitte hinauf bis zu den Schlüsselbeinen ... und wird zum **Perikard-Meridian** (Yin), der dann über die Innenseite der Arme zu den Händen strömt.

Hier polt sich der Energiefluß wieder um in Yang-Qualität und fließt als sog. **3facher Erwärmer-Meridian** auf der Armaußenseite wieder zum Kopf und um die Ohren in die Schläfen (Sphenoid) ... wird zum **Gallenblasen-Meridian** (auch Yang), der in mehreren Zickzacklinien die Kopfhälften versorgt, um dann seitlich am Rumpf über die Hüften außen entlang der Beine wieder zu den Füßen zu fließen. Hier polt er sich um in den **Leber-Meridian** (Yin) und fließt auf der Innenseite der Beine über die Leiste (Hüftgelenk) hinauf in die Brust ... und wird zum **Lungen-Meridian** (Yin), der über die Innenseite der Arme zu den Händen strömt.

Hier polt sich der Energiefluß wiederum um in Yang-Qualität und fließt als **Dickdarm-Meridian** auf der Außenseite der Arme über die Schulter ins Gesicht ... wird zum **Magen-Meridian** mit wirksamen Kieferpunkten und fließt über Brust und Solarplexus entlang dem vorderen Oberschenkel hinunter zu den Füßen. Hier polt er sich um in den **Milz-Pankreas-Meridian** (Yin) und fließt auf der Innenseite der Beine auch durch die Leiste hinauf in die Brust... und wird schließlich zum **Herz-Meridian** (Yin), der über die Innenseite der Arme zu den Händen strömt.

Hier "beginnt" dann der Kreislauf aufs Neue mit der Dünndarm- und Blasen-Meridian Achse ... Diese Darstellung der Meridian-Umläufe wurde mit Absicht gewählt, um die 3 Hauptachsen deutlich werden zu lassen:

Dünndarm- und Blasen-Meridian versorgen die Rückseite des Körpers als äußere Yang Schicht im Energie Kreislauf der Meridiane ... der 3fache-Erwärmer und Gallenblasen-Meridian versorgen als mittlere Yang Schicht die Seiten des Körpers ... Dickdarm- und Magen-Meridian versorgen als die innere Yang Schicht die Vorderseite des Körpers.

Als Achsen-Akupressur Strategie kombiniert man nun jeweils die beiden Yang-Meridiane oder die beiden Yin-Meridiane eines oben beschriebenen Umlaufes. Auf diese Weise entstehen 6 Meridian-Achsen:

Die Tai Yang Achse verbindet den Blasen- und Dünndarm-Meridian und die Shao Yin Achse verbindet den Nieren- und Herz-Meridian.

Die Shao Yang Achse verbindet den Gallenblase- und 3E-Meridian und die Jue Yin Achse verbindet den Leber- und Herzbeutel-Meridian.

Die Yang Ming Achse verbindet den Magen- und Dickdarm-Meridian und die Tai Yin Achse verbindet den Milz- und Lunge-Meridianen.

<http://www.google.de/search?hl=de&q=Yang+Ming+Achse&btnG=Google-Suche&meta=&aq=f&oq=>
<http://www.google.de/search?hl=de&q=Shao+Yin+Achse&btnG=Suche&meta=>
<http://www.google.de/search?hl=de&q=Shao+Yang+Achse&btnG=Suche&meta=>
<http://www.google.de/search?hl=de&q=Jue+Yin+Achse&btnG=Suche&meta=>
<http://www.google.de/search?hl=de&q=Yang+Ming+Achse&btnG=Suche&meta=>
<http://www.google.de/search?hl=de&q=Tai+Yin+Achse&btnG=Suche&meta=>

Achsen-Akupressur

Für alle akuten Schmerzen reichen meistens die beiden jeweiligen Yang-Meridiane einer Achse und bei länger andauernden Problemen ist es dann immer ratsam, die sog. Yin-Meridianachsen mit einzubeziehen:

*Wenn Sie Rückenschmerzen haben und sich der Schmerz **verstärkt, wenn Sie sich vorbeugen**, dann wird die sog. Tai Yang Achse von Dünndarm- und Blasen-Meridian nach ihrem Zustand abgefragt und mit Akupressurpunkten behandelt ... bzw. die Shao Yin Achse dazu genommen bei chronischen oder langanhaltenden Beschwerden*

*Wenn Sie Schmerzen haben und der Schmerz sich **verstärkt, wenn Sie sich zur Seite biegen oder drehen**, dann wird die sog. Shao Yang Achse vom 3fachen Erwärmer und Gallenblasen-Meridian nach ihrem Zustand gefragt und mit Akupressurpunkten behandelt ... bzw. die Jue Yin Achse dazu genommen bei chronischen Beschwerden*

*Wenn Sie Beschwerden haben und der Schmerz sich **verstärkt, wenn beim nach hinten beugen**, dann wird die sog. Yang Ming Achse von Dickdarm- und Magen-Meridian nach ihrem Zustand abgefragt und mit entsprechenden Akupressurpunkten behandelt ... bzw. die Tai Yin Achse dazugenommen bei chronischen Beschwerden.*

Um diese einfache aber hochwirksame Akupressur zu erlernen, beschäftigen Sie sich mal mit den sog. Quellpunkten für jeden der 12 Meridiane ... also 12 Punkte von denen sie gleichzeitig immer 2 Punkte der jeweiligen Meridian-Achse drücken oder halten wie oben beschrieben. Auf diese Weise läßt sich eine wunderbare Form der "Achsen-Akupressur" betreiben, um blockierte oder schmerzhafte Bereiche im Körper mit frischer Energie zu versorgen. Je nach Verständnis der Akupunkturpunkte können Sie natürlich weitere Punkte auf diesen Achsen dazunehmen.

In einer vertieften Form der Achsen-Akupressur lassen sich sehr wirkungsvoll die sog. Außergewöhnlichen Meridiane dazu nehmen ... sehr schön beschrieben in dem Buch „Akupunktur und myofasziale Lösung“ von Mark Seem (ISBN 3-88136-199-5)

Dü 4 = Quellpunkt vom Dünndarm Meridian und

Bl 64 = Quellpunkt vom Blasen Meridian

oder aber

Ni 3 = Quellpunkt vom Nieren Meridian und

He 7 = Quellpunkt vom Herz Meridian

3E 4 = Quellpunkt vom 3fachchen-Erwärmer Meridian und

Gb 40 = Quellpunkt vom Gallenblasen Meridian und

oder aber

Le 3 = Quellpunkt vom Leber Meridian und

Pe 7 = Quellpunkt vom Perikard Meridian

Di 4 = Quellpunkt vom Dickdarm Meridian und

Ma 42 = Quellpunkt vom Magen Meridian

oder aber

MP 3 = Quellpunkt vom Milz Pankreas Meridian und

Lu 9 = Quellpunkt vom Lungen Meridian

Quellpunkte haben als sog. "Ursprungspunkte" direkten Kontakt zum zentralen Energie-reservoir im Körper und sie haben die interessante Eigenschaft, von sich aus das Richtige zu tun ... das Energieniveau im Meridian anzuheben oder auch abzusenken.

Fangen Sie nach dem Bewegungstest mit den Yang-Achsen an ... und wenn sich der zu behandelnde Schmerz verschlechtert, gehen sie zu der dazugehörigen Yin-Achse

Blasen- und Dünndarm-Meridian Quellpunkte (Bl 64 und Dü 4)

bzw. Nieren- und Herz-Meridian Quellpunkte (Ni 3 und He 7)

für Schmerzen beim Vorbeugen

Gallenblase - und 3facher Erwärmer - Meridian Quellpunkte (Gb 40 und 3E 4)

bzw. Leber- und Herzbeutel-Meridian Quellpunkte (Le 3 und Pe 7)

für Schmerzen bei der Seitneigung

Magen - und Dickdarm - Meridian Quellpunkte (Ma 42 und Di 4)

bzw. Milz/Pankreas - und Lungen - Meridian Quellpunkte (Ma 42 und Lu 9)

für Schmerzen beim nach hinten Biegen

- Dü 4** = Quellpunkt Dünndarm - Meridian
Handgelenk Außenseite, in der Mulde zwischen dem 5. Mittelhandknochen und der Handwurzel
- Bl 64** = Quellpunkt Blasen - Meridian
etwa in der Mitte der Fußaußenkante, im Basiswinkel des 5. Mittelfußknochens
- Ni 3** = Quellpunkt Nieren - Meridian
am Fuß, im tiefsten Punkt der Delle zwischen Innenknöchel und Achillessehne
- He 7** = Quellpunkt Herz - Meridian
in der Handgelenks-Beugefalte auf der Kleinfingerseite, in einer Vertiefung auf der Innenseite der Sehne in Höhe vom Ende des Erbsenbein
- 3E 4** = Quellpunkt 3facher-Erwärmer - Meridian
an der Außenseite des Handgelenks zwischen Handwurzel und Elle in der Vertiefung neben der Sehne
- Gb 40** = Quellpunkt Gallenblasen - Meridian
in der Mulde direkt vor und unterhalb des Spitze des Außenknöchels
- Le 3** = Quellpunkt Leber - Meridian
am Fußrücken, dort wo die Mittelfußknochen des großen Zehs und den 2. Zehs zusammentreffen (zwischen den Zehen hoch bis es nicht mehr weitergeht)
- Pe 7** = Quellpunkt Perikard - Meridian
In der Mitte der Handgelenksbeugefalte zwischen den Sehnen
- Di 4** = Quellpunkt Dickdarm - Meridian
wenn der Daumen am Zeigefinger anliegt auf dem höchsten Punkt der Wölbung
- Ma 42** = Quellpunkt Magen - Meridian
am höchsten Punkt des Fußrückens, knapp neben der Schlagader, m über dem Gelenk des Kahnbeins und den Keilbeinen II und III
- MP 3** = Quellpunkt Milz - Pankreas Meridian
Fußinnenseite, im Winkel zwischen Köpfchen und Schaft des 1. Mittelfußknochens
- Lu 9** = Quellpunkt Lungen - Meridian
in einer deutlich tastbaren Vertiefung am Ende der Handgelenksbeugefalte auf der Daumenseite