

Grundlagen der Meridian-Achsen-Akupressur

Die Meridiane der Akupunktur sind Leitbahnen aus verdichteter Lebenskraft, die in uns zirkuliert und jeder Meridian versorgt bestimmte Bereiche im Körper. Diese hintereinander geschalteten Versorgungsleitungen haben Abzweigungen und Querverbindungen in viele Richtungen und auf ihnen liegen die Akupunktur-Punkte wie Ventile mit bestimmten Eigenschaften.

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 zum Kopf und von dort hinten, seitlich und vorne hinunter zu den Füßen. Hier polt sich die Yang-Qualität der Meridiane um in die Yin-Qualität der Anschlußmeridiane und fließt dann auf der Körpervorderseite zum Brustbereich und von da zurück zu den Händen ... die 12 Meridiane machen drei solcher "Umläufe" um den Körper:

1. Meridianumlauf mit

Lungen Meridian (**Lu**)
Dickdarm Meridian (**Di**)
Magen Meridian (**Ma**)
Milz-Pankreas Meridian (**MP**)

Bewegungstest

Wenn die Bewegung nach vorne am einfachsten geht, dann wähle

Di und Ma Meridian und **MP Meridian** zum Ausgleich

2. Meridianumlauf mit

Herz Meridian (**He**)
Dünndarm Meridian (**Dü**)
Blasen Meridian (**Bl**)
Nieren Meridian (**Ni**)

Bewegungstest

Wenn die Bewegung nach hinten am einfachsten geht, dann wähle

Dü und Bl Meridian und **Ni Meridian** zum Ausgleich

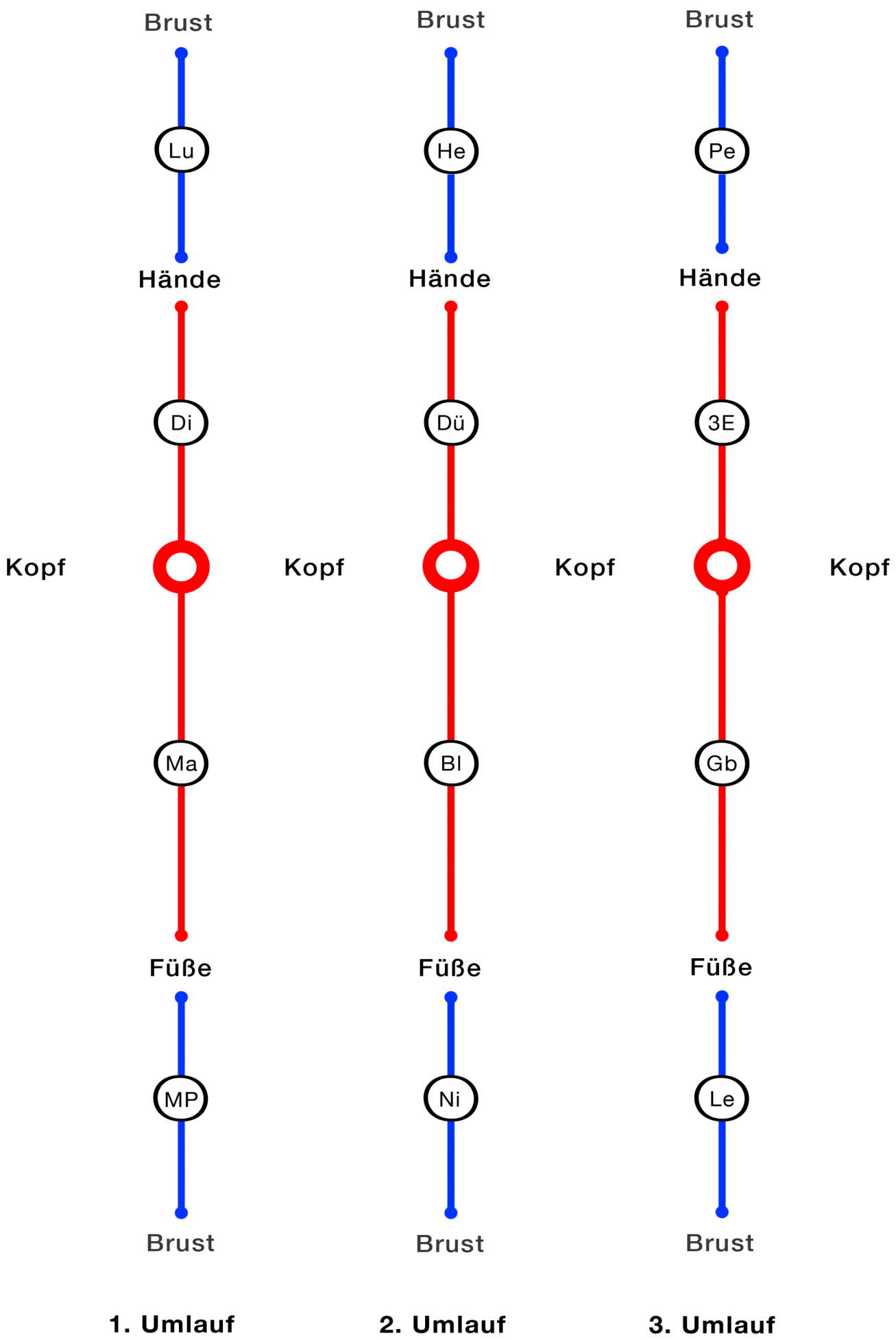
3. Meridianumlauf mit

Perikard Meridian (**Pe**)
3facher Erwärmen (**3E**)
Gallenblasen Meridian (**Gb**)
Leber Meridian (**Le**)

Bewegungstest

Wenn die Bewegung zur Seite am einfachsten geht, dann wähle

3E und Gb Meridian und **Le Meridian** zum Ausgleich



Die sog. **Yang Ming Achse** verbindet den Magen- und Dickdarm-Meridian und die **Tai Yin Achse** ist die Verbindung von Milz- und Lungen-Meridianen.

Magen- und Dickdarm-Meridian Quellpunkte **Ma 42** und **Di 4**
bzw. Milz/Pankreas-Meridian Quellpunkt **MP 6** zum Ausgleich.

Die sog. **Tai Yang Achse** verbindet den Blasen- und Dünndarm-Meridian und die **Shao Yin Achse** ist die Verbindung von Nieren- und Herz-Meridian.

Blasen- und Dünndarm-Meridian Quellpunkte **BI 64** und **Dü 4**
bzw. Nieren- Meridian Quellpunkt **Ni 3** zum Ausgleich oder bei Chronischem.

Die sog. **Shao Yang Achse** verbindet den Gallenblase- und 3E-Meridian und die **Jue Yin Achse** ist die Verbindung von Leber- und Perikard-Meridian.

Gallenblasen und 3facher Erwärmer Meridian Quellpunkte **Gb 40** und **3E 4**
bzw. Leber Meridian Quellpunkt **Le 3** zum Ausgleich bei schwierigen Reaktionen.

Für eine einfache aber hochwirksame Akupressur lohnt sich als Einstieg die Beschäftigung mit den sog. **Quellpunkten** für jeden der Meridiane. Die Quellpunkte der Akupunktur haben als sog. "Ursprungspunkte" einen direkten Kontakt zum zentralen Energiereservoir im Körper und sie haben die interessante Eigenschaft, von sich aus das Richtige zu tun - das Energieniveau im Meridian anzuheben oder auch abzusenken, je nach dem was gerade im Körper benötigt wird.

Also erst mal 6 Punkte auf den beiden Yang-Meridianen im jeweiligen Umlauf benutzen und erlernen und einen Ausgleichspunkt wenn schwierige oder unangenehme Reaktionen auftauchen.. Auf diese Weise läßt sich eine einfache Meridian-Achsen-Akupressur betreiben, um akut blockierte oder schmerzhaft Bereiche im Körper mit frischer Energie zu versorgen und zu entspannen.

Je nach Verständnis weiterer Akupunkturpunkte können Sie natürlich auch andere Punkte hinzuziehen.

- 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
- 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
- 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 der 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)