

Das Tao der Akupressur und Akupunktur

Die Psychosomatik der Punkte

Bearbeitet von
Achim Eckert

4., überarbeitete Auflage 2010. Buch. 368 S. Gebunden
ISBN 978 3 8304 7307 7

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

5 Meridianmassage und Akupressur

5.1 Formen der Akupressur

Akupressur ist die Berührung einer genau lokalisierten Stelle der Haut, die sich durch eine erhöhte elektrische Leitfähigkeit auszeichnet (s. S.11). Die einfachste Form der Akupressur ist leichter, mittlerer oder fester Druck mit der Fingerkuppe des Daumens, Zeige- oder Mittelfingers auf den Akupressurpunkt. Die nötige Druckstärke ist bei verschiedenen Punkten recht unterschiedlich. Sie wird in diesem Buch auf einer Skala von 1 bis 10 angegeben:

Druckstärke 1 = ganz leichte Berührung des Punkts mit der Fingerkuppe, meist mit Zeige- oder Mittelfinger; das Gewicht des Armes darf keinen Druck ausüben. Diese Druckstärke wird bei Punkten angewandt, bei denen das Qi sehr oberflächlich fließt und bei denen man den Qi-Fluss sogar behindern würde, wenn man fest drückt. Beispiele für solche Punkte sind Tóng Zǐ Liáo (G 1), Chong Mén (MP 12) und Zhào Hài (N 6).

Druckstärke 2–3 = leichter Druck mit der Fingerkuppe, meist mit Zeige- oder Mittelfinger; das Gewicht des Armes darf einen sanften Druck ausüben. Beispiele für Punkte mit dieser Druckstärke sind Ting Hui (G 2) oder Xíng Jian (Le 2).

Druckstärke 4–5 = mittlerer Druck mit der Fingerkuppe, meist mit dem Daumen, aber auch mit Zeige- oder Mittelfinger. Beispiele für Punkte mit dieser Druckstärke sind Tàì Chong (Le 3) oder San Yin Jiao (MP 6).

Druckstärke 6–8 = fester und tiefer Druck mit dem Daumen. Beispiele für Punkte mit dieser Druckstärke sind Feng Shì (G 31) und Tian Shu (Ma 25).

Druckstärke 9–10 = fester und tiefer Druck mit dem Ellbogen. Ein Beispiel für einen Punkt mit dieser Druckstärke ist Huán Tiào (G 30).

Die hier in diesem Buch angegebenen Druckstärken sind Richtwerte. Die Druckstärke ist bei den einzelnen Punkten von Mensch zu Mensch verschieden – und bei jedem Menschen auch zu bestimmten Zeiten verschieden, je nachdem ob in dem Punkt gerade Leere oder Fülle an Qi vorhanden ist. Akupressur bei Leere wird als angenehm empfunden, Akupressur bei Fülle ist eher unangenehm und manchmal schmerzhaft. Wenn das Qi in einem Punkt blockiert ist, ist er schon bei leichter Berührung druckempfindlich. Er heißt dann Á Shì Xué – druckschmerzhafter Punkt. Diese Punkte werden bevorzugt genadelt, um die Blockade aufzulösen und das Qi wieder zum Weiterfließen zu bringen. Da die

Akupunktur dieser Punkte auch meist schmerzhaft ist, ist es für den Klienten von Vorteil, wenn der druckschmerzhafte Punkt vor dem Nadeln ein oder zwei Minuten lang akupressiert oder mit kreisenden Bewegungen massiert wird, um Spannung aus dem Punkt zu nehmen. Die darauf folgende Akupunktur ist deutlich weniger oder sogar überhaupt nicht schmerzhaft.

Den Qi-Fluss kann man als ein Strömen oder Ziehen in der Fingerkuppe spüren, das sich nach und nach auf die ganze Hand, den Arm und andere Körperbereiche ausbreiten kann. Bei den meisten Punkten wird der Druck vertikal von der Hautoberfläche in die Tiefe gerichtet, um einen bestmöglichen Energiefluss zu erzielen. Druckrichtung, die nicht vertikal, sondern schräg in eine bestimmte Richtung erfolgt, wird in diesem Buch angegeben. Es ist Sache des Fingerspitzengefühls, die Druckstärke bei einem bestimmten Punkt herauszufinden, bei dem das Qi am besten fließt. Manche Punkte, wie z.B. die Jīng- oder Brunnen-Punkte (s. S. 17), werden, je nach Situation, leicht bis fest mit dem Fingernagel gedrückt.

Bei der Druckstärke ist zu beachten, dass leichtes und eher kurzes Drücken tonisierend, festes und eher langes Akupressieren sedierend wirkt.

Die Dauer der Akupressur eines bestimmten Punktes hängt ebenfalls von der Erfahrung und dem Fingerspitzengefühl des Therapeuten ab; es ist nicht von Vorteil, eine Akupressurdauer in Sekunden oder Minuten anzugeben. Grundsätzlich kann aber gesagt werden, dass eine eher kurze Akupressurdauer für die Anregung des Qi-Flusses meist ausreichend ist, sich aber die psychische Bedeutung eines Punktes erst bei längerem Druck erschließt. Solange Qi in einem Punkt fließt, fühlt es sich spannend und interessant an, man spürt, dass etwas Wesentliches passiert. Wenn der Qi-Ausgleich abgeschlossen ist, fühlt es sich nichtssagend und langweilig an – Langeweile ist Abwesenheit von Qi.

Unter Meridianmassage versteht man eine Akupressur, die den Fluss des Qi in den Meridianen anregt und fördert und den Energiefluss in den Meridianabschnitten wieder herstellt, in welchen er durch Verspannungen und Verhärtungen des Bindegewebes und der Muskelfaszien vermindert, verlangsamt, blockiert oder ganz unterbrochen ist.

Wie das Strömen des Wassers in einem Fluss durch einen Damm oder ein großes Hindernis verlangsamt, vermindert oder ganz aufgestaut werden kann, sich flussabwärts nur ein Rinnsal und ein Überlauf findet und die umliegenden Landstriche von Austrocknung bedroht sind, staut sich das Qi im verhärteten Bindegewebe und in angespannter Muskulatur. Vor allem zwischen miteinander verklebten Faszien benachbarter Muskeln und im Bereich der Gelenke finden sich häufig Blockadestellen des Qi. Bei körperlichen Fehlhaltungen, die fast immer durch Verkürzungen, Verhärtungen und Verklebungen bestimmter Muskeln und Muskelgruppen – und durch Überdehnung oder Erschlaffung der Antagonisten – bedingt sind, werden meist weite Meridianabschnitte, das umliegende Gewebe und in der Folge oft auch die dazugehörigen inneren Organe nicht genügend mit Qi versorgt.

Wird der Qi-Fluss in einem Meridian durch Verspannungen und Haltungsschäden behindert oder ganz unterbrochen, ist auch häufig der im Großen Kreislauf nachfolgende Meridian kaum mit Qi versorgt. So vermindern z.B. Verspannungen im Nacken und im Rücken, im Gesäß, an der Rückseite der Oberschenkel und in den Kniebeugen nicht nur den Energiefluss im Blasenmeridian, sondern auch das für Gesundheit und Vitalität unerlässliche Qi in der Blase, der Niere und im Nierenmeridian. Bei längerem Fortbestehen von Blockaden im Bereich des Blasenmeridians werden die Harn- und Geschlechtsorgane anfällig für Funktionsstörungen und Infektionen; Regelstörungen,

Blasenentzündungen, Nierensteine, Geschlechtskälte und Impotenz können die Folge sein; die Lebenslust schwindet und macht leichter Erschöpfbarkeit und chronischer Müdigkeit Platz (s. Kap. 8.9, Akupressur und Akupunktur des Blasenmeridians). Später weitet sich der Energiemangel auch auf nachfolgende Meridiane und Organe wie die Herzhülle und den Dreifachen Erwärmer aus.

Es ist daher sinnvoll, die Meridiane in ihrem zyklischen Zusammenhang zu massieren³, von einem Meridian mit Energiefülle zu einem Meridian mit Energieleere, vom Überschuss zum Mangel. Auf diese Weise gleicht man Fülle und Leere der einzelnen Meridiane und Organe untereinander aus und kann so den Boden für eine wirksame Akupressur- und Akupunkturbehandlung bereiten.

Die verschiedenen Techniken der Meridianmassage sind vielfältig und komplex und können nicht leicht in einem Buch dargestellt werden. Die chinesische Form der Meridianmassage wird als **Tui Ná** bezeichnet, die japanische unter dem Begriff **Shiatsu** zusammengefasst. Um Meridianmassage zu erlernen, ist es erforderlich, sich einen persönlichen Lehrer zu suchen und an entsprechenden Seminaren teilzunehmen.

³ Im idealen Fall wird der Qi-Fluss in den Meridianen durch körperliche oder geistige Übungen bereits vor der Meridianmassage angeregt. Übungen zur Aktivierung der einzelnen Meridiane finden Sie in „Das heilende Tao“ [27], Anleitungen für eine umfassende Körperkräftigung in „Traumkörper durch Tao Training“ [28].