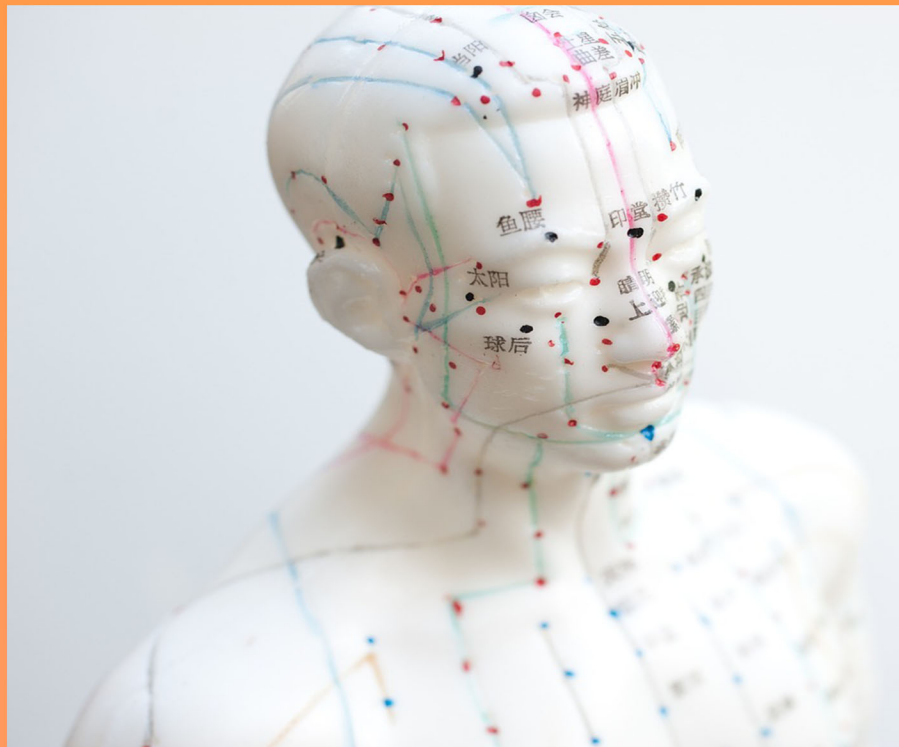


# Akupressur



# Akupressur

---

## Bringe Deinen Energiefluss in Schwung

---

Die Akupressur stammt wie die Akupunktur aus der jahrtausendealten **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**, die eines der ältesten Medizinsysteme der Welt ist.

Entstanden ist die Traditionelle Chinesische Medizin aus **Beobachtungen von Natur, Mensch und Kosmos und ihrem Zusammenwirken**, die über Jahrhunderte dokumentiert wurden. Alle Dinge und so auch Beschwerden und Krankheiten wurden ganzheitlich und als Einheit mit dem großen Ganzen gesehen.

Erstes Ziel der Traditionellen Chinesischen Medizin war es, dass der Mensch gar nicht erst krank wird. Ein chinesisches Sprichwort drückt dies so aus:

**„Ein hervorragender Arzt verhindert Krankheiten, ein mittelmäßiger Arzt behandelt noch nicht ausgebrochene Krankheiten, ein unbedeutender Arzt behandelt bestehende Krankheiten.“**

*(Chinesisches Sprichwort, ca. 2000 Jahre alt)*

Die alten Chinesen entdeckten, dass die Qi oder Ch'i genannte **Lebensenergie die Grundlage für alles Leben** ist. Wie aus der Akupunktur bekannt, fließt diese Lebensenergie im menschlichen Körper in bestimmten Bahnen, den Meridianen. Solange das Qi ungehindert durch diese Bahnen fließen kann, ist alles in Ordnung. Der Mensch fühlt sich wohl und ist gesund. **Kommt es jedoch irgendwo im gesamten System zu**

***einem Ungleichgewicht durch Stauungen und Behinderungen des Energieflusses, entstehen Krankheitssymptome.***

Vieles hat einen Einfluss auf den Fluss des Qi. Zum einen können das äußere Faktoren wie Hitze, Kälte, Wind, Unfälle oder Verletzungen sein. Viel häufiger führen jedoch innere Gemütszustände wie Angst, Zorn, Trauer oder auch große Freude sowie eine ungesunde Lebensweise mit mangelnder Bewegung, unnatürlichem Essen oder Dauerstress zu Disbalancen im Meridiansystem.

Wie mit der Akupunktur werden auch bei der Akupressur bestimmte überwiegend ***auf den Meridianen liegende Punkte stimuliert***. Ziel ist es, die Blockaden im ganzen System aufzulösen, damit das Qi wieder ungehindert fließen und die Selbstheilung angeregt werden kann. Diese ***Harmonisierung führt dann zur Verminderung und Beseitigung von Schmerzen und Beschwerden***.

Akupressur lässt sich sehr gut ***bereits vorbeugend einsetzen***, damit es erst gar nicht zu einem Ungleichgewicht im Energiesystem kommt.

Inzwischen konnten auch moderne wissenschaftliche Studien die Wirksamkeit der Methoden aus der Traditionellen Chinesischen Medizin bestätigen. Im Gegensatz zur Akupunktur eignet sich die Akupressur gut zur Selbstbehandlung. Vor allem ***zur allgemeinen Vitalisierung, zur Linderung einfacher Befindlichkeitsstörungen und leichter Erkrankungen und zur Soforthilfe***, bis ärztliche oder therapeutische Unterstützung da ist, leistet die Akupressur wertvolle Dienste.

## Anwendungsempfehlungen

Zwei Dinge sind wichtig, damit Du Akupressur anwenden kannst. Zum einen musst Du die **Akupressurpunkte** finden.

Bei der Lagebeschreibung geben die Chinesen die Maßeinheit „Cun“ an. Dies ist ein individuelles Körpermaß, das sich an der Breite des Daumenendgliedes oder an der Länge des zweiten Mittelfingergliedes des Menschen orientiert, der behandelt wird.

Für Deine Eigenbehandlung heißt dies, dass **1 Cun so lang ist wie Dein oberes Daumenglied dick oder das mittlere Glied Deines Mittelfingers lang ist**. Beides hat die gleiche Länge.

Oft liegen die Akupressur-Punkte in Vertiefungen, an Muskelansätzen oder in Hautfalten. Deutliche Zeichen, dass Du den Punkt gefunden hast, sind ein leichter Schmerz, ein Druck-, Spannungs-, Taubheits-, Kälte- oder Wärmegefühl oder eine Verhärtung. **Vor allem schmerzhafte Punkte zeigen klar, dass genau dort der Energiefluss stockt und behandelt werden muss.**

Nachdem Du den richtigen Punkt gefunden hast, ist auch die **Behandlungstechnik** wichtig. Durch leichten Druck mit der Fingerkuppe des Zeige- oder Mittelfingers oder auch des Daumens und mit leichten kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn kannst Du den jeweiligen Punkt stimulieren und Blockaden im Energiefluss auflösen.

Während der Akupressurmassage solltest Du die Stärke so wählen, dass kein unangenehmer Schmerz entsteht, sondern lediglich ein **leichtes Druckgefühl**. Was die Dauer der

Akupressur eines Punktes angeht, achte einfach auf Deine eigenen Empfindungen. In der Regel merkst Du selber sehr gut, wann es genug ist.

***Es kann unterschiedlich lange dauern, bis Du eine Linderung der Beschwerden spürst. Dies ist von Deiner individuellen Konstitution abhängig.***

Unter Umständen braucht Dein Körper eine gewisse Zeit, bis er auf den Akupressurreiz anspricht und der Energiefluss wieder angeregt wird. Es lohnt sich aber, etwas Geduld zu haben. Die Anwendung ist ja einfach, kostet nichts und führt schließlich zu einer grundlegenden Verbesserung Deiner Beschwerden.