

KÍNAI AKUPRESSZÚRA OTTHON



Fedélterv: Urr Géza

Copyright © 2002 Black & White Kiadó

All rights reserved! Minden jog fenntartva!

Tilos a könyv bármely részét sokszorosítani, reprodukálni akár elektronikus, akár mechanikus úton, beleértve a fényképezést és más módokat is, valamint bármilyen információátviteli és visszakeresési rendszerben tárolni, a Black & White Kiadó előzetes ráírásos engedélye nélkül!

Megrendelésfelvétel, levelezési cím:
4401 Nyregyháza, Pf. 287.
Telefon/fax: 42/421 497

Felkészítő kiadó: Fehér Sándor
Műszaki szerkesztő: Urr Géza

ISBN: 963 9407 35 6

Nyomdai munka: Print Kódex Nyomda, Orosháza
Felkészítő vezető: Muszkáné Gajdács Beáta

Tartalom

Bevezetés	7
Az akupressúra természetes gyógymód	7
Segítség önértékelés	8
Az akupressúra speciális formái	9
Útmutató a könyv használatához	10
A kezelésről	11
A test energiapályái	11
A különböző pontok és azok hatásai	12
Hogyan található meg az egyes kezelési pontok?	13
A nyomástechnika	14
Mire kell ügyelni kezelés közben?	15
Az önkezelés lehetőségei és határai	17
Akupressúra mindenkinek	19
Körképek, kezelési pontok, nyomástechnika	19
Kezelési szabályok	20
Ágybavizelés	21
Alacsony vérnyomás	22
Alvászavarok, álmatlanság	23
Aranyér	24
Dadogás	25
Derékfájás	26
Elhízás	27
Epehólyag működési zavarok	28
Étvágytalanság	29
Fájdalom mint önálló körkép	30
Fáradtság	31
Figyelemgyengesség	32
Fejfájás, migrén, homloktáji fájdalom	33
Fogfájás	37
Gerincproblémák, váll- és karfájádom	38

Gyomor bél bántalmak	39
Hasi fájdalmak	41
Hasmenés	42
Hólyagm ködési zavarok	43
Idegesség, neuraszténia	44
Isiász (hexensussz, lumbágó).	45
Ízületi fájdalmak	46
Klimax (a változás kora).	47
Köhögés	48
Könyökfájdalom.	49
Lábfájdalmak	50
Légzési panaszok	51
Magas vérnyomás.	52
Megfázás.	53
Menstruációs panaszok	54
Nátha, szénanátha	55
Nikotinfügg ség	56
Orrmelléküreg gyulladás	57
Orrvérzés.	58
Prosztatapanaszok.	59
Reumás panaszok	60
Székrekedés	61
Szexuális zavarok	62
Szorongás.	63
Tengeribetegség	65
Térdfájdalom.	66
Torokfájás.	67
Vegetat v egyensúlyzavarok.	68
Vérellátási zavarok.	69
Tudnivalók az akupresszúráról	71
Akupresszúra és akupunktúra	71
A k nai energiátan.	73
Hogyan hat az akupresszúra?.	76
Tárgymutató	79

Bevezetés

Az akupressúra természetes gyógymód

Minden gyógymód, bármilyen csodálatosnak t nük is, életer nk erejének a kifejez dése. Életer nket pedig irány thatjuk szük ség szerint er s thatjuk vagy pihentethetjük az akupressúra (acus = hegy, t , pont; premere, pressum = nyomni; akupressúra = pontnyomás) segítségével. Ez az egyik leg sabb és legjobban bevált természetes gyógymód, amely az évezredek k nai gyógy masszázsból fejl dött ki.

Évezredek óta bevált

Az, ami ebben a módszerben számunkra idegennek t nük, az a szemléletmód, ami minden távol keleti gyógymódra jellemz , és amit az ókori orvosok gy fogalmaztak meg: *az embert mint test lélek — szellem egységet kell nézni. A panaszok soha nem vá laszthatók el ett l az egységt l, ugyanis a panaszok a test lélek szellem egységének alapján fejez dnek ki és mindig ezen össze függések figyelembevételével kell kezelni a beteget. Hogyan kell ezt érteni?*

Mindannyian tudjuk: ha elfáradunk, aludni kell; ha túlteng bennünk az energia, ez arra késztet minket, hogy mozogjunk. Csak akkor érezzük jól magunkat, ha ezek a hatékony er k egyen súlyban vannak. Ha ez a harmónia megbomlik, rosszul érezzük magunkat, vagy megbetegszünk. Az egymással ellentétes és az egymást kiegész t er k állandóan arra törekszenek, hogy egyen súlyban legyenek ezt az állapotot persze tökéletesen soha nem lehet elérni. Ezek az er k állandó áramlásban vannak, állandóan mozognak; a mozgás pedig az élet princ piuma.

Ilyen megközel tésben az egészség és a betegség egészen más megvilág tásba kerül, mint ahogy megszoktuk: *az egészség az életer k állandó küzdelme bennünk az egyensúlyi helyzet létreho zásáért. Ha ezt a törekvést bármi lefékezi, akkor kiegyensúlyozatlan állapotba kerülünk, ami testi panaszokban nyilvánul meg*

megbetegszünk. A betegség oka tehát a bennünk levő életerek egyensúlyának a megbomlása.

Az akupresszúrával ezekre az érési folyamatokra tudunk hatni, meghatározott kapcsolási központokon keresztül a hibás útra terelt energiákat irányítani tudjuk, és a lefékezett energiákat fel tudjuk szabadítani. *Az akupresszúrával tehát nem a betegség tüneteit, hanem sokkal inkább a betegség okát tudjuk kezelni.* Ha a zavar okát az életerek kiegyensúlyozatlanságában kell keresni, akupresszúrával az egészségkárosodást és a panaszokat hatékonyan lehet befolyásolni.

Segítség önértékelés

Az akupresszúra (amit nyomáspont masszázsnak is neveznek) olyan természetes gyógy mód, amellyel befolyásolni tudjuk élet energiánkat. *Az akupresszúra lehet vé teszi számunkra, hogy tesszünk saját erejével gondoskodik jó közérzetünkre, hogy önértékelésünk magunkon.*

*Megbízható,
mellékhatás
nélkül*

Az akupresszúra természetes, és nagyon megbízható és úgy szólván teljesen fájdalommentes módszer a test legkülönbözőbb formákban megnyilvánuló, saját energia háztartási zavarainak a kezelésére. *Az akupresszúrát mindenki alkalmazhatja; a kezelés sikeréhez nincs szükség semmiféle orvosi el képzettségre.* Alkalmazása során nem kell félni semmilyen mellékhatástól. *Ez a gyógy mód minden technikai eszköz nélkül, kis ügyességgel, szinte minden helyzetben alkalmazható.* Ha valaki ismeri az akupresszúrát, és az ezekhez tartozó hatásokat, ezeknek a pontoknak a masszírozásával a testi zavarokat könnyen meg lehet szüntetni.

*Akupresszúra
mindenki
számára*

Az akupresszúrával önnek szó szerint a kezében van a lehetőség arra, hogy jó közérzetér, egészségér, saját felelősségére gondoskodhassak. Nincs, aki ne ismerné a felfájást, a nyaki csigolyák megszesedése okozta fájalmakat, a hátfájást, a torokfájást. Nincs, aki ne ismerné a náthát, és ne szeretne gyorsan, mellékhatás nélkül ezeket megszüntetni. Az akupresszúra ehhez nyújt segítséget mindannyiunk számára.

Az akupresszúrával való öngyógyítás sikerének szükséges feltétele, hogy egészségünk iránt felelősséget érezzünk. A természetes

gyógymódok az emberi szervezet egységének évezredek felismerésén alapszanak. *Ha ezeknek a tapasztalatoknak a felhasználásához értünk, akkor önmagunk kezelése során megtanulunk odafigyelni szervezetiünk jelzéseire is. Az így szerzett tapasztalatok gyakran segítik abban is, hogy jobban kapcsolatba kerüljünk saját testünkkel. Tapasztalt akupresszúrák véleménye szerint a gyógyulás akkor kezdődik, ha valaki már fel tudja venni a kapcsolatot saját testével.*

Fontos! Az akupresszúra soha nem helyettesíti a szükséges orvosi kezelést! Mint minden természetes gyógymód, mindazonáltal hasznosan kiegészíthet más kezelési eljárásokat. Ha ön orvosi kezelés alatt áll, és panaszaikat akupresszúrával is szeretné kezelni, ezt előbb okvetlenül beszélje meg orvosával.

Az akupresszúra fő formái

*Természeti
népeknél*

Kínában az akupresszúra-kezelésnek egész rendszere fejlődött ki, de az akupresszúra fő formái minden kultúrkörben megtalálhatók. A néprajzi leírások beszámolnak bantu törzsekről is, amelyek úgy körülírják a betegeket, hogy bizonyos testrészeket megkarcolnak. Egy braziliai bennszülött törzsnél ismeretes az a szokás, hogy fűvókás nyelvvesszővel a test egyes testrészeire.

*Gyermekek
nél*

Megfigyelték azt is, hogy a világ legkülönbözőbb országaiban a gyermekek a fájdalom ellen úgy védekeznek, hogy nyomást gyakorolnak valamelyik testrészükre, amelyik azonban semmilyen kapcsolatban nincs a fájdalmas testrészszel, és tőlük gyakran igen távol esik. Mindannyiunk el is ismeretes, amikor valaki feszült idegállapotban vagy fáradtan idegesen morzsolja a fülcimpáját, mutatójával dörzsöli az orra hegyét, vagy nyomkodja a szemek környékét. Ugyan így a türelmetlen dobolás ujjakkal az asztal lapján arra utal, hogy az illető nem rendelkezik elég energiával ott, ahol arra szükség volna.

Állatoknál

Állatoknál is megfigyelhetjük ezeket az önsegítő mechanizmusokat. Szervi betegség esetén bizonyos testrészüket ágakhoz, kövekhez nyomják, és így igyekeznek a fájdalomtól megszabadulni. Mindebből arra következtethetünk, hogy az akupresszúra sífor

mája az önsegítésnek ösztönös módja, amelyet ember és állat egyaránt öntudatlanul is alkalmaz.

Útmutató e könyv használatához

Ez a könyv tulajdonképpen bevezet az akupresszúrával való öngyógyításba. Minden természetes öngyógyítás feltételez bizonyos mértékű önálló kezdeményezést, felelősségérzést, kitartást és türelmet. Ha e könyv tanácsait és kezelési útmutatásait megfogadja, akkor az akupresszúra segíteni fogja abban, hogy mindennapi fájdalmaitól és panaszaitól természetes módon megszabaduljon.

*Fontos
tudnivalók
Kezelési
útravaló*

Mielőtt hozzákezdené a kezeléshez, kérem, olvassa el a kezeléssel szülő fejezetet (11. oldal), mert az ott leírtak ismerete a sikeres gyógykezelés feltétele. Rövid áttekintést ad a test energiapályáiról, a különböző nyomási pontokról, azok hatásairól és a fogástechnikáról, mindezt részletesen megmagyarázva és rajzzal illusztrálva. Ezenkívül pontosan le van írva benne, hogyan találja meg testén az akupresszúrapontokat, és hogy az egyes kezeléseknél mire kell ügyelni. Végül bemutatja az akupresszúrával kezeléssel elérhető eredményeket és a kezelés határait. Csak akkor kezdjen hozzá a kezeléshez, ha mindezeket már megtanulta.

A könyv gyakorlati részében (21-61. oldalak) kb. 50 kórképet talál pontos útmutatással az akupresszúrával való kezeléshez. Az egyes kórképek tüneteinek között vannak leírva, az akupresszúrapontok megtalálhatók az ábrán, megadva a pontos fogástechnikát, a kezelés időtartamát és intenzitását. Még többet megtudhat erről a természetes gyógymódról a könyv utolsó fejezetében (71. oldal), amely tájékoztatást ad az akupresszúra történetéről, a kínai energia tan alapelveiről és az akupresszúra hatásmechanizmusáról.

A részletes tárgymutató segítségével gyorsan rátalál azokra a betegségekre, panaszokra, amelyeket akupresszúrával eredményesen kezelni lehet, valamint a kezeléssel kapcsolatos fontos tudnivalókra.

A kezelésr I

*A kórok
kezelése*

Az akupresszúrás öngyógyítás sikerében vagy sikertelenségében dönt az a kevés, de fontos dolog, amivel meg kell ismerkednie, *mielőtt* hozzákezd a kezeléshez.

A könyv gyakorlati része bet rendben tartalmazza az egyes kór képeket. Mindazonáltal ezzel a természetes gyógmóddal nem a betegség tüneteit kezeli, hanem a betegség okát gyógyítja, ami a kínai felfogás szerint az életenergiák egyensúlyának felborulásában keresendő (73. oldal). Akupresszúra segítségével a test saját energiáinak egyensúlyát és harmóniáját visszanyerheti. Mindig tartassa szem előtt, hogy az akupresszúra nem pusztán technikai eljárás, hanem a test energiáinak irányítása.

A test energiapályái

*Fontos: az
életenergia
áramlása*

A kínai gyógyászat alapelve, hogy az egészség szempontjából nem az egyes szervek, a csontok, az izmok, az idegek súrlódásmentes működése a fontos, hanem az életenergia szabad, akadálytalan áramlása (ez a CHI). Ez az energia cirkulál zárt pályákon az ember testében és a test felszínén. Ennek az energiaáramlásnak a gyengülése vagy lefékezése okoz egészségkárosodást vagy betegséget, amikor is az ellentétes életerek egyik eleme hosszabb ideig túlsúlyba kerülve megzavarja a harmonikus egyensúlyt (73. oldal). Az éleféle zavarokat az időjárás hatásától kezdve a sérüléseken át egészen a helytelen táplálkozásig és a tartós megerőltetésig, minden előidézhetsé.

Az akupresszúra célja, hogy az energiapálya meghatározott pontjain az energiafolyam zavarát kiküszöbölje.

A kezelés lényege tehát az, hogy visszaállítsa az energiák egyensúlyát: ahol forgalmi dugó képződik, onnan az energiát le kell vezetni, ahol hiány mutatkozik, oda energiát kell irányítani.

Kezelési pontok az energia pályákon

A testi tünetek, bár tájékoztatást nyújtanak a kezeléshez, inkább csak jelzik, hogy a test melyik energiapályái szenvedtek zavart.

Az akupresszúra kezelésnek szinte minden elrt pontja ezeken az energiapályákon található. Ezeket meridiánoknak* is nevezik. Csak néhány speciális pont helyezkedik el a pályákon kívül.

Az akupresszúra szemben az akupunktúrával nem sok ponttal dolgozik. Ezekre általában a mutató, a középső vagy a hüvelyk ujj ujjbegyével kell nyomást gyakorolni (15. oldal).

E könyvnek az egyes kórképekkel foglalkozó részében a kezelés szempontjából szóba jöhet legfontosabb akupresszúrapontok a rajzon fel vannak tüntetve, és minden pontnál meg van adva a fő gástechnika és a kezelés időtartama.

A különböző pontok és azok hatásai

A különböző pontok egymástól eltérő reakciót váltanak ki. A test energiahelyzetének és az ezzel összefüggő kórképeknek megfelelően egyes pontok megnyugtató, tompító (szedáló) hatást, mások aktiváló, élénkítő, építő (tonizáló) hatást váltanak ki. Megelőző kezelésre a harmonizáló pontok alkalmasak. Többféle pontfajtát különböztetünk meg:

Harmonizáló pontok. Ezek az energiapályák elején és végén helyezkednek el, és az a szerepük, hogy a hozzájuk tartozó szervek és szervrendszerek összhangját biztosítsák.

A test reakciója

Élénkítő (tonizáló) pontok. Minden energiapályán csak egyetlen élénkítő pont van. Ennek a pontnak a kezelése gyengeségetesen energiát aktivál. (Az ilyen energia odajuttatást nevezzük tonizálásnak.) Az élénkítő pontok révén lehet erő tartalékokat fel szabadítani.

Nyugtató (szedáló) pontok. Ezeket a pontokat kell kezelni a hiperfunkció (a túlságos energiaáramlás) és a feszültség lazítására.

* Hat Jin és hat Jang meridián van, amelyek párosával helyezkednek el a két testfélen. Az energiapályák pontos lefutásáról akupunktúrával foglalkozó könyvekben lehet tájékozódni. Akupunktúránál arany, ezüst vagy acéltűvel ingerlik a pontokat, hogy helyreállítsák a Jin és a Jang erő közötti egyensúlyt. A moxakezelésnél (moxibusztió) az ingerlést úgy végzik, hogy a pontok felett kis fűszergolyócskákat égetnek (meleg hatás).

varának szinte minden formájában. A nyugtató pontok ingerlésének energialevezető hatása van.

Speciális pontok. Ezek általában az energiapályákon kívül helyezkednek el, és bizonyos rendellenességekben nagyon hatékonyak szerepük.

Vészjelz (alarm) pontok. E pontok különösen érdekesek az akupresszúrában már jártasak számára. Szerepük kettős. Egyrészt diagnosztikus, másrészt elsősegélynyújtási pontok.

Hogyan találhatók meg az egyes kezelési pontok?

A kezelés eredményessége érdekében fontos, hogy mindig az akupresszúrapont közepét, centrumát kell kezelni. Hogy ezeket a pontokat hol találja, abban eligazítják önt a rajzok, amelyeket az egyes kórképek mellett talál. Hogy ezeket a pontokat a saját testén megtalálja, ahhoz finoman kell éreznie ujjai hegyével.

Csinálja így:

*Fontos:
érzékelés az
újjhegyen*

Tapogassa ki figyelmesen azt a kis területet, ahol a pontnak lennie kell. Hamarosan érezni fogja, hogy van egy határozott pont, ahol önkéntelenül is érzi, hogy ez az igazi. Esetleg bemélyedést érez, vagy a szövet feszességében talál eltérést. Néha ez a hely nyoma másra kissé érzékenyebb, mint a környezete.

Kérem, figyeljen a következőkre! A megadott távolságok (pl. ujjszélesség) mindig a kezelt személyre vonatkoznak! Tehát, ha valaki a partnerét kezeli, akkor a mértéket az ő méretei alapján kell számítani.

Ma már kaphatók korszerűen kifejlesztett pontkereső és masszázó készülékek, amelyek működése elsősorban a b r elektromos ellenállásán alapszik. Ezek általában úgy működnek, hogy a keresett pont felett kigyullad egy kis jelző lámpa, vagy pedig a keresett ponthoz jutva azonnal bekapcsolja a masszázó szerkezetet. Lehet használni őket, csak nagyon drágák.

Nyomatékosan szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy az ember beleél, érezkezet a legcsodálatosabb technika sem tudja helyettesíteni.

A nyomástechnika

A pontok helyét a rajzokon találja

Minden egyes akupresszúr pont kezelési javaslatnál megtalálható a nyomástechnika rövid leírása. Az alábbiakban közlöm az egyes nyomásformákat:

Nyomás. Ez a leggyakoribb mód az energiapálya valamelyik pontjának a befolyásolására. Az akupresszúrát a hüvelykujj vagy a mutatóujj, vagy a középső ujj ujjbegyével kell végezni. Az ujjbegyet a pont középebe kell helyezni, és azt az óramutató járásával egyez irányban kell körkörösén masszírozni. Másodpercenként két-három kört kell az ujjal lenyomni, közben azonban nem szabad az ujjal a pont helyét elhagyni, csak a birtokot szabad mozgatni.

A láb- és kézkörmök sarkaiban levő pontokat akácfából faragott vagy rézből, vagy műanyagból készített akupresszúra botocskával is jól lehet kezelni.

A nyomás erőssége

Heveny (akut) fájdalom és elszívás közben történő kezelés esetén a pontot lágyan körözéssel mozgással masszírozza. Idült (krónikus) panaszok kezelését, ha egyébként a beteg jó állapotban van, közepes nyomással kell végezni. Erőteljes akupresszúrát csak kivételes esetekben indokolt végezni, mégpedig a hüvelykujjai (ahol erre szükség van, azt az egyes körképek leírásánál megadtuk).

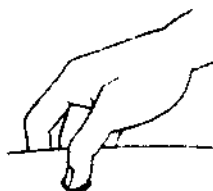
Pontozás. A mutató- vagy a középső ujjal kopogtató vagy lüktető mozgást végzünk a kezelési ponton.

Csúsztatás. A mutató- vagy a középső ujjat végigcsúsztatjuk egy meghatározott vonal mentén. A masszírozó ujjat közben a lehető leggyorsabban meg kell feszíteni. A törzs irányába (proximálisan) haladó csúsztatás erőteljes, építő hatást vált ki, míg az ellenkező irányú, tehát a törzstől a kéz- vagy lábujjak felé (disztálisan) haladó csúsztatásnak gyengébb, energialevezető hatása van.

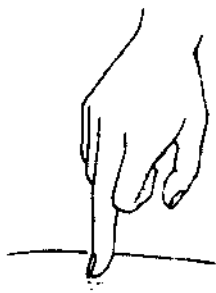
Szétválasztás, egyesítés. A szétválasztáshoz a két hüvelykujjat a kezelési pontból kiindulva csúsztató mozgást végzünk kifelé, egymással ellenkező irányba. Az egyesítésnél a csúsztató mozgást visszafelé végezzük, míg a hüvelykujjak a pontban ismét találkoznak.



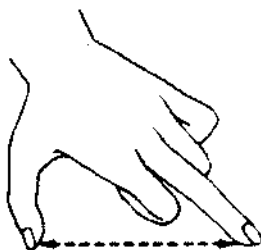
nyomás



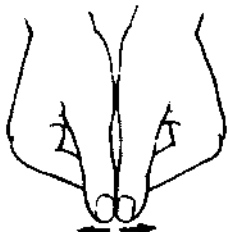
nyomás



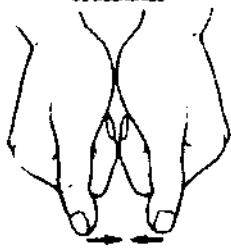
pontozás



csúsztatás



szétválasztás



egyesítés

Mire kell ügyelni kezelés közben?

*Kérem,
tartssa be
ezeket a
szabályokat!*

- Ne végezzen akupresszúrát közvetlenül étkezés után, alkoholfogyasztás után, vagy ha nagyon fáradt.
- A kezelést meleg, jól szellőztetett helyiségben kell végezni; a meleg és a jó levegő kiküszöböli a feszültséget.
- A kezeléshez nyugalom kell. Nem lehet közben televíziózni, rádiózni, de a telefon vagy az ajtócsengés se szóljon.

- Sohasse kezdjen a kezeléshez, ha nincs elég ideje rá; ha zaklatott, várja meg, míg elmúlik a feszültsége.
- A kezelt testrészt helyezze nem elmozduló alapra, csak ez biztosítja, hogy a kezelés a pontra kell intenzitással foghatni.
- A kezelt keze tiszta legyen és meleg. A körmöket rövidre kell vágni, mert különben fájdalmat, és sérülést is okozhatnak.
- Kezelés közben mindig az életenergiáira koncentráljon, és ne azokra a tünetekre gondoljon, amelyek panaszt okoznak.
- Ne kezeljen egymás után túl hamar több pontot. Hagyjon időt a testének, hogy a kapott ingert feldolgozza! Ne legyen türelmetlen, ha a várt eredmény nem következik be azonnal. Vannak pontok, amelyeknél a kezelés után 20 perc is eltelik, mire a reakció érezhetővé válik.
- Az egyes pontok akupresszúrájára nem minden ember reagál egyformán. Gyakran előfordul, hogy egy pont kezelése már elegendő ahhoz, hogy a kívánt eredményt elérje, máskor azonban hosszabb időre is szükség lehet, míg azt a pontot vagy pontkombinációt megtalálja, amely a leginkább megfelel. Hogy az akupresszúrapi pontokat milyen sorrendben kezeli, azt végül is saját tapasztalata alapján saját magának kell eldöntenie. Legjobb, ha feljegyzéseket készít arról, hogy melyik pontok kezelése váltotta ki a kívánt eredményt.
- Az akupresszúra-kezelés időtartama egyénenként változik, és függ a kezelt személy életkorától is. 30 másodperctől 10 percig is tarthat. Kisgyermeket legfeljebb fél percig szabad kezelni. Az egyes kórképek mellett megadott kezelési időtartamok tájékoztató jellegűek! Ha úgy érzi, hogy a pont kezelését jobb volna abbahagyni, fejezze be a kezelést! Szervezete jelzi, hogy a további ingert nem tudja felvenni, feldolgozni.
- Általában naponta egyszer kétszer végezzen akupresszúrát. Vannak olyan pontok, amelyeket szükség szerint, naponta többször is lehet kezelni. Erre vonatkozó útmutatást az egyes kórképeknél talál.
- A nyomás intenzitását mindig a kezelt személy határozza meg! Ha par:ner végzi a kezelést, sohasem az a mérvadó, hogy mer:nek érzi a nyomást, hanem hogy azt a kezelt személy milyennek érzi, függetlenül attól, hogy a nyomás ténylegesen milyen erős.
- Úgyiszlván valamennyi pont (a szimmetriatengelyen elhelyezkedő kivételével) tükröképszerően megtalálható a bal és a jobb testfélén egyaránt. A jobb és a bal lábon, a jobb és a bal karon, a ge

Figyeljen a szervezet jelzéseire!

rinc mindkét oldalán. Mindig mindkét pontot kezelje! Ha lehet, egyszerre (pl. a fejen, a törzsön, a lábakon).

Az önkezelés lehet ségei és határai

Az akupressúra nem csodaszer. Ahhoz, hogy az önkezelés eredményes legyen, ismerni kell a módszer lehet ségeit és határait.

Az akupressúra nem gyógy t meg minden bajt, nem mindig és nem mindenkinél alkalmazható.

Fontos! Az akupressúra nem helyettesíthat orvosilag szükség bes beavatkozást vagy gyógykezelést! Ha a betegség oka valami ilyen szervi károsodásban rejlik, akkor akupresszúrától tartós gyógyulást nem lehet várni, legfeljebb átmeneti fájdalomcsillapítást.

Minden olyan esetben, amikor a betegség okát az életer k egyensúlyának felborulásában lehet keresni, az akupresszúrával az egészségkárosodást, a panaszokat hatásosan le lehet küzdeni, ki lehet kapcsolni.

Az akupressúra mint természetes gyógymód minden más eljárásnál alkalmasabb fájdalomcsillapításra, általános nyugtatóként, els segélyként az orvosi segítségnyújtásig, megelőző gondozásra, a testi lelki összhang megteremtésére, a feszültség levezetésére, a jó közérzet fokozására.

*Pontos
diagnózisra
van szükség*

Amikor akupresszúrával el tudjuk érni a test saját energia háztartásának általános harmóniáját, a tünetek, az emberi szervezetnek ezek a jelzései, fölöslegessé válnak. Az akupresszúrának ezen túlmenően kiemelkedő szerepe van az idegrendszer hibás működésének a kijavításában. Orvosi felmérések szerint a panaszok mintegy kétharmad részének az idegrendszer hibás működése az oka. E könyv kezelési fejezetében (21. oldal) különösen felhívjuk a figyelmet azokra a körképekre, amelyeknél a kezelés sokat ígére, eredményes. A felelősségteljes kezelésnek el feltétele a pontos diagnózis.

*Kérdezze meg
az orvosát!*

Senki nem kezelheti magát akupresszúrával

- ha súlyos szervi szvbaja vagy keringési betegsége van,
- ha a kezelési pont tájékán brelváltozása van, pl. övsömör, gombás fertőzés vagy gennyesedés.

Terhességben lehet leg ne végezzen akupresszúrát, de legalább is mindenképpen beszélje meg a kezel orvosával!

Ha a kezelés következtében esetleg rossz közérzete támadna, akkor egész egyszer en hagyja abba a kezelést. Akkor is meg kell szak tani a kezelést, ha közben a panaszok fokozódnának. Ha azonban, ha a szabályokat betartja, nagyon ritkán fordul el . A kezelés szakszer alkalmazásakor a panaszok rövid id alatt javulnak, és némi türelemmel tartósan meg is lehet szüntetni ket.

Akupressúra mindenkinek

Kórképek kezelési pontok nyomástechnika

A könyv kezelési részében az akupresszúrák kezelés lehet ségeinek és határainak figyelembevételével olyan panaszokról lesz szó, amelyek sok embernek okoznak nap mint nap fájdalmat, kellemetlenséget, rossz közérzetet. A kórképek közt en megnevezve bet rendben találhatók.

Magyarázat és útmutatás

A kórkép és az akupresszúrák kezelés mindig egy egy önálló oldalon (vagy egymással szemben lev oldalon) van le rva a kezeléshez szükséges minden fontos információval együtt. A részletesen körül rt panasz után a rajzon áttekinthet en és pontosan fel vannak tüntetve a megfelelő kezelési pontok, a nyomási technika, a nyomás erősség és a kezelési időtartam. A kezeléshez kiegészítő magyarázatok vagy tudnivalók mindig a rajzok alatt találhatók.

Sok kórképnél található utalás arra, hogy az ilyesféle panaszokat éppúgy lehet akupresszúrával kezelni, mint más természetes gyógy móddal. Ha ezeket a tanácsokat figyelembe veszi, akkor sok esetben meg tudja gyorsítani a gyógyulást. Néhány kórkép leírásánál olyan kezelési javaslatokat talál, amelyek nem igényelnek hosszú időt.

Az akupresszúrapontok kínai megjelöléseit magyarul adjuk meg. Ezek sok esetben rendkívül szemléletesek. A kezelés céljára csak azokat az akupresszúrapontokat választottuk ki, amelyek könnyen hozzáférhetők és a gyakorlatban már beváltak.

A kezelés megkezdése előtt idézze még egyszer emlékezetébe a kezelési szabályokat. Ezek betartása előfeltétele az eredményes kezelésnek.

Kezelési szabályok

- Ön nem fáradt, és nem mostanában fejezte be az evést,
 - a helyiség jó meleg és jói ki van szell ztetve,
 - ön nyugodt és ráér,
 - a kezelend testrészt rögz tve van,
 - a keze tiszta, meleg és nincsenek hosszú körmei,
 - arra koncentrál, hogy az életenergiát kell befolyásolnia,
 - el ször csak egy pontot kezel, ezt lehet egyszerre a jobb és a bal testfélen végezni, majd várja meg a test reagálását,
 - hogy milyen sorrendben kezelje a megadott akupresszúrapontokat, azt a kezelés során testének reagálásából fogja kitapasztalni,
 - a nyomás er sségét az ön érzékenysége szabja meg,
 - ha úgy érzi, hogy a kezelést abba kell hagyni, akkor tegye azt.
- B zék testének jelzéseiben!

Fontos! Az egyes pontoknál megadott kezelési id tartam csak annak a pontnak az önálló kezelésére érvényes. Ha több pontot kezel, ügyeljen arra, hogy az együttes kezelési id ne lépje túl a *12-15 percet!*

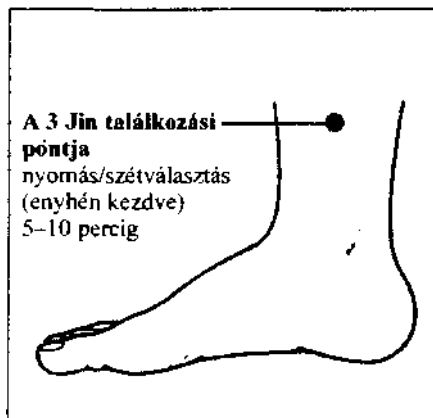
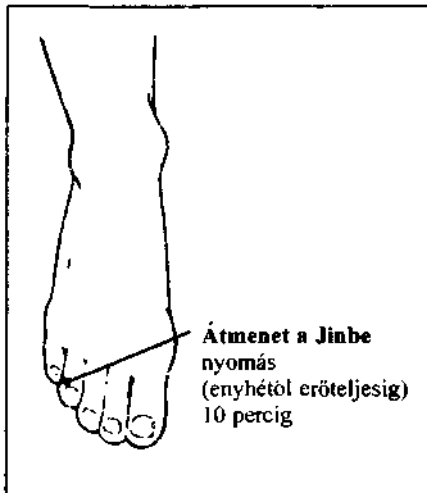
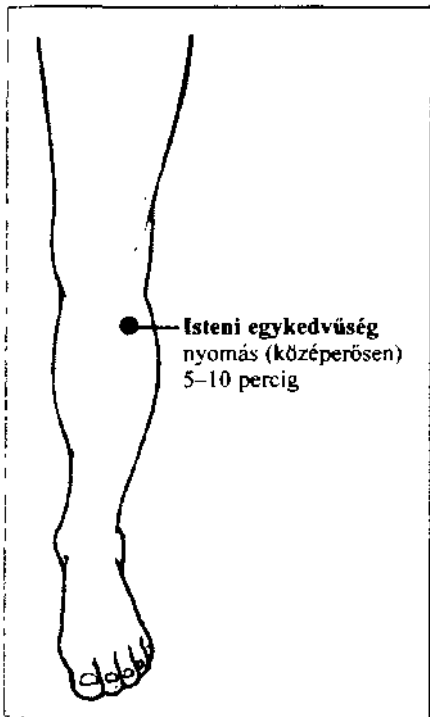
Ágybavizelés

Fontos tisztázni, hogy a hólyag gyengeségét lelki vagy szervi panaszok okozzák-e.

Gyermekek ágybavizelése. Ha ennek nincs szervi oka, akkor többnyire valamilyen lelki feszültség megnyilvánulása, akár az iskolában, akár otthon. A büntetés, fenyegetés, szemrehányás csak súlyosbítja a bajt.

Felnőttek ágybavizelése. A hólyag működésének hosszabban tartó zavara kezdődéskor idegrendszeri betegség bevezető tünete is lehet. Akupresszúrával a hólyagizomzat harmonizálását és normális működését lehet elérni.

Jó, ha a gyerekek megtanulják, hogyan tudják magukat kezelni.



Átmenet a Jinbe. A pontot oldalról kell nyomni az öregujj irányában.

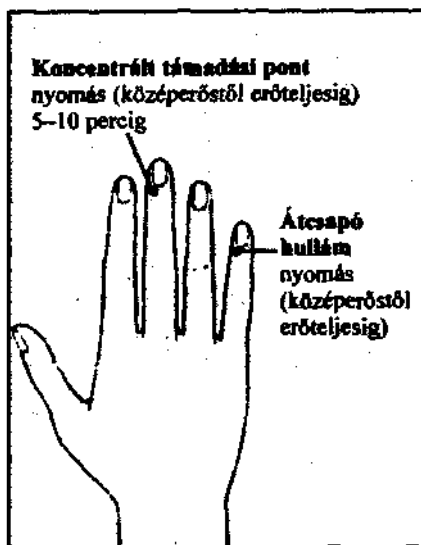
A 3 Yin találkozási pontja. 4 ujjszélességre a belső bokacsont felett. A boka irányában kell akupresszúrázni.

A kezelést hosszabb időn át kell folytatni. Célszerű naponta mindegyik pontot lefekvés előtt 3 percig akupresszúrázni.

Alacsony vérnyomás

Alacsony vérnyomásról (hipotónia) akkor beszélünk, ha a szisztolés érték (vérnyomás méréskor a magasabb érték) 100 Hgmm alatt van. A panaszok egy része ugyanolyan, mint a magas vérnyomásnál: fejfájás, szédülés. Ehhez azonban jön még: fáradékonyság, aluszékonyság és frontérzékenység. Hasznos minden keringésváltoztató tevékenység: sportolás, váltakozva hideg meleg zuhanyo

zás stb. Sok embernek van alacsony vérnyomása, anélkül hogy bármilyen panaszt okozna neki. Minthogy az alacsony vérnyomás kevésbé terheli meg az érrendszert, az ilyen emberek hosszabb életre számíthatnak, mint azok, akiknek normális a vérnyomásuk. Az akupresszúrával jól ki lehet egészíteni az orvosi kezelést, enyhíteni lehet az alacsony vérnyomás káros tüneteit.

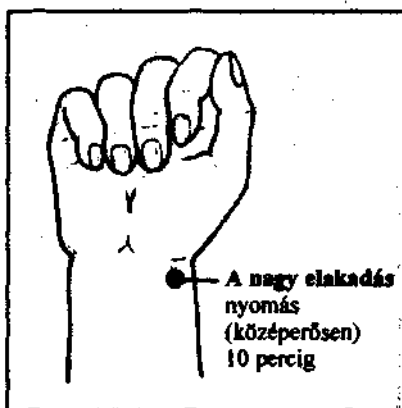
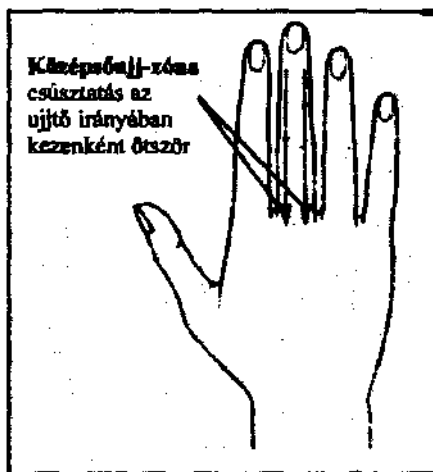


A koncentrált támadási pontot és az átcsapó hullámot szükség szerint naponta többször is lehet akupresszúrázni (harmonizáló és élénkítő pontok).

A középső ujj zónát az ujj irányában kell csúsztatva kezelni (épersthatású).

A nagy elakadás. A csukló ízület vonalában, a hüvelykparna alatt, a mutatóujj meghosszabbított vonalában.

Vérnyomás szabályozó hatása van még a kézközépcsontok között a brennek az ujjak irányában történő enyhe húzásának is.

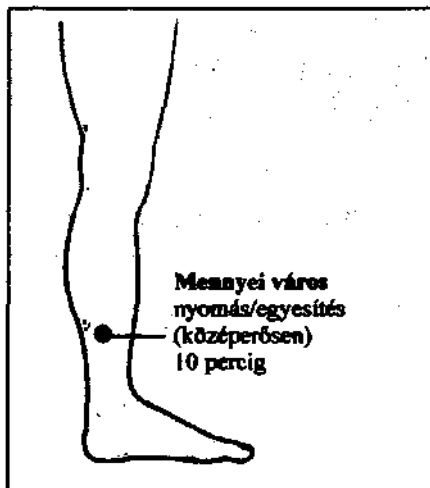
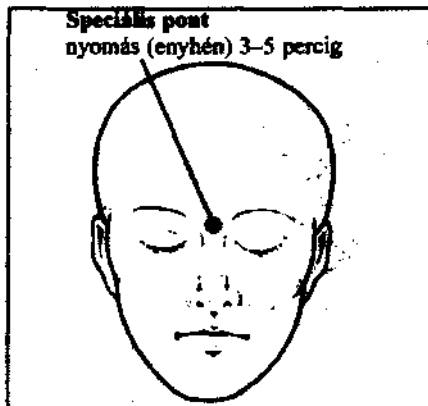
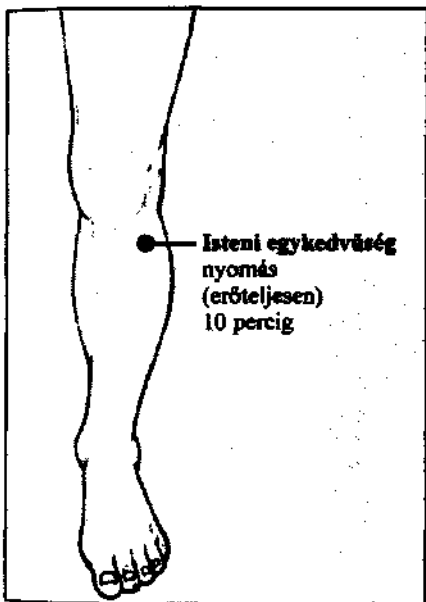


Alvászavarok, álmatlanság

Az alvászavar gyakran egy örökösi körnek a kezdete. Más olyan problémáknak a tünete, amely azután további zavaroknak lehet az oka. Az akupresszúrával az elalvási és az átalvási zavart egyaránt lehet kezelni. Az elalvás zavara esetén a szervezetnek a nyugalmi szignálja van blokkolva, pl. a túlzott agytevékenység vagy a lelki megterhelés miatt.

Ha semmiképpen nem sikerül elaludni vagy átaludni az éjszakát, akkor a legtöbb ember altató tablettát vesz be (ez a megszo-
kás veszélyével jár).

Az akupresszúrával a belső nyugalom helyreállítása a cél, lelki harmonizálás révén, így az altatószer bevétele elkerülhet (lásd még idegesség és szorongásos állapotok, 44. és 63. oldal).



Isteni egykedvőség, speciális pont (a szemöldökök között) és a *mennyei város* pontjait lassan és koncentrált figyelemmel kell akupresszúrázni.

A *speciális pont* és az *isteni egykedvőség* pontjait elalvási zavarok esetén kell kezelni.

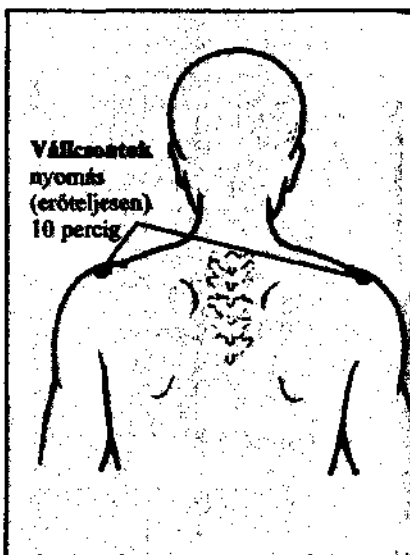
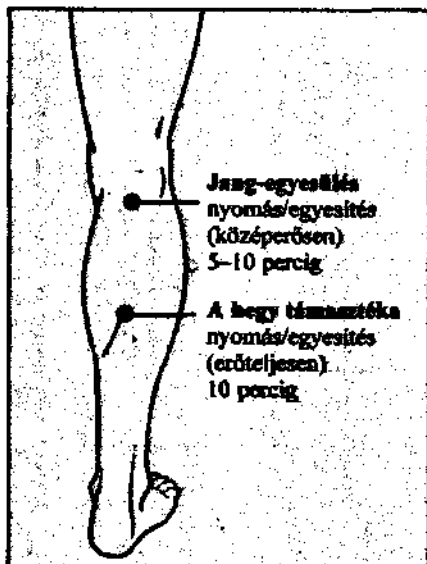
A *mennyei város* és az *isteni egykedvőség* átalvási zavaroknál kezelendő.

Kiegészítő ujjbegy akupresszúrát lehet alkalmazni (lásd figyelemgyengeség, 32. oldal).

Aranyér

A végbél nyálkahártyájának hosszanti rediben sok visszér fut. Ha a visszér fala kiboltsul, kialakul az aranyér. Ennek oka lehet a kötőszövet gyengesége, helytelen táplálkozás (székrekedés) vagy mozgáshiány. A terhesség is elősegítheti aranyér kifejlődését.

Az ülés és a székürítés alkalmával jelentkező fájdalmat, valamint a végbéltályosítkedését az akupresszúrával kedvezően lehet befolyásolni.

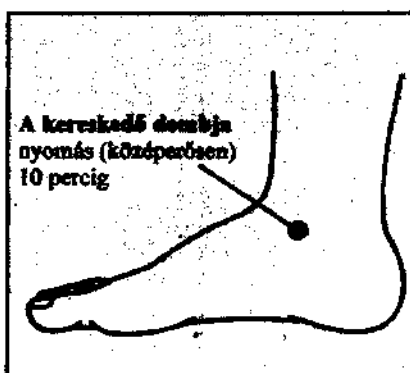


Jang egyesülés. 2 harántujnyira a térdhajlat közepe alatt. A sarok irányában kell akupresszúrázni.

A kegy támasztéka. A lábikraizom két kiemelkedése között, közepén. Egyidejűleg mindkét lábon a hüvelykujjakkal erőteljesen nyomással akupresszúrázni.

Vállcsontok. Vízszintesen kinyújtott karnál a váll ízület fölötti bemélyedésben. Különösen viszketés ellen hatásos, befolyásolja a keringési rendszert a vegetatív idegrendszeren keresztül.

A kereskedő dombja. A kötőszövetek általános erősítésére.

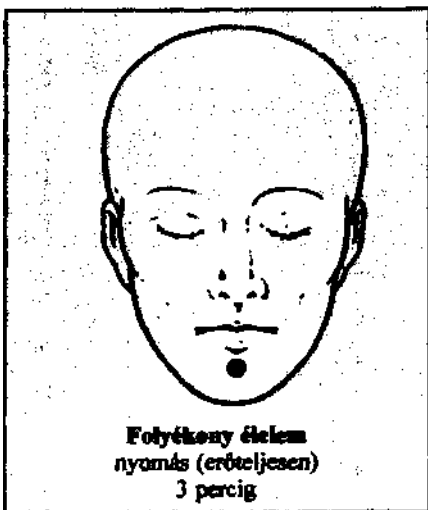
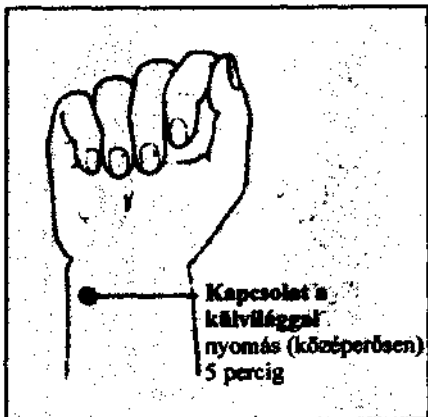
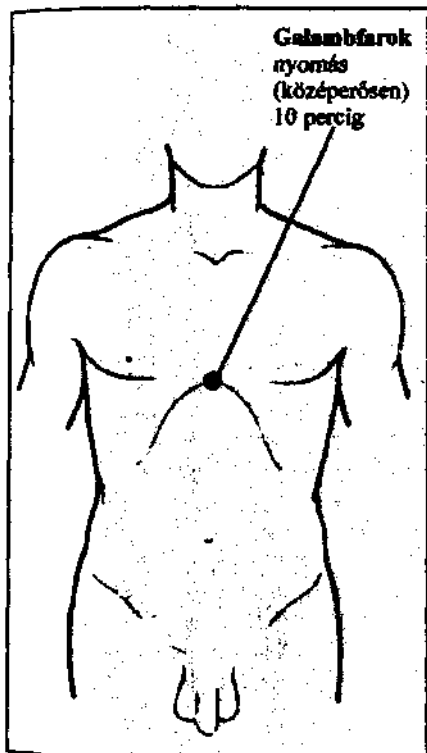


Dadogás

A dadogás oka legtöbb esetben szorongás vagy ideges feszültség. A gyermekeknél ez a fejlődéssel vele jár, átmeneti beszédzavar, amit nem szabad azzal rontani, hogy a gyermeket állandóan erre a hibára figyelmeztetik. (A családi feszültség és a konfliktusok növelik a dadogásra való hajlamot!) 4-5 éves korban kiderül, hogy a dadogás

végleg megszűnik. A gyógykezelést az akupresszúra úgy egészíti ki, hogy megteremtse a légzés és a beszéd összhangját.

A gyermekeket meg kell tanítani arra, hogy saját magukat tudják akupresszúrázni. A legeredményesebb valamennyi pont tartós akupresszúrázása minden reggel és este.



Kapcsolat a külvilággal. 1 hüvelykujjnyira a csukló ízület fölött.

Folyékony élelem. Az alsó ajak és az állcsúcs között.

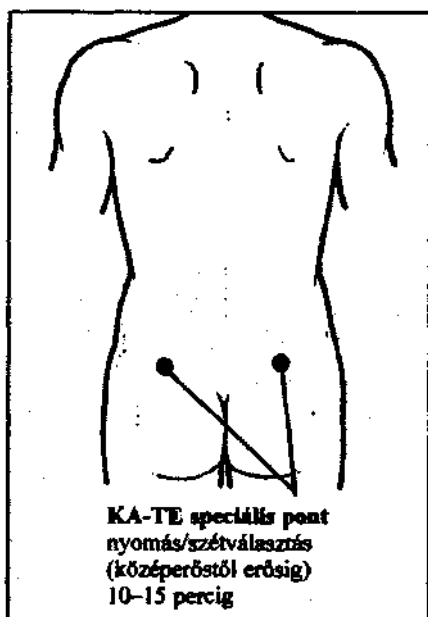
Isteni egykedvőség (43. oldal) kiegészítő akupresszúrázása ajánlott.

Derékfájás

A hátizmok görcsös összehúzódásai, a csigolyák közötti porckorongok kopása következében beálló csigolyaártalmak az ülő foglalkozással vagy az egyoldalú megterheléssel járó állapotok gyakran vezetnek idült derékfájáshoz. Az akupresszúra harmonizál és az izomzat feszültségét enyhíti. A KA-TE speciális pont révén a gerinciz-

mok általános feszültségoldását lehet elérni, ezáltal egyben csökkenthető a csigolyatestekből kilépő idegszálak megterhelése.

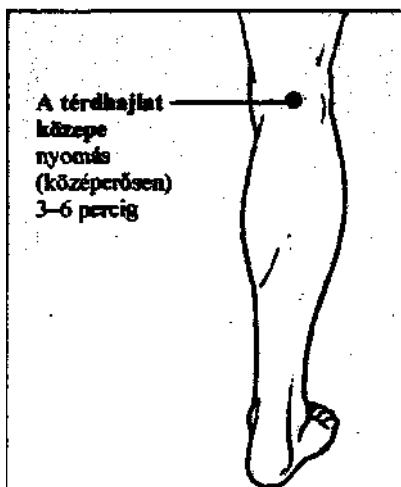
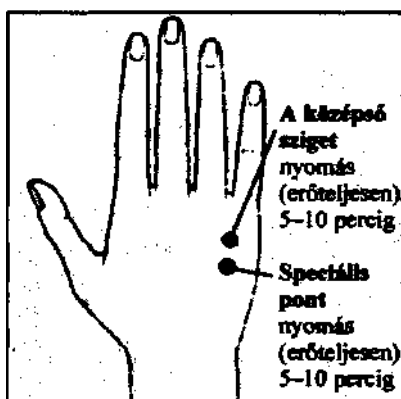
A kézháton található speciális pontok ismerete kínai rizstermelő parasztoktól származik. Ezeket a pontokat szokták nyomni amikor a tartósan elrehajolva végzett munkától megfájdul a derekuk.



KA-TE speciális pont. Megtalálható bal és jobb oldalon közvetlenül a medencecsont fölött. Ellazított helyzetben kell akupresszúrázni partner segítségével!

Speciális pontja a rizsföldön dolgozóknak. Közvetlenül a kézt csontok alatt 1 hársántujnyival a középső sziget pontja fölött a negyedik és ötödik kézközépcsont találkozási szögletében.

Kiegészítésként érdemes szétdörzsölni a fájdalmas helyeket.

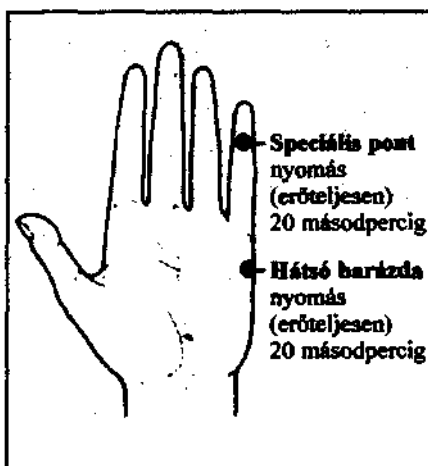
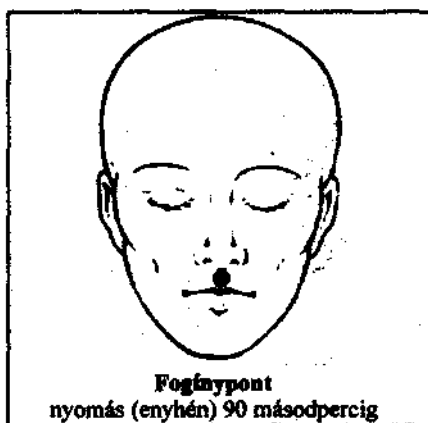
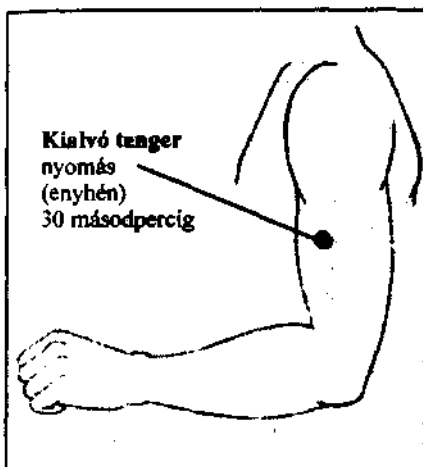


Elhzás

Az étkezési magatartás a legtöbb esetben a lelkiállapot tükörképe. A farkasétvágy, ami a leginkább gyötri a túlsúlyos embert, gyakran nem egyéb, mint a szeretet, a gyengeség, a biztonság iránti igény kifejezése. Ezek már a csecsemők és a kisgyermekek táplálásánál is nagyon fontosak. Az elhzás (adipozitás) gyakran a kora gyermekkori étkezéssel kapcsolatos nevelési

hatásokra vezethető vissza. Az esetek mindössze 12%ában okozza hormonzavar az elhzás! A túlsúly fő rizikótényezője a szívinfarktusnak, a cukorbetegségnek (diabétész), agyvérzésnek, az érbetegségeknek és az emésztési zavaroknak.

Az akupresszúrával a természetes étvágyközpontokat lehet aktivizálni (lásd még vegetatív zavarok, 68. oldal).



Speciális pont. A kiválasztás speciális pontja a kisujjon (az első ujjperc zületi árkában). 20 másodpercig kell a pulzus ritmusában a hüvelykujj körmével akupresszúrázni.

A hetes program:

A *hátsó barázdát* és a *harmatos patakat* (61. oldal) csak reggelként kell kezelni (ingerl pontok).

A *fogny pontot* és a *kialvó tengert*, amint éhségérzet támad, minden alkalommal 30 másodpercig kell könnyedén akupresszúrázni.

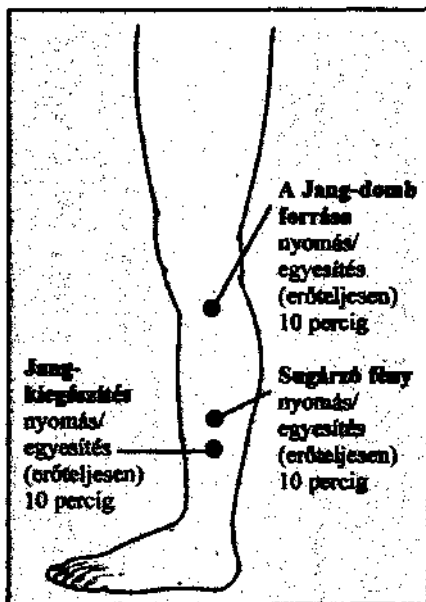
Az *isteni egykedv séget* (lásd 43. oldal) kiegészítőként lehet akupresszúrázni.

Epehólyag m ködési zavarok

„Elönti az epe”, „epés megjegyzés”, az ilyen és ehhez hasonló beszédbeli fordulatok a pszichikai élmények és a testi, organikus reakciók közötti kapcsolatokra utalnak. Még mielőtt az epehólyag működésbeli zavara betegségként jelentkezne, megelőző lépésként lehet gondoskodni a természetes működés helyreállításáról.

Óvatosnak kell lenni a kezeléssel, ha az epehólyagban vagy az epevezetékben leraakódás van!

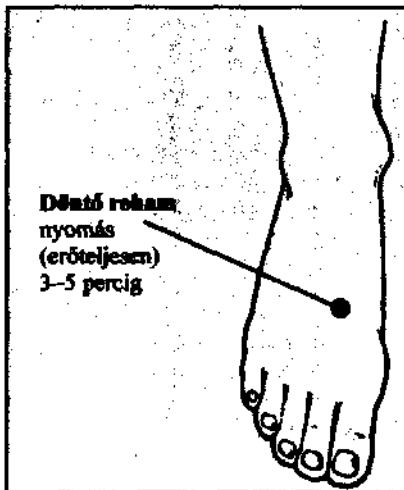
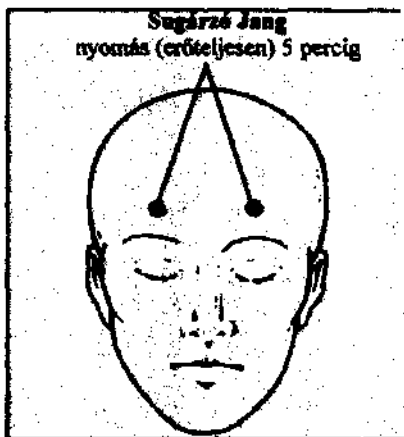
Fájdalmas epegörccs (kólíka) esetén, melyet túlzott zsíros étel vagy túlterheltség, bosszúság váltott ki, csak egyenesletes nyomással végzett, nagyon megnyugtató akupresszúrát szabad végezni.



A *Jang dombforrása*. (Ferdén a jól ki tapintható szárcapocsféjcs el tt) A csontocskák irányában kell akupresszúrázni (az epe f kezelési pontja).

Sugárzó Jang. (1 1/2 harántujnyira a szemöldök közepe fölött.) Görccsös rohamban kell akupresszúrázni; bal oldalon többnyire eredményesebb, mint a jobb oldalon. Középer sen kell akupresszúrázni egyenesletes nyomással, mg a hatás nem mutatkozik.

Dönt roham. Epegörccs esetén.

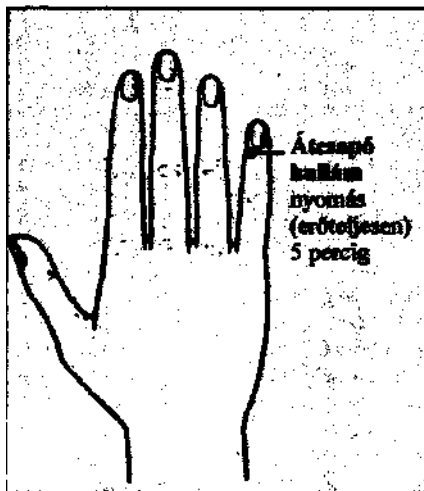
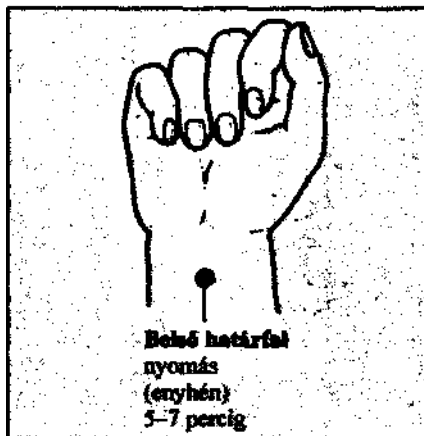
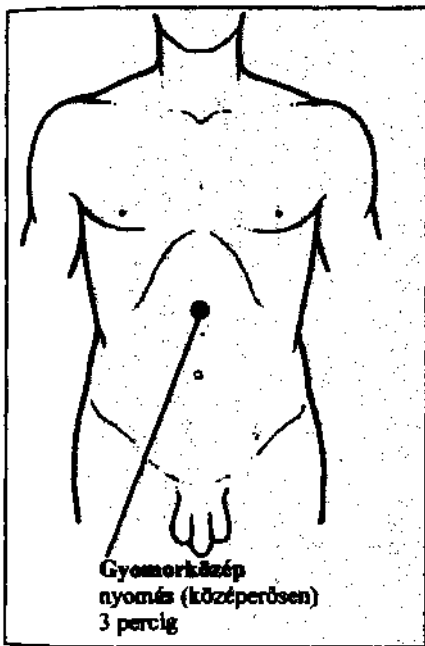


Étvágytalanság

Az étvágytalanság többnyire átmeneti zavar. Ha mégis soká tart, akkor komolyan kell venni, pl. jele lehet kezdő fertőző betegségeknek.

Gyermekeknél a fejlődésnek is lehet a velejárója. De ha az étvágytalanság következése közben a testtömeg is jelentősen csökken (20% kal a normális alá), akkor habozás

nélkül az orvos tanácsát kell kikérni. A pubertáskori kóros étvágytalanságnak (anorexia) lelki oka van, pszichoterápiás kezelést igényel. A kórosan lefogyott szervezet elveszti természetes védekező képességét (pl. az influenzával szemben). Rövid ideig tartó étvágytalanság lehet az emésztőrendszer zavarának a reakciója is.



Az akupressúra az étvágy természetes irányító mechanizmusát reaktiválja. Legjobb étkezés előtt 20 perccel végezni az akupresszúrát!

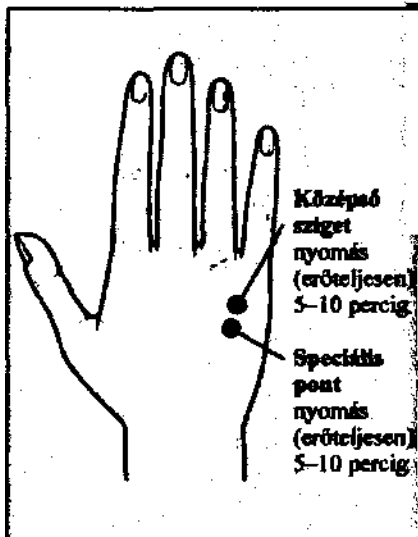
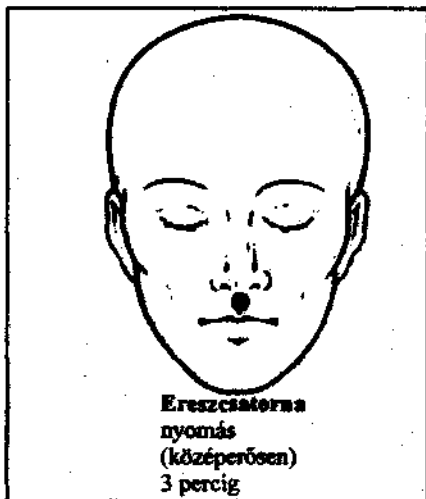
A *gyomorközeget* (félúton a köldök és a szegycsont között) alulról felfelé irányulóan kell nyomni.

A *belső határfalat* és az *átcsapó hullámot* elsősorban akkor indokolt kezelni, ha az étvágytalanságot lelki okok idézték elő.

Fájdalom mint önálló kórkép

A fájdalmat az orvostudomány néhány éve önálló kórképnek tekinti. Nemrégén még a fájdalmat valamely testrész zavarának vélték, illetve a fájdalmat valamilyen zavarnak a jeleként értékelték (ez a mechanisztikus fájdalomelmélet). A nem beteg testrész fájdalmát ezzel szemben a vezetékrendszer, vagyis az idegrendszer hibás kapcsolására

vezették vissza. A tiszta szúrásos fájdalomcsillapítás és a test saját fájdalomcsillapító anyagainak, az encefalinok és az endomorfinek a felfedezése ezt az elméleti megcáfolta. A fájdalmat nem feltétlenül testi zavar okozza, és a fájdalom intenzitása sincs arányban, illetve nem mértékadója sérülés súlyosságának a megítélésében.



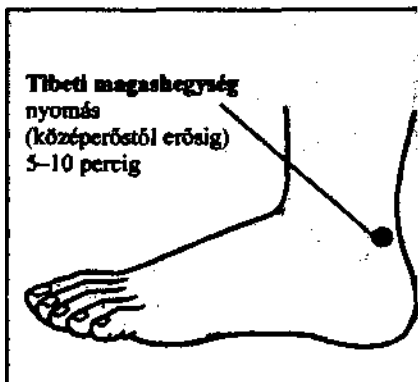
Az akupresszúra a test saját fájdalomcsillapító anyagainak termelését mozgítja elő.

Ereszsatorna. Az ember centruma. Különösen hatásos heveny fájdalom esetén. 10 másodperces ritmusban a mutatóujj hegyével lehet erőteljesen akupresszúrázni.

Középső szigetet idült fájdalom esetén lehet kezelni.

A *tibeti magashegység* kezelése mindenféle fájdalomnál alkalmazható (f pont).

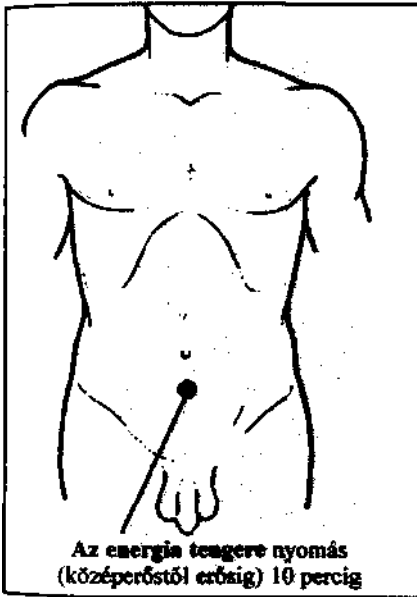
Fantomfájdalom esetén (már nem létező testrészre a memóriából kivett fájdalom információ) az *isteni egykedvűség* és a *völgymeredély* (lásd 43. oldal) pontokat kombináltan lehet akupresszúrázni.



Fáradtság

A fáradtság és az érezhet energiaszegény ség többnyire valamilyen zavarok (pl. keringési problémák, influenzás fertőzés, emésztési zavarok vagy szorongási tünetek) k sér jelensége. Ilyenkor kezelni kell valamennyi panaszt. A tartós fáradtság és ind tékszegénység oka a megzavart májmű

ködés is lehet. Ezt meg kell beszélni az orvossal. Az akupresszúra a keringést segíti elő. Rövid időre felszabadítja az energiátartalékokat, de ezekkel az energiátartalékokkal semmi esetre se bánjon pazarlóan! Gondoskodjon elegendő pihenésről, nyugalomról és alvásról!

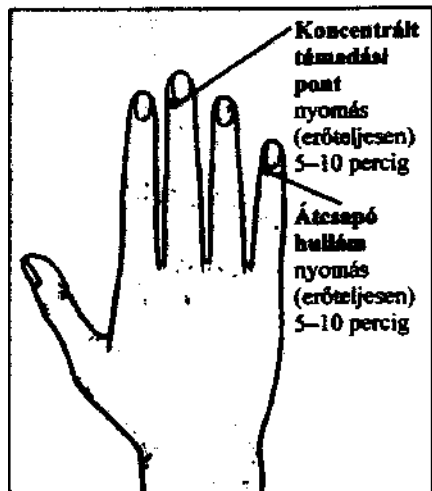
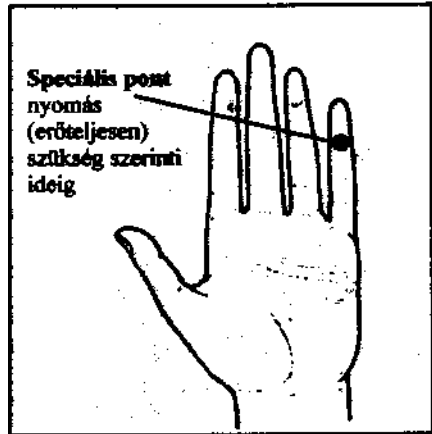


Az *energia tengere*. Ezt a pontot a hüvelyk és mutatóujjal csipkedve lehet aktívizálni.

Speciális pont. A kisujj első percének ízületi árkában a hüvelykujj körmével kell erőteljesen akupresszúrázni!

Koncentrált támadási pont és az *átcsapó hullám* ingerlő pontjai az érteartalékok mobilizálásának.

Isteni egykedvűség és a *három mérföld* (lásd 43. és 60. oldal) kiegészítő akupresszúrapi pontok.

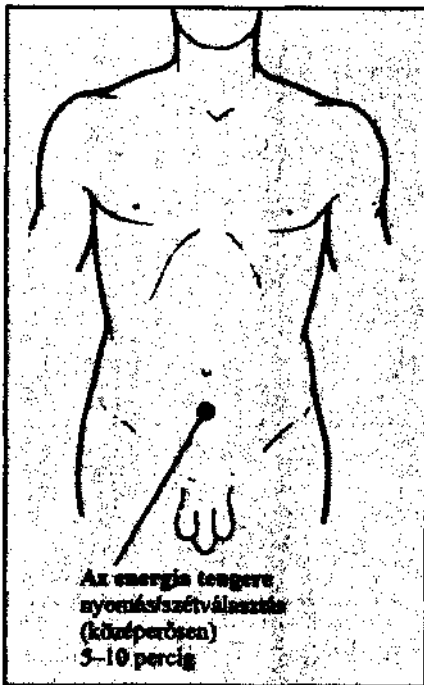


Figyelemgyengeség

A nap folyamán annyiféle benyomás éri az embert (iskoláskortól felnőttkorig egyaránt), hogy nehezükre esik tartósan egy valaminek figyelmet szentelni. Amellett persze annak is jelentős szerepe van, hogy tényleg akarjuk-e azt csinálni, amit kell. Ha a figyelemgyengeséget nem agyami kóros

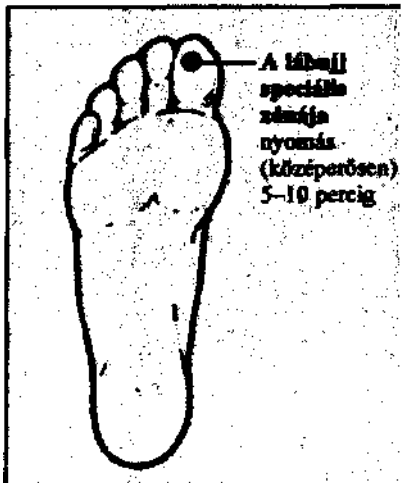
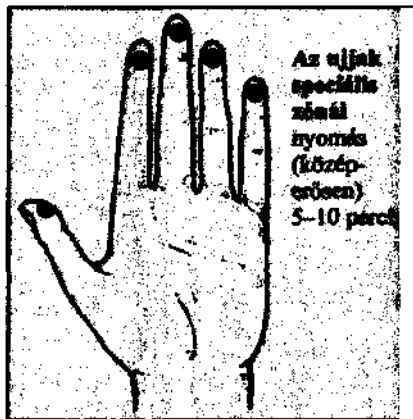
zavar okozza, amit egyébként csak orvos tud diagnosztizálni és kezelni, akkor az akupresszúra segít a szellemi energiáinkat pótolni.

A figyelmetlen iskolás gyermeket minden reggel 10 percig kell nyugodt körülmények között, nem az órát nézve, akupresszúrával szúrásztani.



Az energia tengere. 2-3 (kővér embereknél 4-5) harántujnyira a köldök alatt. A hüvelyk és mutatóujját lehet csipkedni. (F energiapont.)

A kézujjak és a lábujj speciális zónái. Legjobb este és reggel enyhe nyomással akupresszúrázni. A pontok kapcsolatban állnak az agyalapi mirigyvel, a hipofízissel.

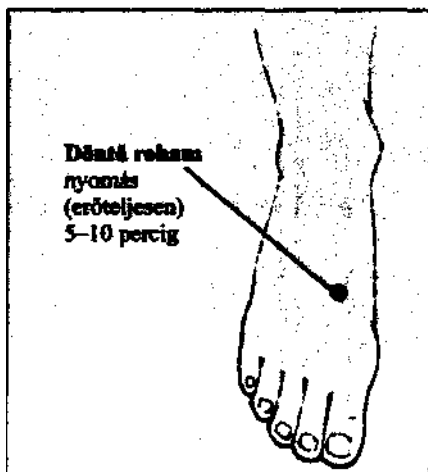
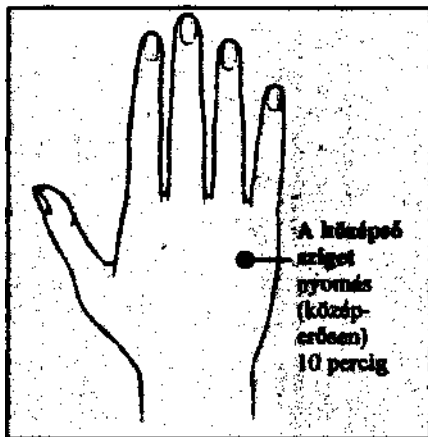
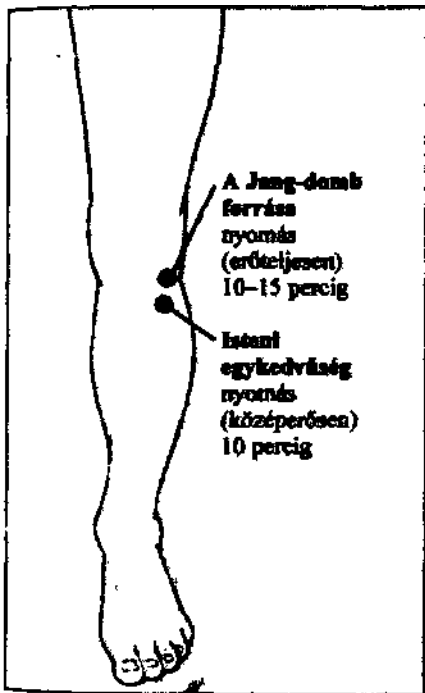


Fejfájás, migrén, homloktáji fájdalom

A fejfájás nem önálló betegség, hanem tünet. A fejfájásnak, a migrénnek sokféle oka lehet: fáradtságtól, éhezéstől vagy látási problémáktól egészen az epehólyag- vagy köldékszavaráig vagy az időjárás-iránti érzékenységig. Néha a fejfájásnak gyakran hormonális oka van. A migrénhez, ehhez az időszakonként visszatérő heves fájdalomhoz

gyakran társul rossz közérzet, fényérzékenység, látási zavar, hányinger. A fejfájás-rohamok közötti időben azonban a beteg teljesen jól érzi magát. Nem múlt fejfájással feltétlenül orvoshoz kell fordulni! A kezelés megválasztása érdekében a fejfájás vagy migrén okát ki kell deríteni.

Állapítsák meg saját maguk, hogy mely pontokra reagálnak a legjobban.



A Jang domb fonása. Oldja a görcsös fájdalmat.

Isteni egykedvőség. Pszichikailag harmonizál.

A középső sziget. Fájdalomcsillapító.

Döntő roham. Ha a fájdalom már szinte elviselhetetlen, határozottan kell akupresszúrát szerezni.

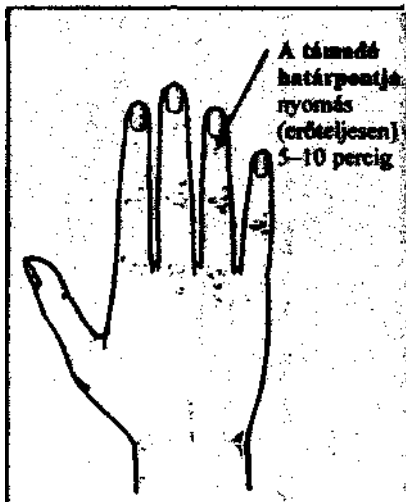
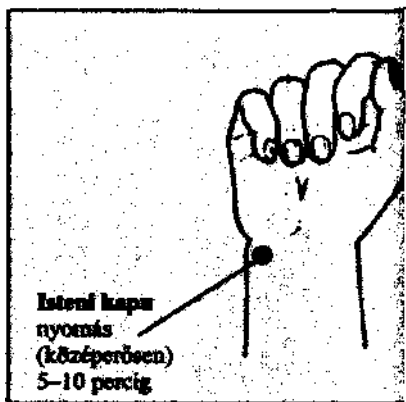
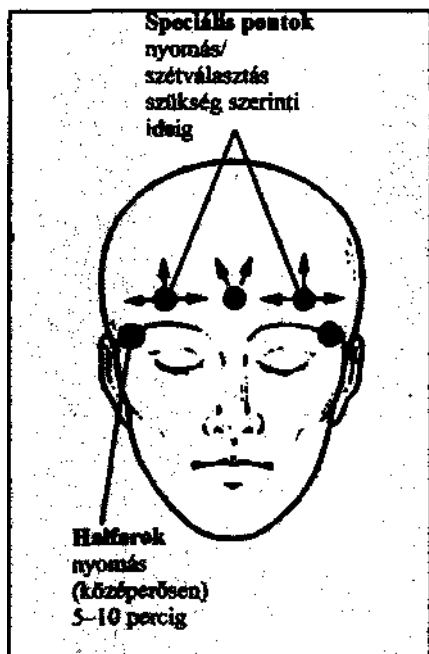
Fejfájás, migrén, homloktáji fájdalom

A fejfájással azt jelzi a szervezet, hogy valami nincs rendben. A fájdalom veszély. Éppen ezért alig segít a bajon a fejfájás gyógyszeres csillapítása az alabjai kiderítése és leküzdése nélkül. Négyféle fejfájást különböztetünk meg.

- Átmeneti, a pillanatnyi körülmények miatt kialakult fejfájás. Ilyenkor többnyire már

a nyugalom, a kikapcsolódás, a friss levegő is segít.

- Fejfájás más szervekben fellépő zavarai miatt. Ilyenek pl. gyomorpanaszok, nyaki gerincmeszesedés stb. Az okot orvosnak kell kideríteni!
- Migrén.
- Sérülés (vérzés) miatt bekövetkező fejfájás



Speciális pontok. A fájdalmat egyenletesen minden irányban szét kell dörzsölni.

Halfarok A szemöldök folytatásában található kis bemélyedésben. Feszültség okozta fejfájás és migrén kezelésére.

Isteni kapu. Egyensúlyba hozó energia pont.

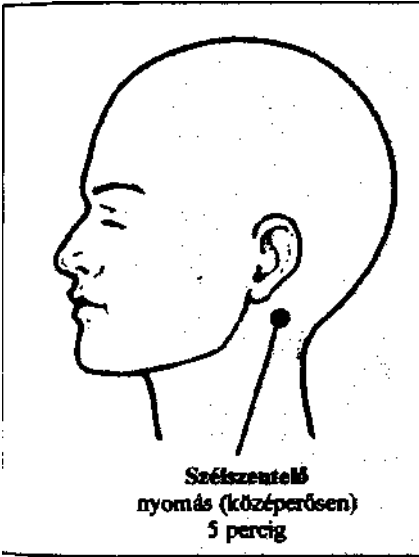
A támadó határpontja. Különösen fejfájás miatti fejfájásnál.

Fejfájás, migrén, homloktáji fájdalom

Fejfájásnál fel kell tenni a kérdést, hogy mi az, ami a fejet megterheli. Néha túl sokat várunk t le, mindent fejben akarunk tartani, mindent az eszünkkel akarunk megoldani és az megterhel lehet. A fejfájás megjelenési formája a felborult egyensúlynak a fent és a lent között, az értelmi és az érzelmi szféra között, a gondolkodás és a cselek

vés között. Fejfájást kaphat az ember, ha „elcsavarják a fejét”, ha valami a „fejébe száll”, ha „fejfel megy a falnak”, ha „hideg fejjel” akar valamit elintézni.

A koponyat és a nyakszirt fájdalmak kezelésér l, gerincproblémákról a 38. oldalon van szó.



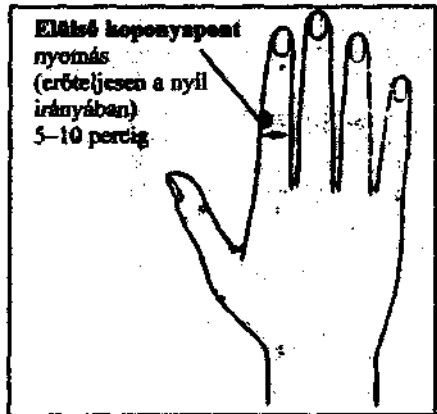
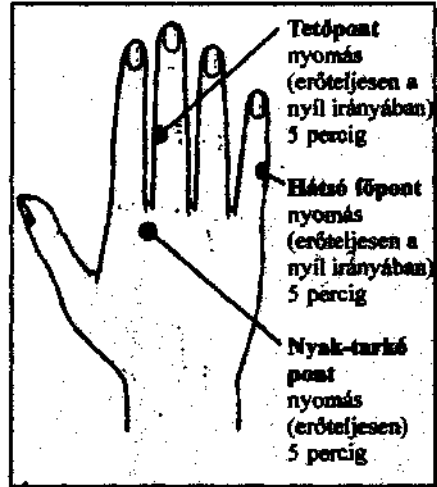
Szélszentel. A koponyacsont alatt, a fejbiccent izom és a trapézizom között. Kezd d fejfájáskor.

Tet pont A középs ujj bels oldalán a középs ujjperc zületén.

Hátsó f pont. A kisujj küls oldalán a középs ujjperc zületén. Mindkét pontot a rajzon feltüntetett ny l irányában kell aku presszúrázni.

Nyak tarkópont. A 2. és 3. ujj alap zülete között.

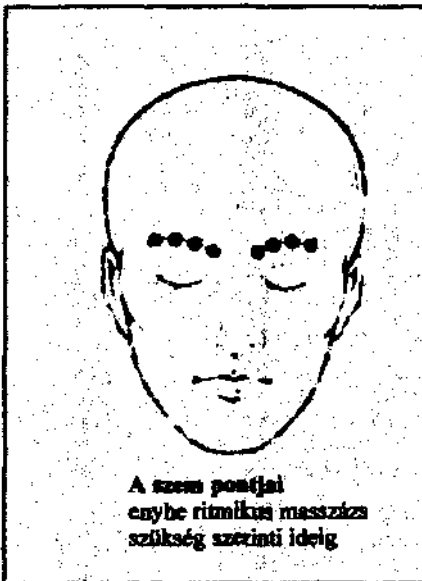
Elüls koponyapont. A mutatóujj bels oldalán a középs ujjperc zületén.



Fejfájás, migrén, homloktáji fájdalom

Fejfájás ellen a tüneti kezelésre beállt orvostudomány nem ismer olyan hatásos terápiát, amivel meg lehetne gyógyítani a fejfájás okát, vagy amivel a fejfájást meg lehetne előzni. A fejfájásnak az oka a leggyakrabban keresendő a fejben. Nem oldja meg a problémát, ha a fejfájást fájdalomcsillapító gyógyszerrel akarjuk elmu-

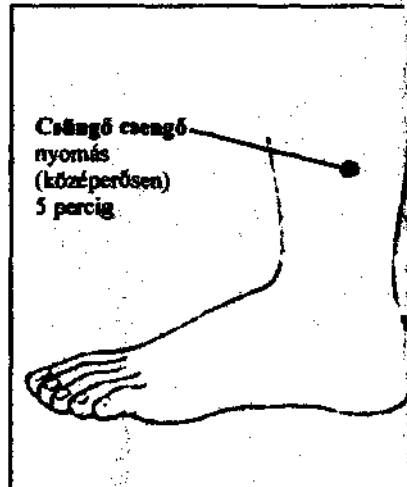
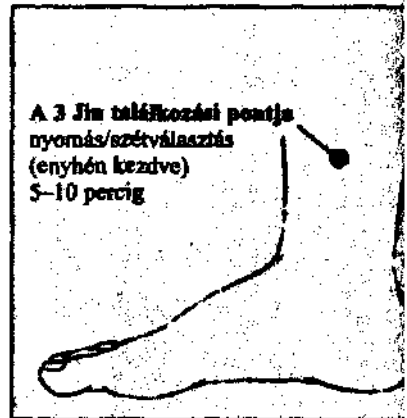
lasztani. Ezeknek a gyógyszereknek gyakran kellemetlen mellékhatásuk van, és csak átmenetileg orvosolják a bajt; ezért csak végszükségben és csak kivételesen szedje őket. Gondoskodjon arról, hogy szabályszerű legyen az emésztés, mozogjon sokat a friss levegőben, igyekezzen elkerülni az elkerülhetetlen testi és lelki megterheléseket kiegyenlítő



Szemakupressúra. Migrénben is hatásos. A mutatóujj második percének belső oldalával a szempontokat az orrtól kifelé haladva egyenként kell akupresszúrázni; kiegészítőül a többi fájdalompontot is óvatosan szétdörzsölni.

A 3 Jin találkozási pontja. Kiegészítőül, ha a fejfájás oka hormonális zavar vagy menstruációval összefüggésben.

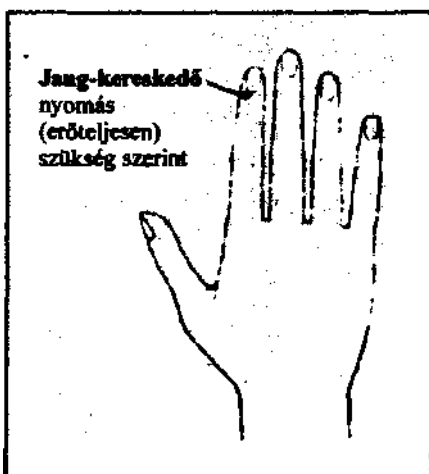
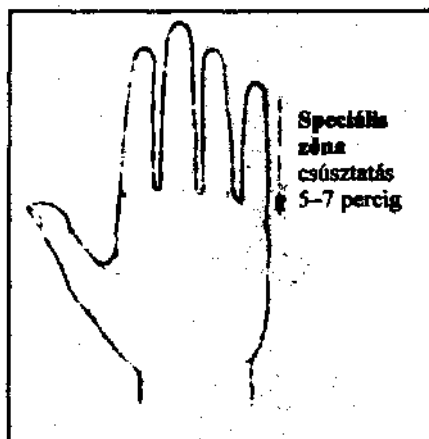
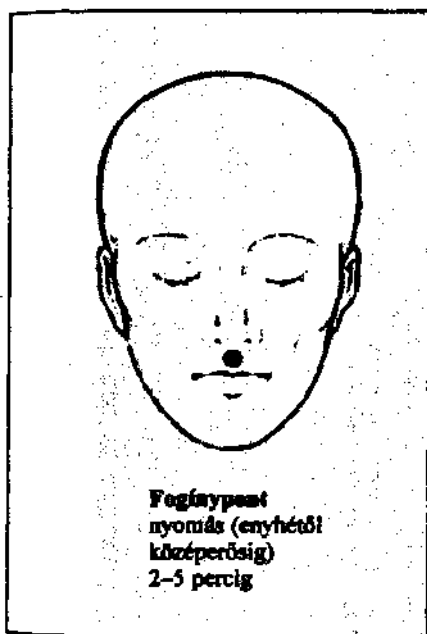
Csüing csüing. 5 harántujnyival a bokacsont fölött van, a szárkapocs szélén. Fejlesztő.



Fogfájás

A fejfájás mellett a fogfájás a leggyakoribb fájdalom. Az akupresszúra természetesen nem pótolja a fogorvosi kezelést, de akupresszúrával enyhíteni lehet a váratlanul vagy a hét végén jelentkező fájdalmat. Át lehet vele hidalni a hosszú várakozást a

fogorvosi rendelőben, vagy hasznos lehet, ha a fájdalom éjjel lép fel. Két pont ingerlésével (a szájból és a mutatóujjon) a fájdalomvezetést rövid időre ki lehet kapcsolni, és a szervezet fájdalommentes mechanizmusait mozgósítani lehet.



A fognyomót lehet kívülről, a felső ajakra gyakorolt nyomással, vagy belülről, közvetlenül a fognyomó nyomva akupresszúrázni.

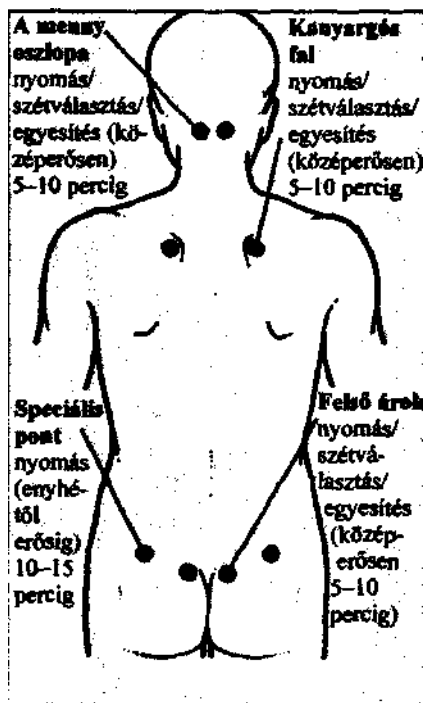
A speciális zóna a kisujj külső oldalán, különösen gyermekeknél hatásos.

A Jang kereskedő nagyon alkalmas a fogorvosi kezelés közben szükséges fájdalomcsillapításra; a hüvelykujj körmével kell erőteljesen akupresszúrázni.

Gerincproblémák, váll és karfájdalom

A gerinc a test legfontosabb mozgástengelye. A gerinc körül mutatkozó zavar az ember egész mozgását korlátozza. A zavarok az izomzat egyszerű, komplikációmentes feszülését, a leg súlyosabb csigolyabántal makig és gerincferdülésig terjedhetnek.

A jó gerinctréning a következő: figyelhet meg, amikor a macska pihenés után feláll, hogyan nyújtóztatja meg a gerincét, hogy az ne rozsdásodjon be, próbálja meg utánózni (lásd még hátfájás, 45. és 46. oldal).

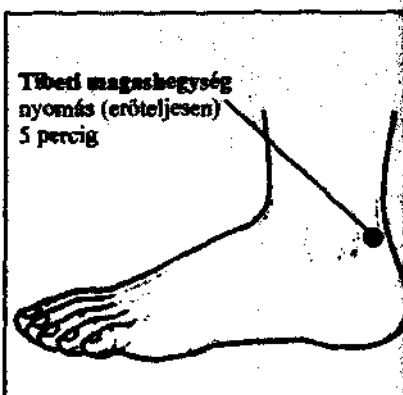
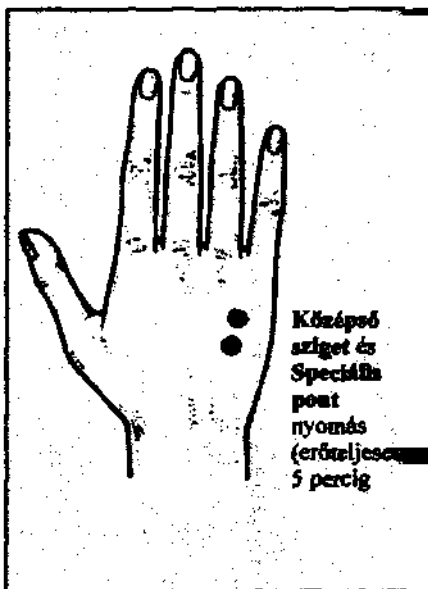


A menny oszlopa a tarkón, a haj tövénél, a trapézizom külső peremén.

Kanyargós fal. A belső felső lapockacsont végén.

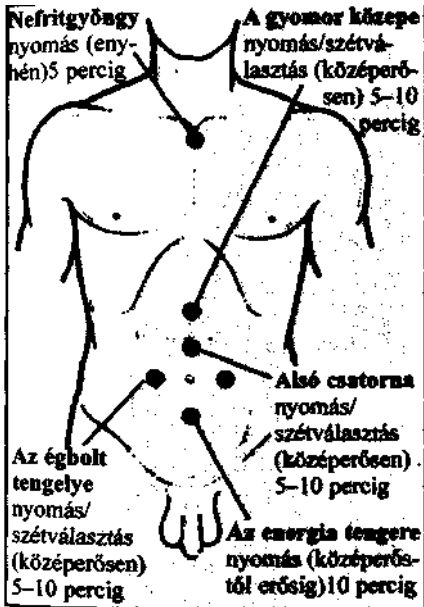
Felső árok. A keresztcsont felső mélyedésében található. A fájdalmas pontokat és zónákat enyhe nyomással szét kell masszírozni, majd a nyomást erősíteni kell.

Kiegészítőül a Tibeti magashegységet és a kézhatáron levő speciális pontot kell akupresszúrázni.



Gyomor bél bántalmak

Az emészt rendszer leggyakoribb zavarai közé tartozik a nyálkahártya gyulladása. A mindennapi müló gyomorpanaszokat is legtöbbször nyálkahártya izgalom okozza. Ideges impulzus hatására a gyomorfal túl sok gyomorsavat termel, ami a nyálkahártyát izgatja, s t gyulladást is okozhat.

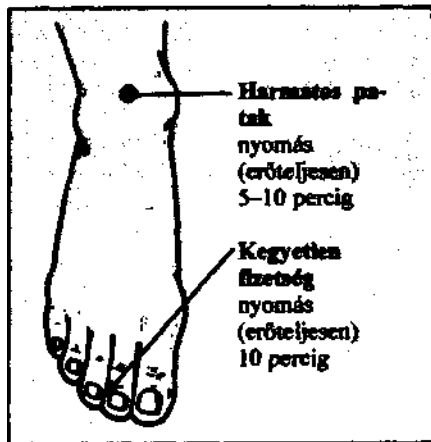
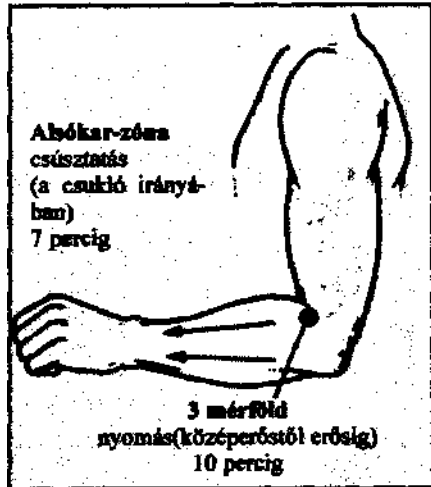


Nefritgyöngy és a gyomor közepe. A szegycsont fels végén található a ha ba ex alatt. Gyomorégés esetén ezt a két pontot egymással kombinálva kell akupresszúráz

Alsó csatorna. Különösen görcs esetén. *Az energia tengere és a menny tengere.* Mindegyik 3 3 harántujnyira található a köldökt l.

Kegyetlen fizetség. Ezt er teljesen kell akupresszúrázni. Legjobb az ágynyugalomban egy partner segítségével (harmonizáló pont).

Az enyhe gyomornyálkahártya gyulladás akupresszúrával három hét nap alatt kikezelhet . A k mél étrend megkönnyíti ugyan az emésztést, gyógyulást azonban nem eredményez. A savat megköt gyógy szereknek is fájdalmat enyhít hatásuk van, de egyidejűleg az emésztés folyamatát is lassítják.

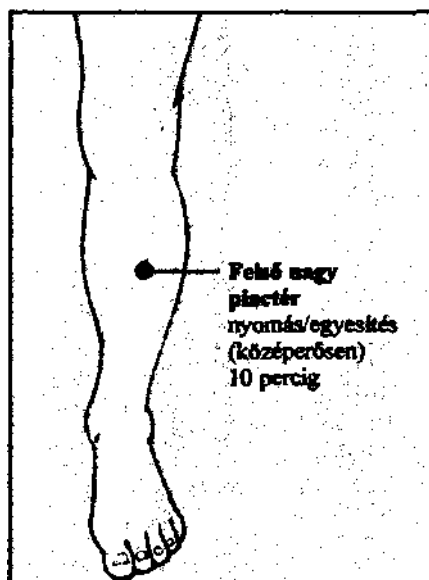


Gyomor bél bántalmak

A természetes gyógymódok általában hatásosabbak, mint a szokásos gyógyszeres kezelések, amelyek többnyire csak a túlzott mennyiség gyomorsav kémiai semlegesítését állják. A célzott és természetes gyógymód a savtúltermelést akadályozza meg. A béltevékenység normalizálása érdekében a kiegyensúlyozott és rostos táplál

kozás igen fontos. Szükség szerint a belek kiürítésére, a salakmentesítésre is sor kerülhet koplalással (lásd 29. oldal).

Egy sereg szólás utal a lelki élet és a testi történések kapcsolatára. Ilyenek: marja a gyomromat ezt nem veszem be; vagy ezt nem tudom megemészteni, vagy: le kell nyelnem.

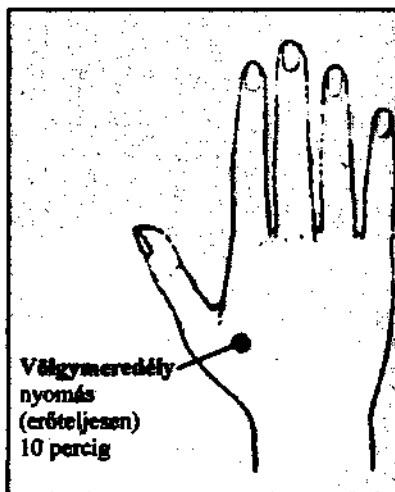
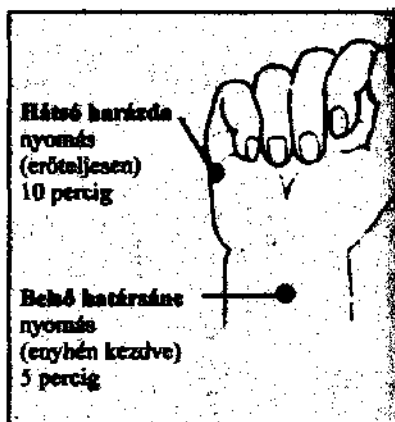


Felső nagy piactér. 2 harántujjnyival a boka, és a térd zület közötti rész felezési pontja felett. Puffadás és teltségérzés esetén.

Belső határsánc. 3 harántujjnyival a kéz zület mögött.

Völgymeredély. Megnyugtatja a nyálka hártját és a m ködést normalizálja.

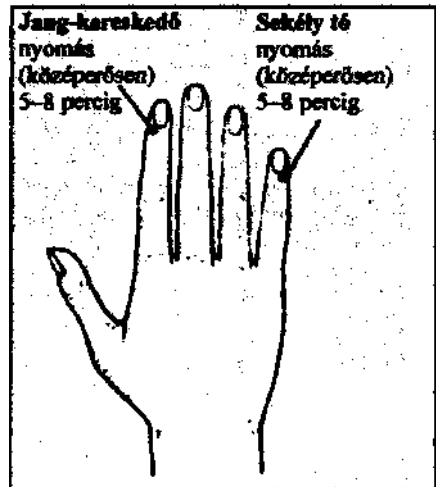
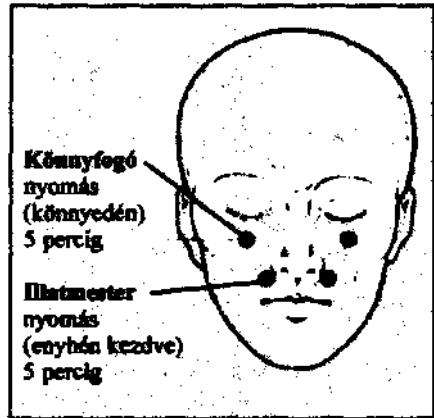
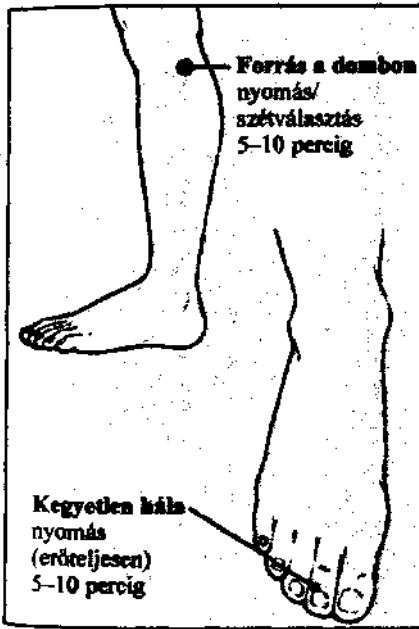
Isteni egykedvőség. Ezt a pontot is lehet az elbbiek mellett akupresszúrázni (energiapont harmonizáló hatással, lásd 43. oldal).



Hasi fájdalmak

Nem specifikus hasi fájdalmakat az emésztő szervek zavara éppúgy elidézhet, mint a lelki feszültség. Az emésztő rendszerrel összefüggő organikus zavarok többnyire a szomszédos szerveket is érintik. Ennek következménye rossz közérzet, teltségérzés, hasi fájdalom, puffadás és székelési problémák.

Ha a hasi fájdalom oka valamilyen tályog vagy gyulladás, akkor akupresszúrával csak a fájdalmat lehet enyhíteni. Ha azonban a fájdalom oka a sima izomzat görcse vagy az emésztő nedvek kiválasztásának a hiánya, akkor akupresszúrával tartós pangsásmentességet lehet elérni.



Ferrás a combon. A térd alatt a külső oldalon a csípő peremén egy kitapintható dudor.

Kegyetlen hála és könnyfogó. A gyomor ködést harmonizáló pontok.

Illatmester. 10 percig könnyedén és kitartóan kell akupresszúrázni (nyálkahártya Pont).

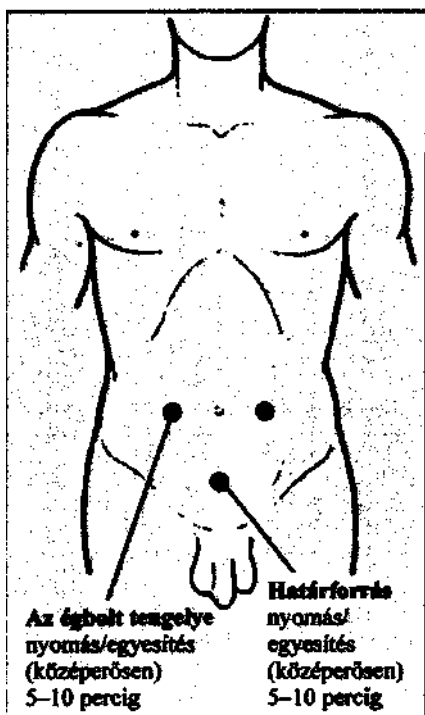
Jang kereskedő és sekély tő. Ezek a bél működést harmonizáló pontok.

Hasmenés

A hasmenésnek sokféle oka lehet: táplálkozási hiba, fertőzés, gyulladás, anyagcsere zavar, gyógyszermérgezés. Az erős hasmenés mindig folyadék és ásványisó veszteséggel jár. Ezeket sürgősen pótolni kell! Erre legjobb a gyógytea cukor nélkül, kevés konyhasóval. Ha a hasmenésnek szervi oka van (pl. fertőzés), akkor azt semmiképpen sem szabad erőszakkal megállítani. Meg-

fosztanánk ugyanis gyomor- és bélrendszerét attól, hogy a káros anyagoktól meg szabaduljon.

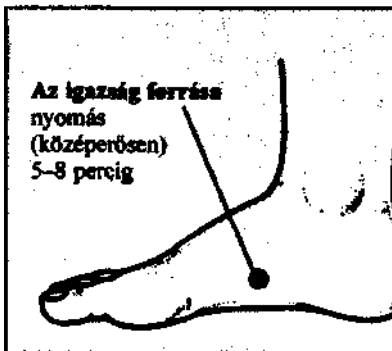
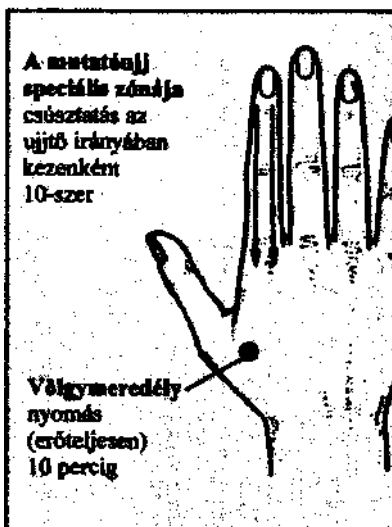
Az akupresszúra akkor nagyon hatásos, ha a hasmenésnek lelki okai vannak: vizsgadrukk, egyéb izgalom, aggodalmak. Ezen kívül akupresszúrával meg lehet akadályozni a bélgörcsöt és a bélnyálkahártya túlzott izgmát.



Az égbolt tengelye. 3 ujjszélességre a köldöktől 1 jobb és bal irányban.

Határforrás. 1 tenyéyre a szeméremcsont fölött.

A mutatóujj speciális zónája. Az ujjt irányában kell csúsztatni 10-szer a bal kézen, majd 10-szer a jobb kézen.



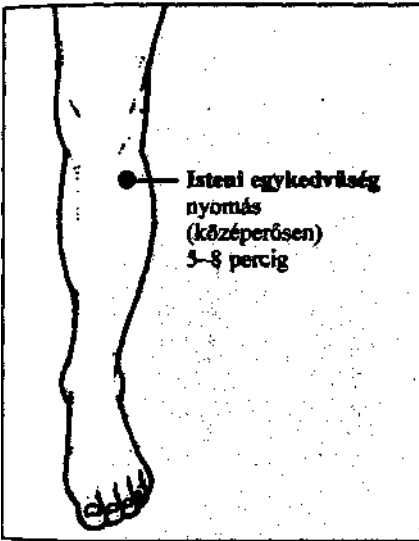
Hólyagm ködési zavarok

A hólyag m ködése és a lelkiállapot között szoros összefüggés van. Mindenki ismeri azt a nyomásérzést a hólyagban, amit feszült idegállapotban lehet érezni. A vizelet csepegést a hólyagizomzat hiányos tónusa okozza. A vizeletrekedés oka pedig a hólyagizomzat görcsében keresendő.

A panaszoknak megfelelően az akupresszúrával vagy el segíthetjük a hólyagizom

zat feszülését, vagy megkönnyítjük ellazulását.

Az akupresszúrával jelentősen lehet csökkenteni annak a veszélyét, hogy a fel-fázásból hólyaggyulladás legyen. Vigyázat, a hólyagpanaszokat idegen test, homok, kő vagy daganat is okozhatja. A baj okát orvosnak kell megállapítani.

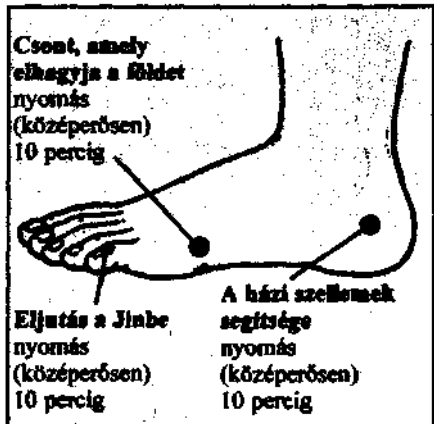
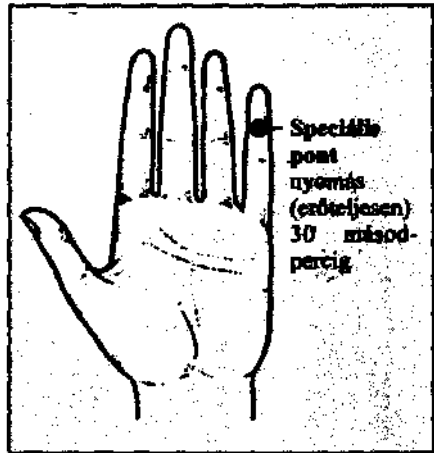


Az *isteni egykedvőség* az általános harmonizálás érdekében kell akupresszúrázni.

A *speciális pontot* a kisujj utolsó percének zületében 30 másodpercig kell erőteljesen akupresszúrázni.

Csont, amely elhagyja a földet. A lábközép-csont bemélyedésében a kisujj alapzületélel található ez a pont. Ezt és az *eljutás a Jinbe* nevű pontot vizeletrekedés esetén kell akupresszúrázni.

A *házi szellemek segítségével* és az *eljutás a Jinbe* nevű pontokat vizeletcsepegés (hiányos izomtónus) esetén kell kezelni.

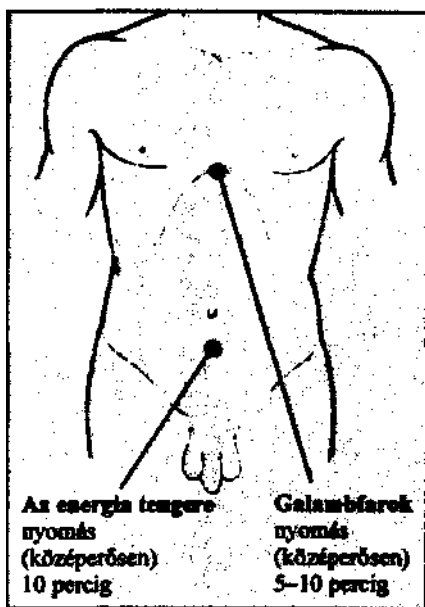


Idegesség, neuraszténia

A neuraszténia diagnózisát viszonylag könnyen kimondják. Ennek az alapja ingerlékeny idegállapot, amit gyors kimerülés, fáradtság követ. Az idegrendszernek ez a diszharmonikus állapota sokféle tünettél jár: er teljes verejtékezés, álmatlanság, szvdobogás (organikus elváltozás nélkül), általános nyugtalanság, szorongás.

Mindezek a tünetek az idegrendszer hibás működésének a jelei. Az idegrendszernek ezek a zavarai bármilyen formában is mutatkoznak, elrehaladott stádiumban annak a jelei, hogy a szervezet valamilyen t ér küls hatással nem tud megbirkózni.

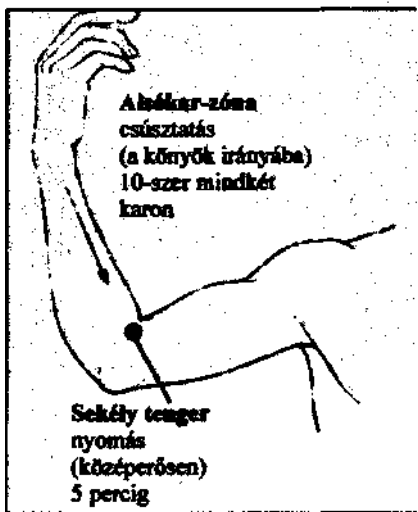
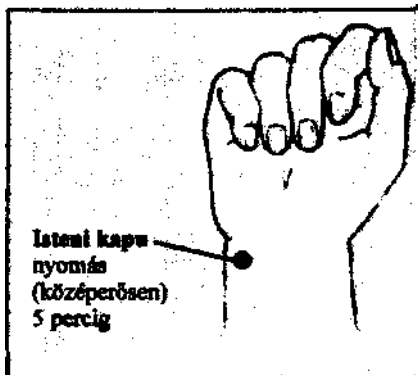
Az akupresszúra az energiákat pszichovegetat v területen szabályozza és harmonizálja.



Az *energia tengere* általános gyengeség esetén energiát szabad t fel.

Sekély tenger. A felkar és a könyökárok végének a közepén. Bels nyugtalanság és általános lelki zavarok esetén.

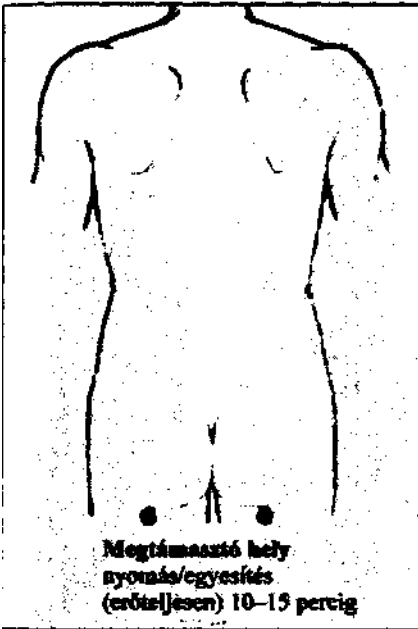
Kiegész tésként az *isteni egykedv ség* (lásd 43. oldal) pontot reggel orbáncfőolajjal (ez az aktivitás jele), este pedig bo gáncsolajjal (a nyugalom jele) kell akupresszúrázni! (Az orbáncf latin neve *Hypericum*, a bogáncs pedig *Carduus*.)



Isiász (hexensussz, lumbágó)

A nervus ischiadicus, azaz magyarul isiász ideg az egyik leghosszabb idegpálya az ember testében; a keresztcsont tájékától végig fut egészen a lábujjakig. Ha az ideg valamelyik ága becsúszdik (porckorong elcsúszás vagy csigolyaelcsúszás következtében), beáll a tipikus húzó isiászfájdalom. Ha a csigolyatestből kilépő idegszál összeroncsolódik, bénulást is okozhat. Rossz helyzetben végzett elterített mozdulat miatt bekövetkezhet a hexensussz (boszorkánylövés). Ez a panasz bármikor megismétlődhet, krónikusává válhat, megakadályozhatja a gyógyulást (lásd gerincproblémák, 38. oldal).

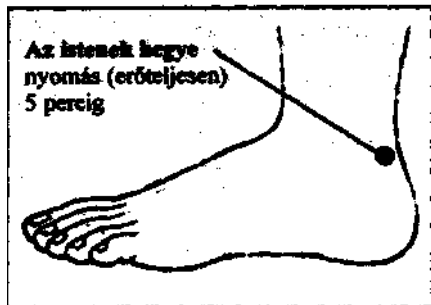
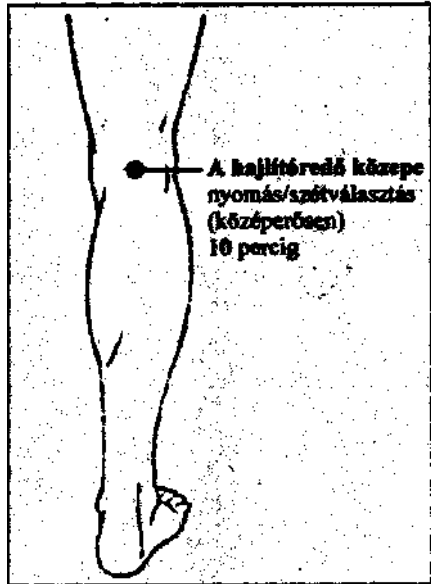
Az akupresszúra csökkenti a fájdalmat és oldja az izomgörcsöt.



Megtámasztó hely. Ellazott izmokkal hasra kell feküdni. Az akupresszúrát partnernek kell végezni.

A hajlítóréd közepe. A térdárok közepén. A nyomás megkezdése előtt 2 percig lehet pötyögni.

Az istenek hegye. Végtagfájdalom esetén a boka irányában kell akupresszúrázni (a fájdalom kezelésének fő pontja; más néven: *Tibeti magashegység*).

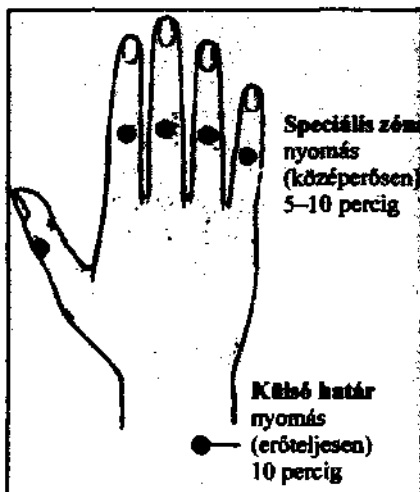
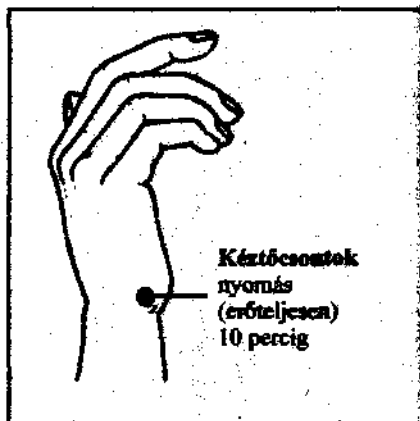
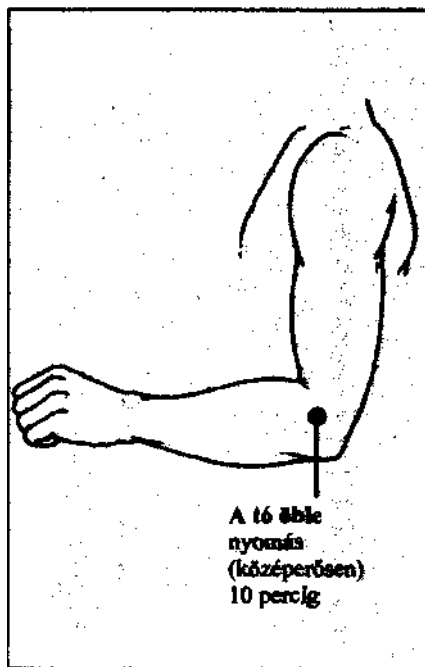


Ízületi fájdalmak

Az ízületi fájdalmakat a sérüléseken (pl. fi camon) kívül többnyire reumás betegségek okozzák. Hogy mit is lesz valaki reumás, azt még nem tudjuk; az ok lehet fertőzés, kopás éppúgy, mint hajlam, táplálkozási hiányosság, anyagcserezavar vagy megfázás.

Gyulladás esetén az egyoldalú megterhelés miatt az ínszalag nyomja az alatta lévő idegköteget.

Az akupresszúrával az ízület gyulladása miatt beállt fájdalmat kezeljük. De a kezelés elnyúlhatósága lehet mozgáskorlátozottság, duzzadás és ízületi merevség esetén is



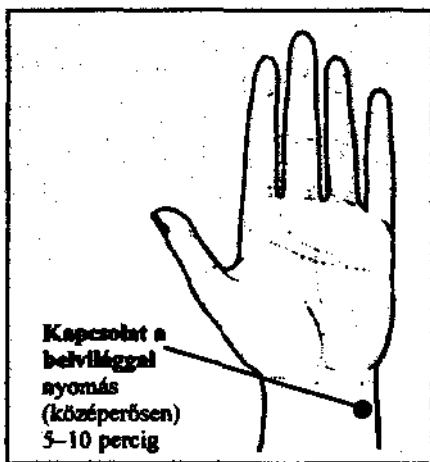
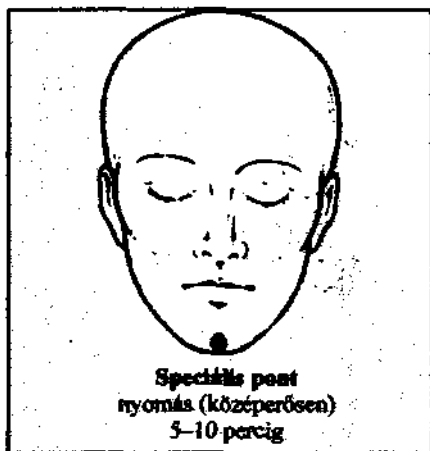
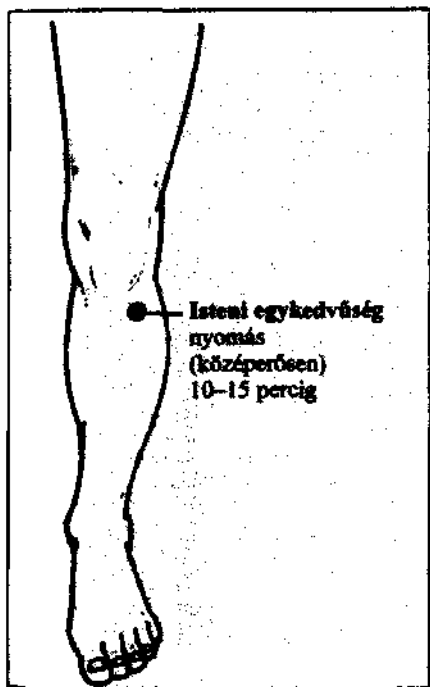
Speciális zónák: Az ujjak ízületeit a hüvelykujjai kell akupresszúrázni, közben a kezelt ujjat jól körülfogni. Ha minden ujj ízületei fájnak, akkor a kínai gyógyelés a következő sorrendet írja elő: gyűrűsujj, hüvelykujj, középső ujj, mutatóujj, kisujj.

Külső határ: 2 harántujjnyival a kéz ízület mögött a csigolyák és az orsócsont között.

Klimax (a változás kora)

A klimaktériumban a testnek és a léleknek megváltozott hormonális helyzetéhez kell alkalmazkodnia. E hormonális átállás jelei: nyugtalanság, hullámok, érzelmi labilitás és közönyösség. A petefészkek a 47-53. életév között megszüntetik a tevékenységüket. Ha az ezzel kapcsolatos hormontermelés

és egy bizonyos kritikus érték alá esik, akkor azt gyógyszerekkel kell pótolni. A testnek és a léleknek ezt az átállási folyamatát a változás korában támogatja azoknak a pontoknak az akupresszúrázása, amelyek harmonizáló és stabilizáló hatásúak (lásd még idegesség, 44. oldal).



A speciális pont az álléscsón lev göd rőcskében van.

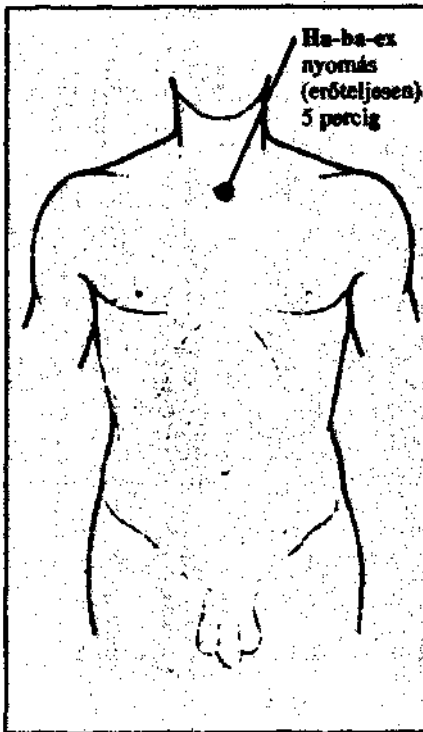
Kapcsolat a belvilággal. 1 hüvelykujj nyival a kézt zület mögött, a kisujj vona lábán.

A megel z kezelés mellett az aku Presszúra akkor indokolt, ha a testi tünetek valamelyike mutatkozik.

Köhögés

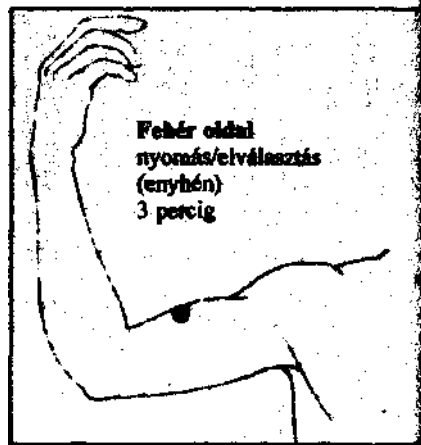
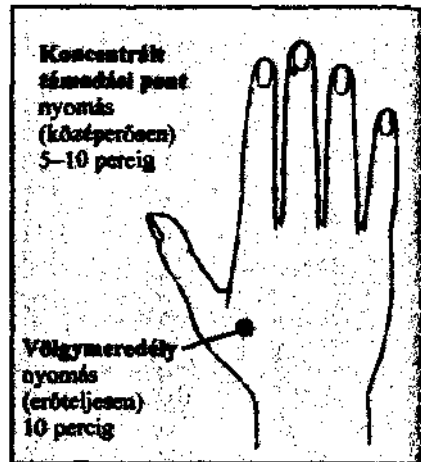
A köhögés a szervezet természetes reflexe a légutakban lev káros anyagok eltávolítására érdekében. Mindent, ami a légutakban zavart okozhat (idegen test, por, váladék, dohányfüstlerakódás) és ezzel akadályozza a légzést, a szervezet görcsös levegő kilökődésekkel igyekszik eltávolítani. A köhögés tehát fontos önszegélyező mechanizmus.

Éppen ezért köhögéscsillapító gyógyszer csak elővigyázattal és csak orvosi rendelésre szabad szedni. Az érzékeny és ingerek kitétt nyálkahártya kellemetlen köhögési ingert válthat ki. Ezt az ingert lehet akupresszúrával kezelni, amely a nyálkahártyát megnyugtatja.



Ha ba ex. Er s köhögésrohamban erőteljesen, egyenletesen kell nyomni, felváltva a *völgymeredéllyel*.

Fehér oldal. A felkar a bicepsz magas ságában. A köhögésroham csillapítására 30 másodpercig akupresszúrázni!

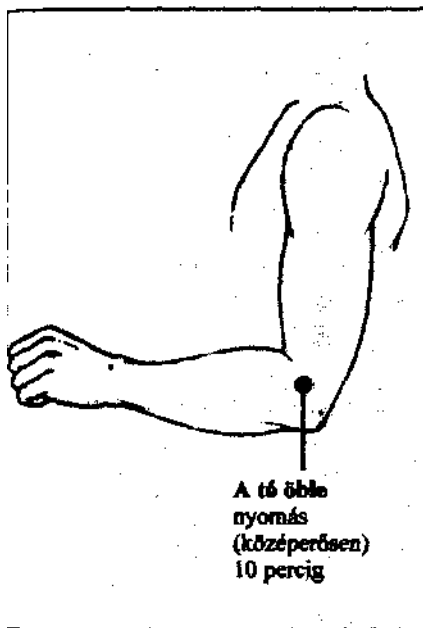


Könyökfájdalom

A könyökfájdalom közvetlen oka többnyire egyoldalú megterhelés vagy megerltetés. Bizonyos sportágakban és egyes foglalkozásokban az egyoldalú mozgás miatt a könyök zület környékén, ahol az alkar izmai és inai a könyök zülettel összeköttetésben állnak, izgalmi állapot vagy gyulladás ala

kul ki (pl. teniszkönyök). Gyakori, hogy a könyökfájdalmak együtt járnak a nyaki csigolyák bántalmaival (csigolyabántalmak, 38. oldal).

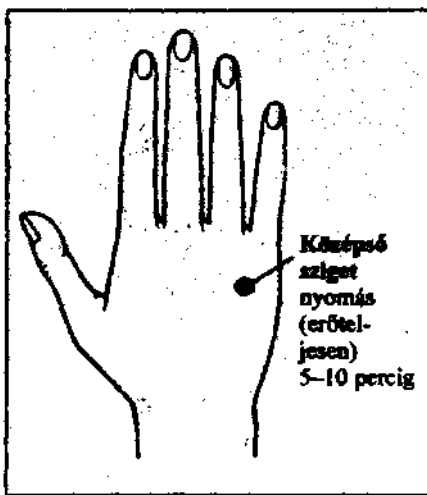
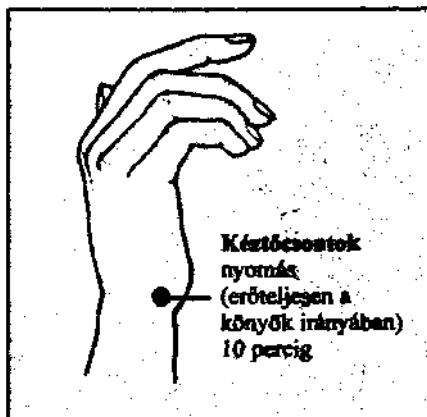
A „locus dolendi” pontot (a fájdalom helyét) kell akupresszúrázni.



A tó öble. Legjobb a fájdalmas könyököt a másik kézbe venni és a pontot a középső ujjal nyomni; közben a fájó karral könnyedén forgó mozgásokat kell végezni (mintha kulcsot forgatna).

Kéztsontok. Az akupresszúrát a könyök irányában kell végezni.

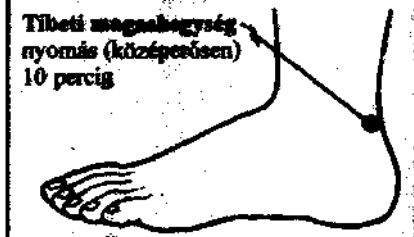
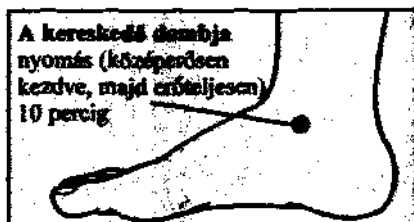
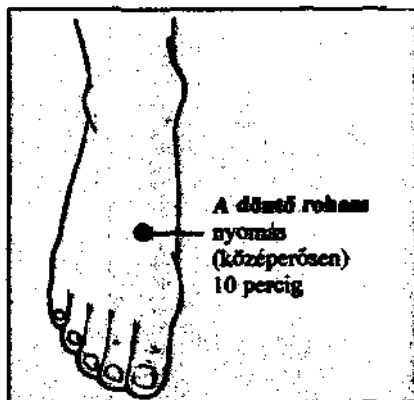
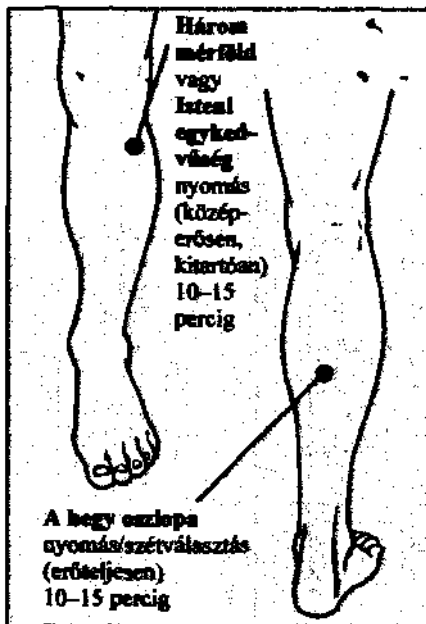
Ha a nyaki gerinccel problémák vannak, akkor a megfelelő pontokat is kezelni kell (lásd 38. oldal).



Lábfájdalmak

Lábfájdalmat okozhat az izmok és az inak túlzott igénybevétele vagy érgörcs. Ha a fájdalmat a láb duzzadása okozza, a funkciózavar a szív vagy a vese hibás működéséből is eredhet. Ilyenkor orvoshoz kell fordulni.

Az érgörcs okozta fájdalmakat akupresszúrával jól lehet befolyásolni. Az ási Kínában a katonákat a *Három mérföld* pont akupresszúrázásával segítették hozzá a fáradtság leküzdéséhez és a menetelés jobb teljesítéséhez.



Három mérföld (isten egykedvűség) és a hegy oszlopa. Görcs esetén partner segítségével kombináltan kell akupresszúrázni, egyszerre az azonos pontokat mindkét lábán, köröz mozgással, 15 percig.

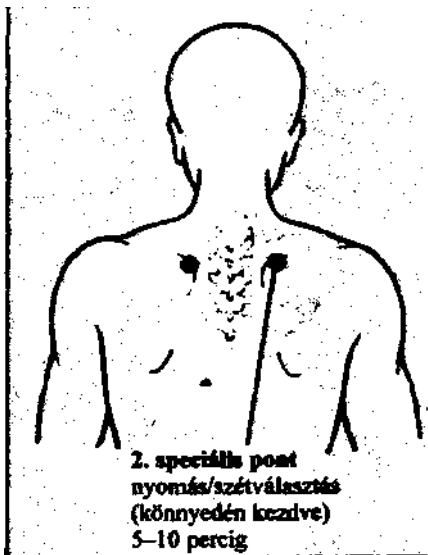
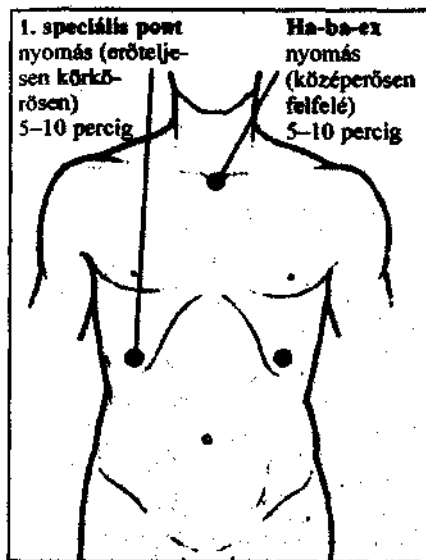
A döntő roham. Duzzadás esetén az első és második lábközépcsont szögletében.

Tibeti magashegység. A külső boka csont mögötti bemélyedésben. A fájdalom fő kezelési pontja.

Légzési panaszok

Az asztmás légzésnek, légzésszomjnak, a nyugalomban észlelhet hörgő légzésnek vagy szapora légvételnek, vagyis ha azt nem megerltető fizikai munka váltotta ki, akkor annak éppúgy lehet lelki, mint testi oka. A légzés tulajdonképpen az életet szimbolizálja. Sok nyelvben azonos jelen

tése van a légzésnek, a szellemnek, a léleknek és az életnek. A légzési panaszok megjelenési formái széles skálán mozognak, a mellkasi szorító érzéstől a hörgő izmok teljes görcséig (ilyen lehet az asztma). Az asztmás rohamokat akupresszúrával jelentősen lehet enyhíteni.



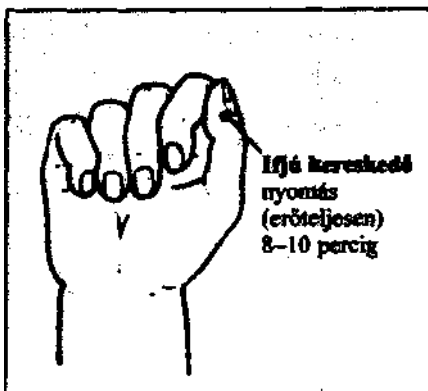
Egyszer teszt Egyszeri kilégzéssel egy 15x25 cm-es méretű anyag zacskót fel kell tudni fűjni.

Ha ba ex. Speciális pont a szegycsont felső végénél a kulcscsontok ízületi árkában.

1. speciális pont. A mell és a köldök közötti távolság felé 1 kissé kifelé, a mellbimbó alatt. A középső ujjal kell akupresszúrázni.

2. speciális pont. A háton a gerinctől jobbra és balra 2 ujjszélességre, a 3. háti csigolya magasságában. Partner segítségével van szükség.

Ifjú kereskedő. A tüdőkezelési pontja.



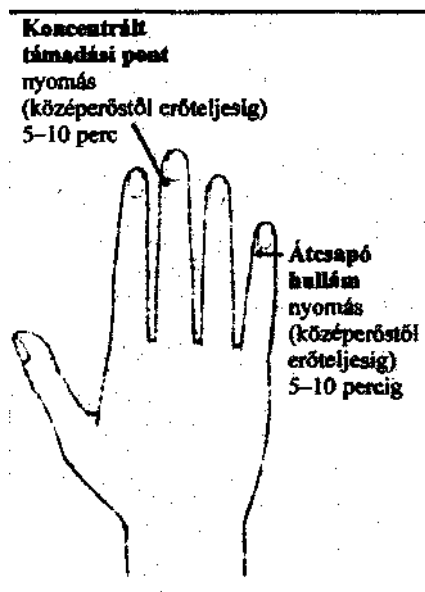
Magas vérnyomás

A magas vérnyomás (hipertónia) tényét és eredetét el ször is orvosnak kell megállap tania. A magas vérnyomás az erek sz küle tének és ennek következtében a sz v er tel jesebb igénybevételének a következménye. A magas vérnyomásnak sokféle oka lehet: hajlam, fert zés, hormonzavar, allergia stb. K sér tünetei lehetnek: fejfájás, szédülés, fülzúgás, folytonos feszültség és ingerlé

kenység, alvászavar. Különösen a túlsúlyos embereket veszélyezteti a magas vérm yo más.

Ha a szisztolés nyomás (amely a két vérnyomásmérési érték közül a magasab bik) 150 Hgmm fölött van, akkor beszélünk magas vérnyomásról.

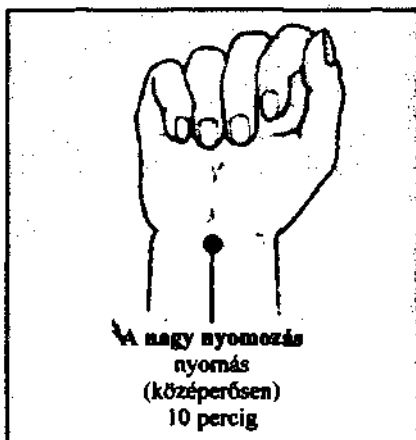
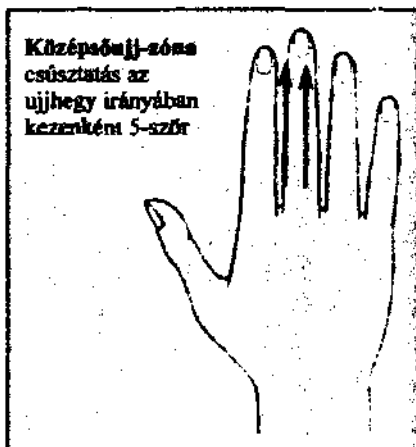
Akupresszúrával az orvosi kezelést ha tékonyan ki lehet egész teni.



A koncentrált támadási pontot és az át csapó hullámot naponta többször is lehet akupresszúrázni (harmonizáló pontok).

Középs ujj zóna. A csúsztatásnak ener gialevezet hatása van. A másik kéz hü velyk és mutatóujjával kell hosszanti irányban csúsztatni. Felváltva 5 5 ször kell végezni.

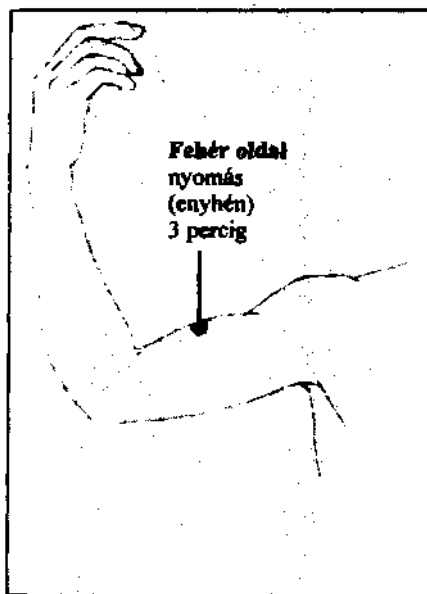
A nagy nyomozás. A csukló ízület köze pén, közvetlenül a kézt csont mögött. Nyugtató pont.



Megfázás

A megfázás általában könnyű fertőző betegség, amit a szervezet lehámlása idéz elő. Kísérő tünetei: hőemelkedés, fejfájás, a felső légutak gyulladása, néha gyomor vagy bélbántalmak. Az akupresszúra célja a szervezet általános felépítése, hogy védekezni tudjon a kórokozók szemben.

Akupresszúrával az influenzafertőzést természetesen nem lehet meggyógyítani, de egy sor tünetet (fáradtságot, fejfájást, akadályozott orrlégzést) kedvezően lehet befolyásolni, és ezáltal a betegség időtartamát meg lehet rövidíteni.

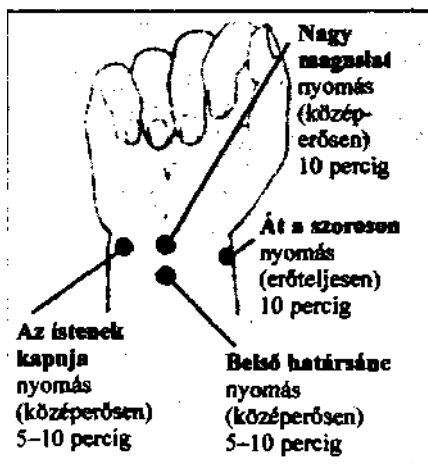
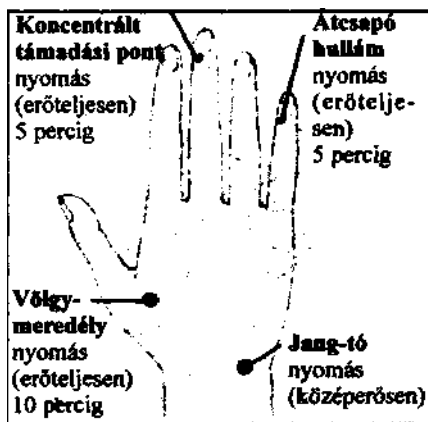


Fehér oldal. A felkar közepén, a bicepsz magasságában.

Koncentrált támadási pont és átsapó hullám. Járványos időben megelzés céljából érdemes akupresszúrázni!

Át a szorosan. Az akupresszúrázást a hüvelyk és mutatóujjal a csuklót átfogva kell végezni.

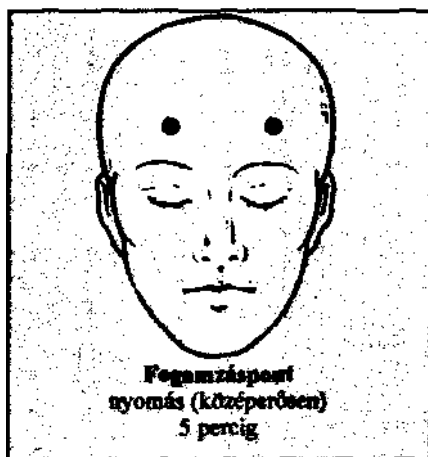
Belső határsánc. 3 harántujnyira a kézület mögött.



Menstruációs panaszok

Többnyire fiatal asszonyok szenvednek ettől. A szabálytalan havivérzést vagy a menstruációs fájdalmakat, nemritkán a két együtt többnyire a hormonháztartás zavara okozza. Nagy szerepük van azonban a pszichés tényezőknek is. Különösen kellemtelen az ún. premenstruációs szindróma, vagyis a havivérzést megelőző napokon je-

lentkez tünetek: fejfájás, hasfájás, hátfájás, duzzadás, kiütések, levertség, ingerlékenység, a nemi vágy csökkenése és bal eseti hajlam. Az akupresszúra harmonizálja az általános állapotot, aktiválja a hormontermelésnek a szervezetben belüli ellenőrző szervét, a hipofízist. Ezáltal stabilizálja a hormonháztartást.



Fogamzéspont. 3 harántujnyira a szemöldök fölött.

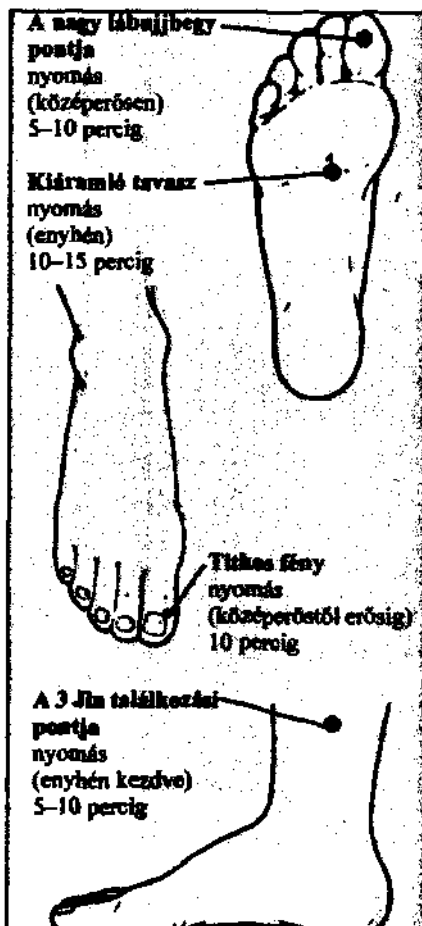
A nagy lábujjbegy pontja. Reflexkapcsolatban áll a hipofízissel (agyalapi mirigy, a hormonháztartás irányító központja).

Kiáramló tavasz. Ennek a pontnak a hüvelykujjbeggyel való könnyű, egyenes nyomása feszültségoldó és nyugtató hatású (partner segítségével).

Titkos fény. Erős vérzés esetén.

A 3 Jin találkozási pontja. Havivérzés idején jelentkező görcs esetén (a méhizomzat görcs esetén) és meghatározatlan okból keletkező fájdalmaknál.

Fontos! Ezeknek a pontoknak az akupresszúrázása után 30 perc pihenésre van szükség.

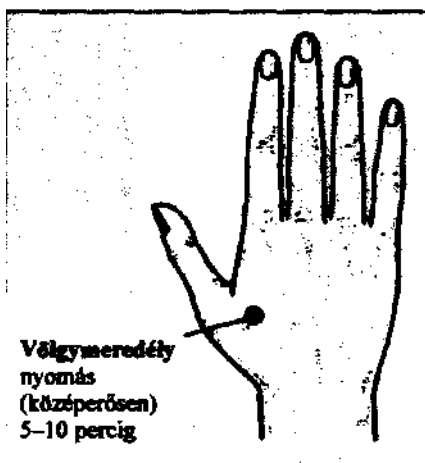
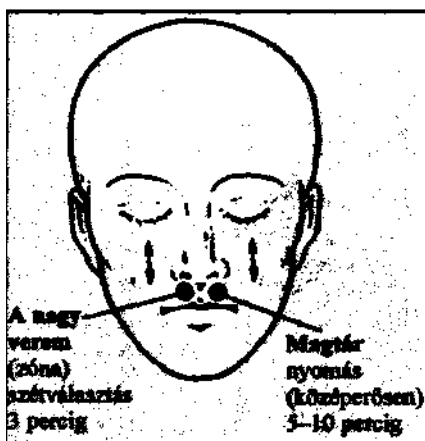
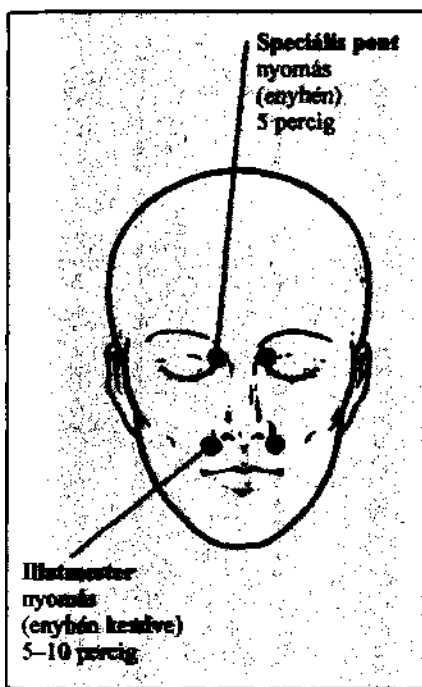


Nátha, szénanátha

A nátha sokféle, többnyire nem specifikus vírusfertőzés tünete, de összefüggésben állhat a megzavart lelkiállapottal is (ilyenkor meggyengül a védelmi rendszer). A szénanátha az allergiás betegségek sorába tartozik, többnyire gyermekkorban alakul ki, és a hörgők zavart működését okozza, de asztmává is fejlődhet. A szénanátha fő szezon

jában, a virágzás idején, megelőzés céljából naponta háromszori kezelésre van szükség (lásd még az orrmelléküregek gyulladása, 57. oldal).

Egy enyhén kezdő náthából is lehet orrmelléküreg- vagy homloküreg-gyulladás. Az akupresszúrával a kezdő náthát meg lehet állítani, és jelentős enyhülést lehet elérni.



Speciális pont. Orr-torok fertőzés esetén.

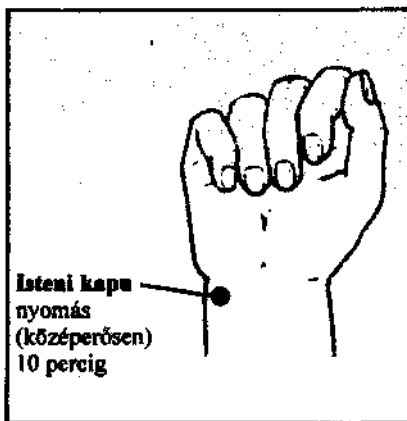
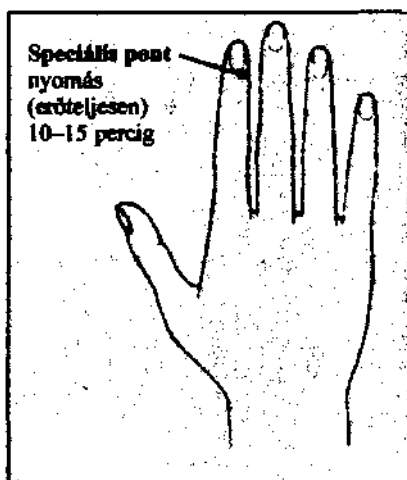
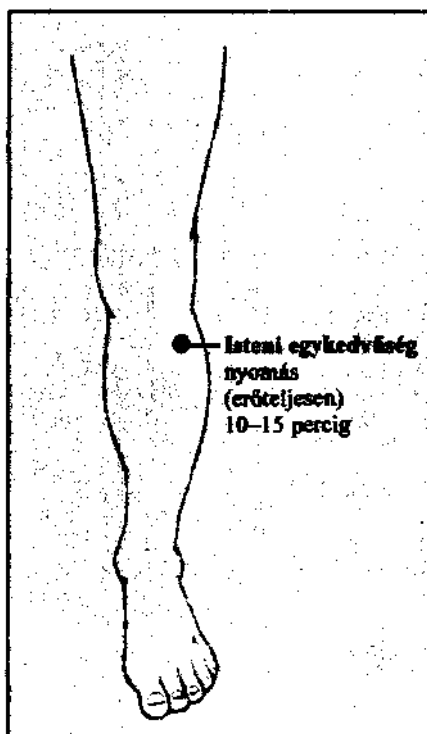
Illatmester és a *völgymeredély* harmonizáló, vérkeringést javító és nyálkahártya-duzzanatot csökkentő hatású.

Magtár különösen szénanátha esetén.

Nikotinfüggőség

A dohányzás sok betegség rizikóját rendkívül mértékben megnöveli. Az akupresszúrával az idegrendszert lehet erősíteni. Ha az érdekelte elég erős ahhoz, hogy ezt a függőséget megszüntesse magától, akkor számára a dohányzás mint az energiahiány ki egyenlítője, főlegessé válik. A leszokás idő szakában sokféle kellemetlen elvonási

tünetet lehet megélni az akupresszúra segítségével. A dohányzás azonban többnyire pusztán egy tanult magatartás mint ilyen, szokás. Ebben az esetben mit kell megtanulni, pl. a cigarettához nyúlás helyett másfajta tevékenységet kell megtanulni. Mi volna pl., ha ez az akupresszúra volna?



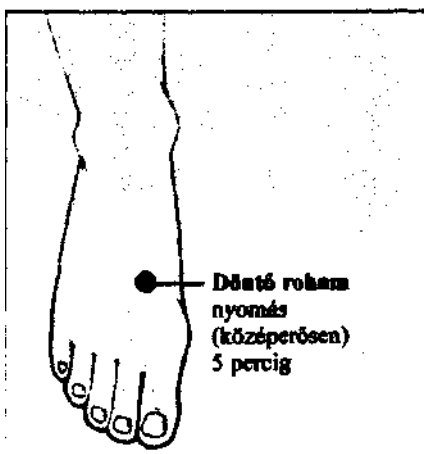
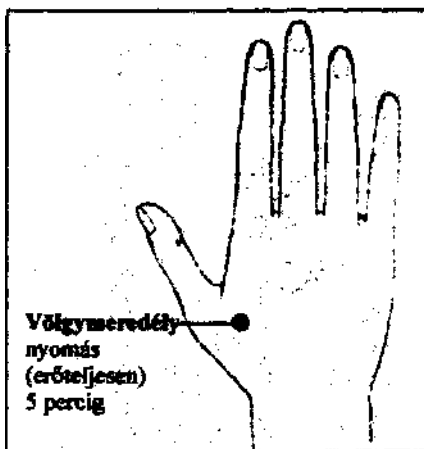
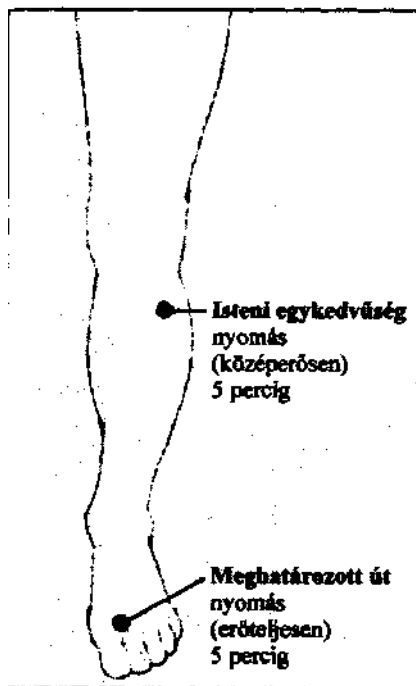
Isteni egykedvűség és isteni kapu. A kiegyensúlyozottság és a harmónia speciális pontjai.

Speciális pont a mutatóujj és a középső ujj felé néző körömágyasokban. Idegrendszeri degeneráció tüneteivel.

Orrmelléküreg gyulladás

Nagyon sok ember arcmelléküregeinek a nyálkahártyája krónikus izgalomban van. Ez az állapot könnyen heveny gyulladásba megy át (szinuszitisz). Ennek kísérő tünetei a melléküregek tájékának nyomásérzékenysége, az eldugult orr, orrhang, néha fejfájás, hőemelkedés. Ha a nátha egy hétnél tovább tart, ez orrmelléküreg gyulladásra utal.

Az akupresszúra támogatja az inhalálás sal, meleggel és a gyulladáscsökkent orrcsöppel végzett kezelés hatását. Tartós kezelés esetén a nyálkahártya gyulladás gyógyulása révén jelentős javulást lehet elérni.



Négyszeres fényesség. Az arcon kis göd rőcskében lehet kitapintani. Enyhén és tartósan kell akupresszúrázni! Minden kezelés kb. 6 percig tartson. Naponta ötször kell kezelni!

Ifjú keresked . Nyirokpontként hatásos.

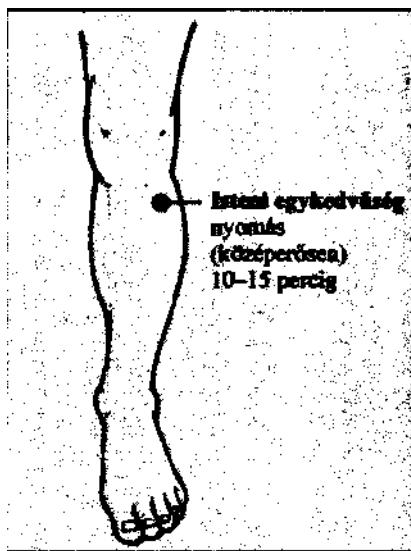
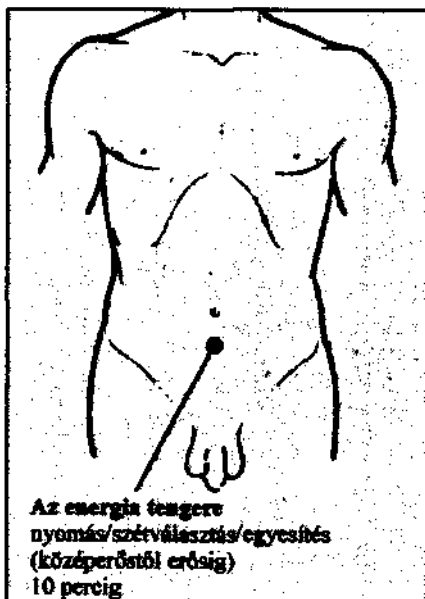
Völgymeredély. Gyógyító hatása az izgalomban levő nyálkahártyára.

Orrvérzés

Az orrvérzés többnyire valamilyen külső behatás következménye (ütés, esés, karmolás, erőteljes orrfúvás). Néha azonban lehet súlyosabb bajok jele is (magas vérnyomás, a vérkeringés megváltozása). A leggyakoribb oka a kiszáradt orrnyálkahártya felszakadása.

Ha csak az egyik orrlyuk vérzik, annak többnyire helyi oka van. Ha viszont mindkét orrlyuk vérzik, annak hátterében általában bajt kell keresni.

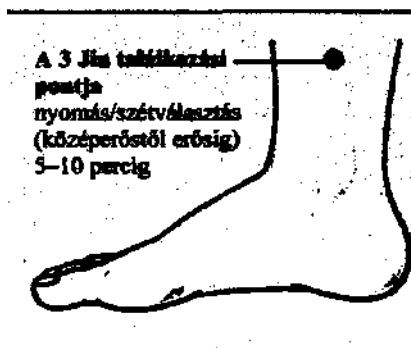
Az orrvérzés többnyire néhány perccel kezelés után elmúlik. Ha a vérzés csillapíthatatlan, orvoshoz kell fordulni.



Isteni egykedvűség és döntő roham. Mindkettőt a partner egyidejűleg akupresszúrázhatja.

Völgymeredély. Kiválóan alkalmas az önkezelésre (nyálkahártyapont).

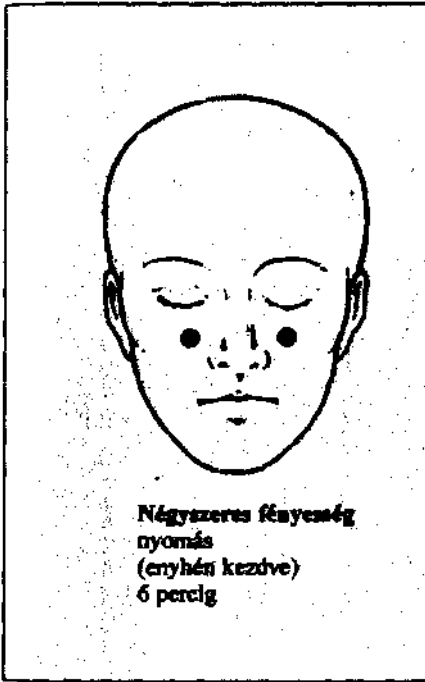
Általános rendszabályok. Egyenesen kell ülni, nem beszélni, nem szabad orrot fújni, nyugodtan, a szájon át kell lélegezni, és a fej nem szabad hátrahajtani! A tarkóra jeges vagy hideg vizes borogatást lehet tenni. Az orrnyílásokat könnyedén össze kell nyomni.



prosztatapanaszok

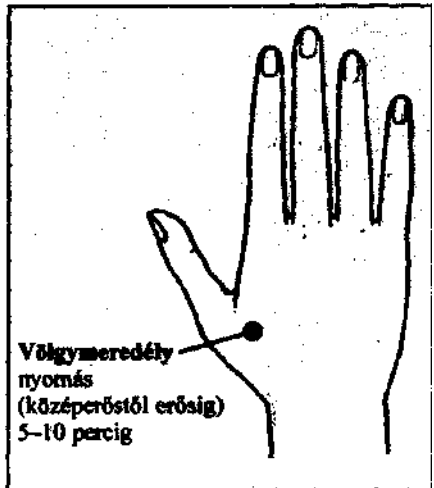
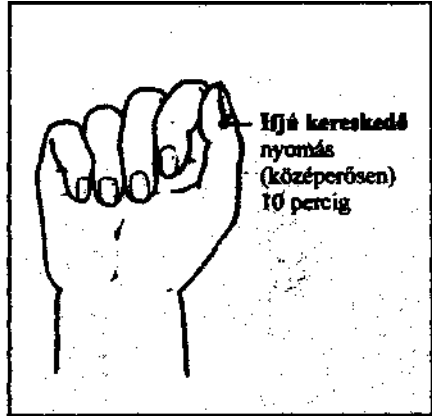
A prosztata (magyarul dülmirigy) a húgyhólyag kimeneti szakaszánál helyezkedik el, és ez a gesztenye nagyságú szerv körülöleli a húgyvezetékét. Leggyakrabban az okoz panaszt, ha ez a mirigy megnagyobbodik vagy gyulladásba jön. A prosztatamegnagyobbodás összes kíti a húgyvezetékét, ennek következménye a gyakori vizeletelési inger, a vizelet

megrekedésével járó nehézségek, vizeletcsepégés, a vizelet közben éget érzés és végül a vizeletelés lehetetlenné válása. A prosztatagyulladás tünetei: hátfájás, gyakori vizeletelési inger és vizeletelési nehézségek. Ez könnyen idültté válhat. A prosztataproblémák a lelki életre is kihatnak. Az akupresszúrával meg lehet akadályozni, hogy a panaszok idültté váljanak.



Az energia tengere. Ezt lehet legelőször ellazítottan elhelyezkedve kell akupresszúrázni partner segítségével. Szétválasztással és egyes tessel is nagyon hatásosan lehet befollyásolni.

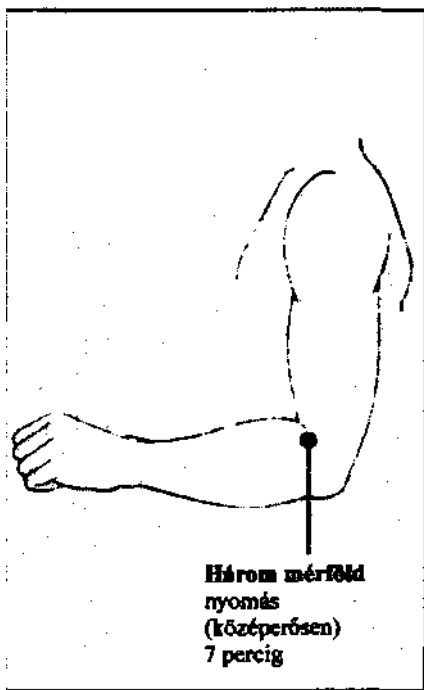
A 3 Jin találkozási pontja. Harmonizáló hatása van az egész nemi szervi tájékra.



Reumás panaszok

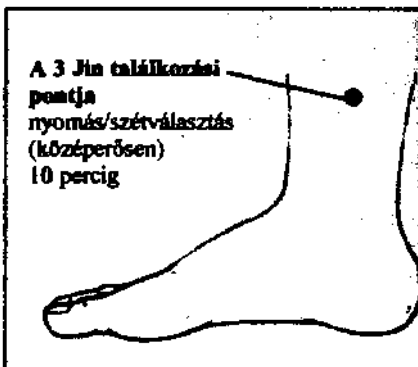
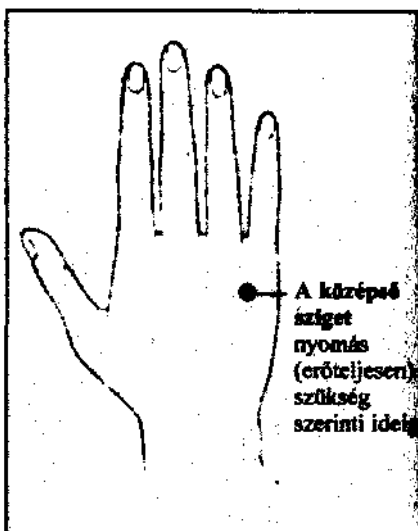
A reuma népbetegségnek szám t. Gyakori sága, kialakulásának sokfélesége, valamint az a tény, hogy nincs igazi gyógyszere, ezt a betegséget egészségpolitikai problémává teszi. A reuma elnevezésen a mozgásszervek legkülönfélébb elváltozásainak a be tegséget jelölik meg. Mozcáskorlátozott

ság, fájdalom, duzzadás, ezek azok a pana szok, amelyek miatt a reumabetegek szen vednek. Az akupresszúra az anyagcserére hat (meg kell vizsgálni az étkezési szokásain kat, lásd 39. oldal), és enyhíti a fájdalmat. (láb fájdalom, zületi fájdalmak, lásd 50 46., 45. oldal).



Három mérföld. Mozcáskorlátozott ság, fájdalom, illetve a kar és a vállak bėnulásos vagy érzészavarrali járó tünetei esetén.

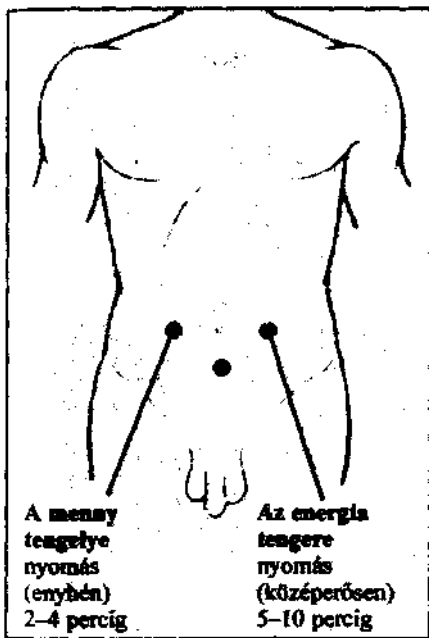
A középs sziget. Gyors fájdalomcsillapítás érdekében er teljesen kell akupresszúrázni. Feszültségoldó, harmonizáló pont. A legkülönfélébb mozcáskorlátozott sági fonnák esetén kezelend .



Székrekedés

Bélfert zésen, a mellékpajzsmirigy m kódési zavarán, a helytelen táplálkozáson, káliumhiányon és különböző organikus betegségeken kívül a székrekedésnek igen gyakran lelki okai vannak. Azok az emberek, akik székrekedésben szenvednek, többnyire rendszeres, tartózkodó, takarékos, er teljesen teljes tményorientált és aggályoskodó tpusok. A székrekedésnek bélrenyheség vagy bélgörcs egyaránt lehet

az oka. Jól m köd emésztés esetén, normális körülmények között az embernek naponta egyszer van széklete. Mozogjon sokat és ügyeljen arra, hogy a tápláléka az anyagcsere követelményeinek megfelelően, tartalmazzon sok rostos anyagot. Ne vegyen be hashajtót, mert ahhoz a belek hozzászoknak (lásd még a gyomor-bélbántalmak, 40. oldal).

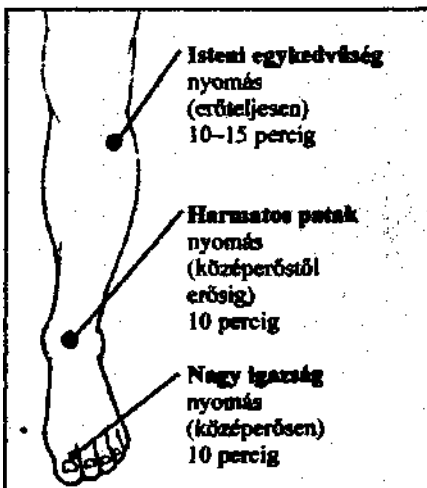
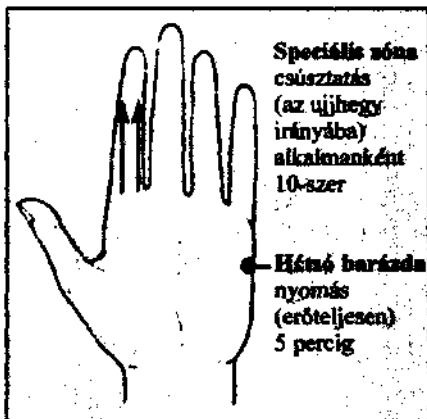


A speciális zónát a mutatóujjon az ujj hegy irányában kell csúsztatással kezelni; 10 szer a bal és 10 szer a jobb kézen.

A harmatos patak és a nagy igazság pontok ingerl hatásúak.

Az isteni egykedvség a bélizmokra görcsoldó hatású (éppúgy, mint a három mérföld, lásd 40. oldal).

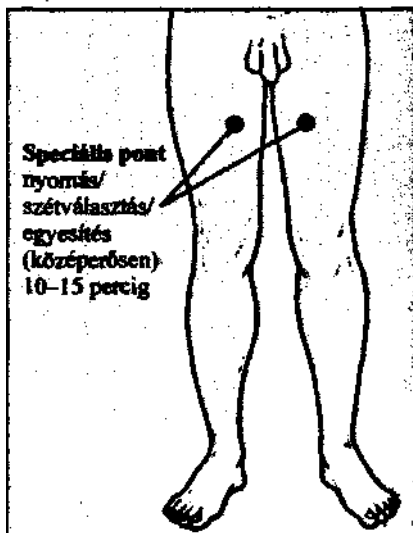
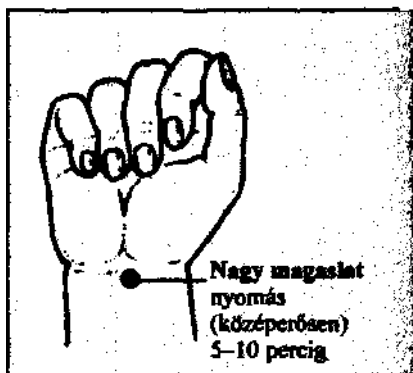
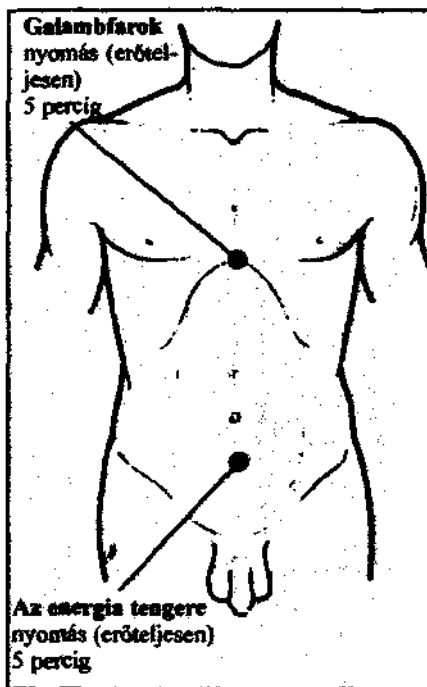
A völgymeredélyt (lásd 40. oldal) kiegészítéssel kell akupresszúrázni.



Szexuális zavarok

A szexuális zavarok hátterében többnyire lelki probléma áll (szorongás, nehézségek a partnerrel). Éppen ezért a pusztán gyógy szeres kezelés többnyire hatástalan. Tartós, kielég t szexuális élet csak akkor lehetsé ges, ha a partnerek testileg és lelkileg ella zultak, és olyan légkört tudnak teremteni, amely mentes a szorongástól, a b ntudattól

vagy a teljes tménykényszert l. A n k szek xuális zavarai gyakran rejtve maradnak mert azok nem feltétlenül akadályozzák meg a nemi aktust (lásd még idegesség szorongásos állapotok, 44. és 63. oldal). Ha a partnereknek sikerül közösen akupresszú rázni egymást, ez már az els lépés lehe kezelés sikeréhez.



A galambfarkat korai magömlés miatt a partnern akupresszúrázhatja szeretkezés el tt vagy közben.

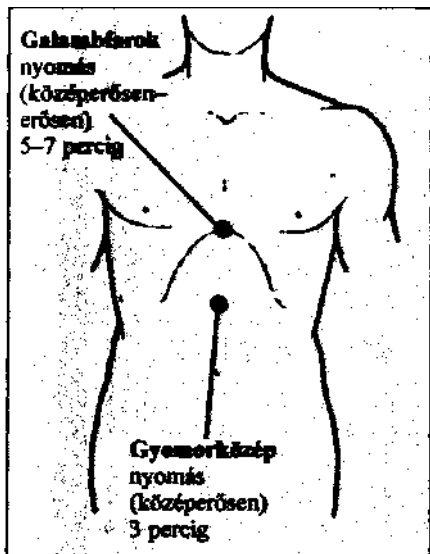
A nagy magaslat a lelki kiegyensúlyo zottság pontja, éppen úgy, mint az *isteni egykedv ség* (lásd 43. oldal).

A speciális pontot a combon frigiditás és ejakulációs zavar esetén kell kezelni.

Szorongás

A szorongásérzés gyakran olyan testi tünetekben jelentkezik, amelyeknek nincsenek felismerhetők külső okai. A szorongás testi tünetei lehetnek az izzadás, görcsös mellkasi fájdalom, légszomj, általános nyugtalanság, indtékszegénység, szédülés, álmatlanság. Ha valaki ilyen tüneteket átmenetileg, rövid ideig észlel magán, akkor azokat nem szabad túlértékelni; de ha ezek rendszeresen mutatkoznak, akkor

orvoshoz kell fordulni, és neki kell kiderítenie az okot. Sokféle betegség tünetét állhat kapcsolatban szorongással, anélkül hogy valamilyen szervi baj kimutatható lenne. Másfelől a depresszió és mindaz, amit a mindennapi életben ehhez kapcsolunk, mint pl. a levertség, búskomorság, indtékszegénység, különböző testi zavarak mögé bújhat.

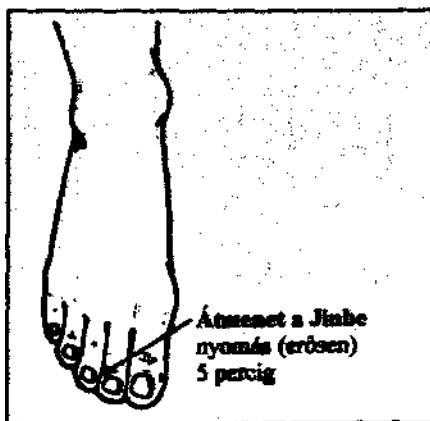
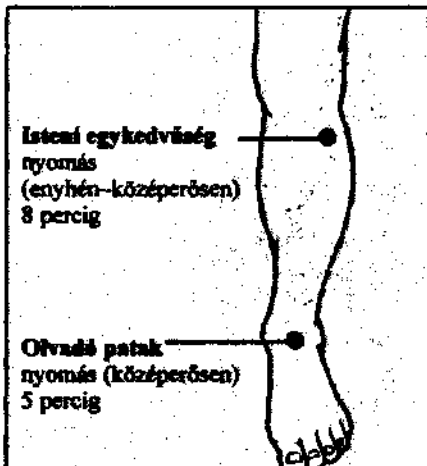


A galambfarkat (kiegyenlítő energia pont) a középső ujjal akár négyszer is egy nap a nyak irányában váltakozó erősséggel kell akupresszúrázni.

Az isteni egykedvőség (4 ujjszélességnyi re a térd külső bemélyedése alatt). Reggel jánosfülajjal (Johanniskrautöl) (ez az aktívitás jele), este pedig bogáncsolajjal (Distelöl) (ez a nyugalom jele) kell akupresszúrázni.

Olvadó patak és átcsapó hullám (29. oldal), ezek élénkítő pontok.

Átmenet a Jinbe, ugyancsak élénkítő pont.

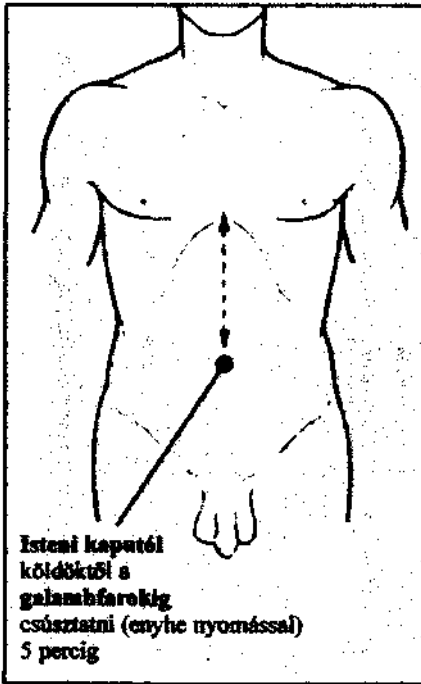


Szorongás

Ebben az esetben a mindenkori panaszokat is kezeljük. A kezelést egész tse ki természetes módszerekkel: teljes érték táplálkozással, gyógyteákkal, lazítással, légzőgyakorlatokkal, így lehet a szorongás alapját képező pszichikai egyensúlyzavar harmóniáját ismét helyreállítani.

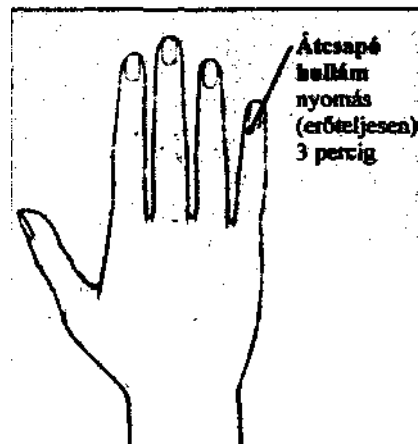
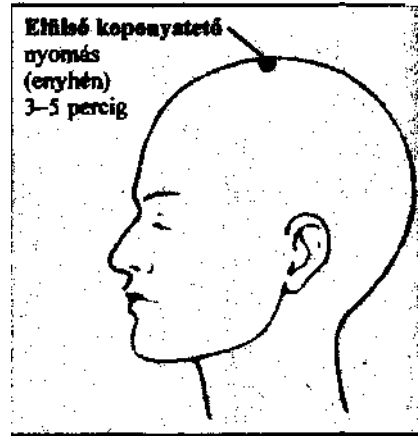
Ne várja senki, hogy az akupresszúra egyik napról a másikra megszünteti a szorongást. Nyugodtan és következetesen kezelje a megadott pontokat, és közben két-három héten át figyelje a reakcióit.

Fontos! Ha rosszkedvű, levert, soha ne nyomja a nyugtató pontokat!



A gyomorközpont (29. oldal) az isteni kapuval és a galambfarokkal együtt kell akupresszúrázni.

Az elülső koponyatető a fej középtengelye és a fülcimpákat a fej tetején összekötő vonal keresztezésénél 3 ujjszélességgel elöl helyezkedik el.

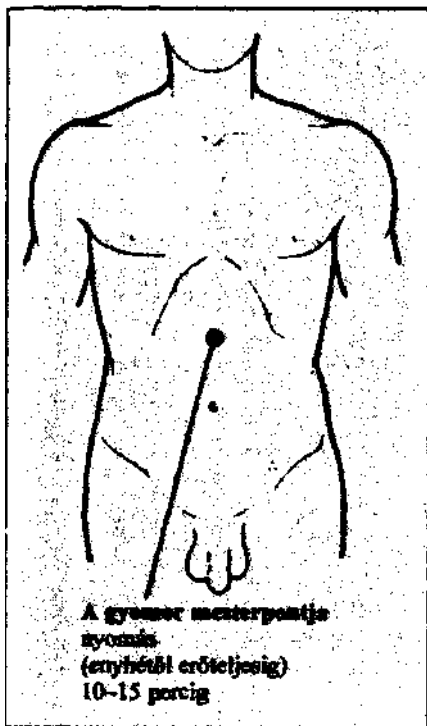


Tengeribetegség

Tünetei: verejtékezés, rossz közérzet, hányás vagy érendszeri zavarok. Oka: a motorikus idegimpulzusok hibás működése. Gyakran már az is segít, ha valaki egy stabil pontra koncentrálna. Ezzel a hányingert gyakran lehet küzdeni (de ha valaki elrontotta a gyomrát, nem szabad ilyen mó-

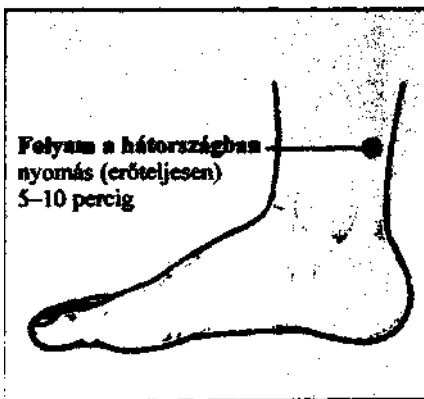
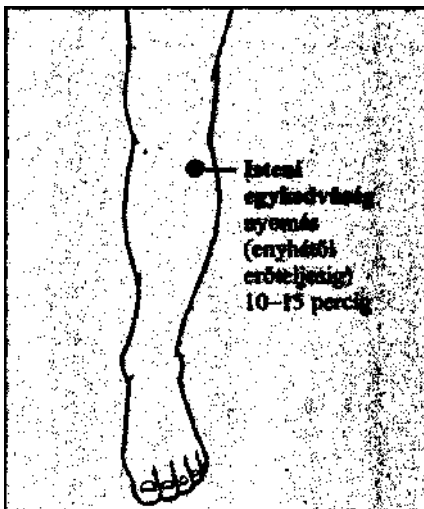
don megakadályozni a hányást)! A gyakori hányás vízvesztéssel és az ásványi sók elvesztésével jár. Ezt megfelelő mennyiségű felvétellel kell kiegyenlíteni! Ez lehet nem édesített gyógynövénytea kevés kenyérsósával vagy a patikában vásárolható folyadék.

Az akupressúra megnyugtatja az emésztőrendszert és a keringést



A gyomor mesterpontja és isteni egykedvűség. Eleinte enyhén.

Folyam a hátsó részben. 2 harántujjnyi távolságra a belső bokacsont fölött, közvetlenül az Achilles-sín mellett. Jó hatással van a verejtékezésre.

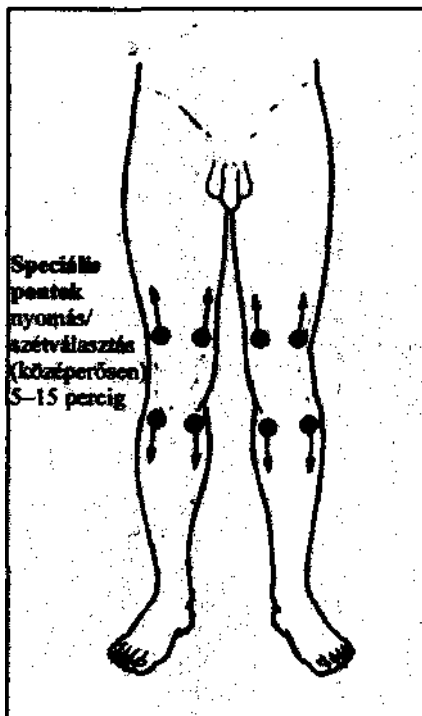


Térdfájdalom

A térd (éppúgy, mint a könyök) gyakran van kitéve sérüléseknek, túlterhelésnek. Akár a korral járó ízületi fájdalomról vagy mozgáskorlátozottságról, akár a foglalkozással járó túlterhelésről, fokozott igénybevételről van szó, vagy ha az ízületeket sportolás vagy testsúlyfelesleg terheli meg, az

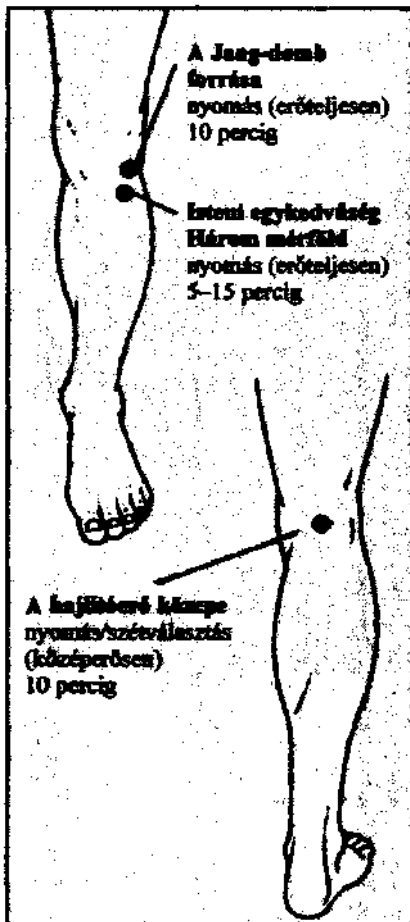
akupresszúra nem gyógyítja ugyan meg a bekövetkezett károsodást, de jelentősen enyhíti a fájdalmat, és egyes esetekben megállítja a további rosszabbodást.

A kezelés első sorban a „locus dolendus” terápiaiból áll, vagyis közvetlenül a fájdalom helyét kell akupresszúrázni.



A térd körül elhelyezkedő 4 speciális pont akupresszúrázása a fájdalmat eloszlatja. A kezelést addig kell végezni, amíg jól esik; naponta többször is meg lehet ismételni.

A Jang domb forrása. A szárkapocs feje elti és alatti árokban.

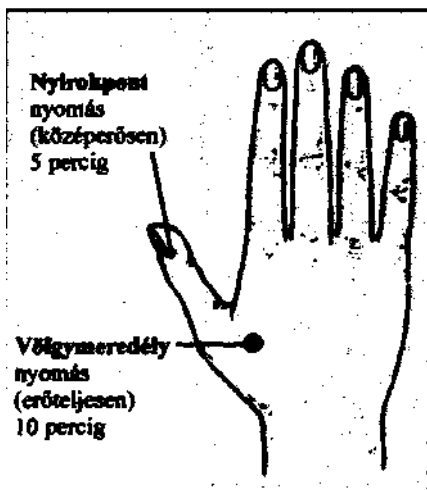
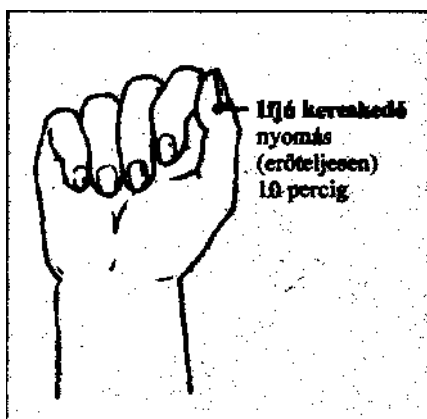
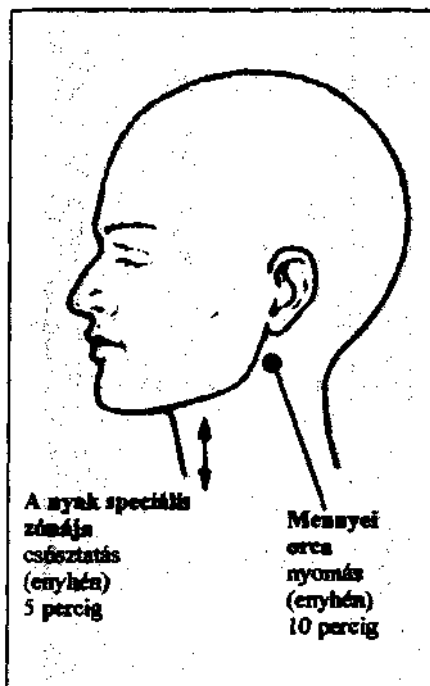


Torokfájás

A torokfájásnak sok oka lehet, többnyire valamilyen betegség (pl. influenza, mandu lagyulladás) melléktünete.

A heveny torokgyulladásnak, ha azt nem kezelik ki, sokféle káros következmé nye lehet (pl. vesekárosodást okozhat). Ezért feltétlenül orvosnak kell megmutatni!

Az akupresszúrától komplikációmentes, rekedtséget és enyhe nyelési nehézséget okozó, egyszer torokfájás esetén a pana szok enyhülését várhatjuk.



Iffú keresked . Naponta többször 15 má sodpercig kell a hüvelykujj körmével er sen akupresszúrázni (a tüd kezelésének f pontja).

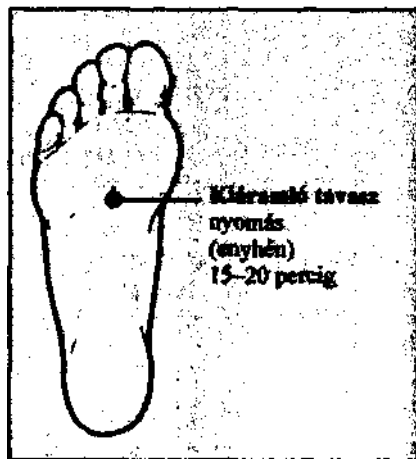
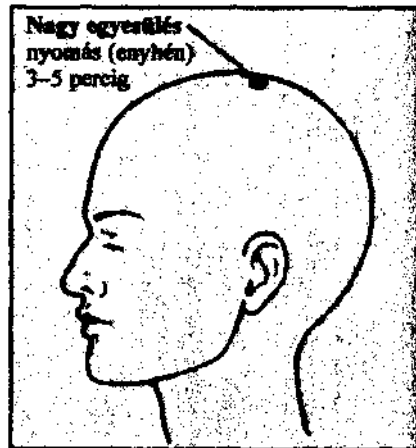
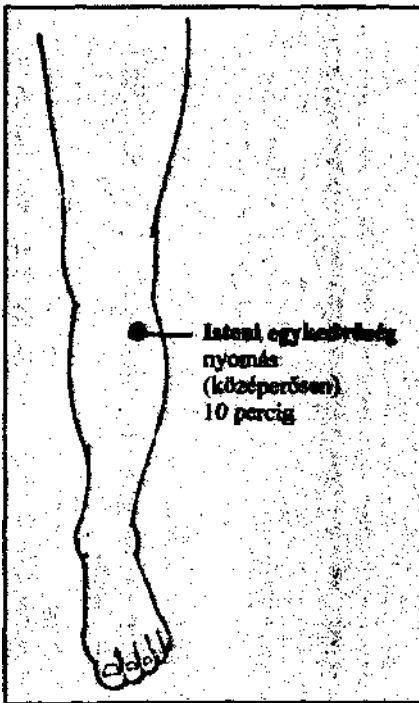
Nyirokpona a hüvelykujjon. Speciálisan a nyirokrendszerre hat.

Völgymeredély. Nyálkahártya szabályo zó hatású.

Vegetat v egyensúlyzavar

Ezen értjük a vegetat v idegrendszer minden, kimutatható szervi ok nélküli, hibás működését, függetlenül attól, hogy azok milyen testi tünetekben mutatkoznak. A klasszikus orvostudomány vegetat v disztóniának nevezi a közérzet minden olyan zavarát, amely fejfájásban, alvászavarban, keringési zavarokban vagy szédülésben nyilvánul meg, anélkül hogy annak bármi kimutatható szervi oka volna. A panaszok eleinte ártalmatlanok, de ha nem kezelik, ket az idegrendszer tartós zavarává válnak.

Az akupresszúra hozzásegít ahhoz, hogy a mindennapi problémákon könnyebben felülemelkedjünk, és ezáltal erősítsük az önbizalmunkat.



Isteni egykedvűség. A pont elnevezése mindent megmagyaráz!

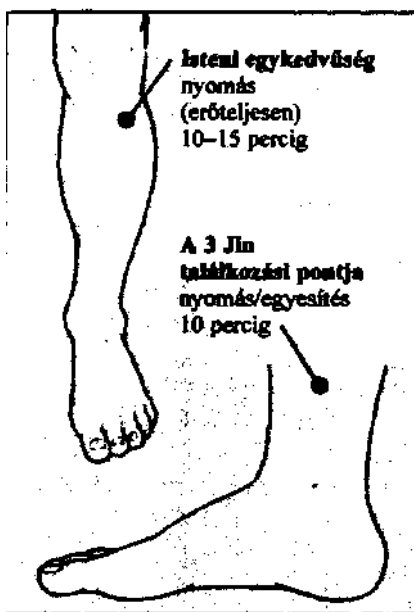
Kiáramló tavasz pontot ellazult helyzetben a partnernek kell a hüvelykujjbegyével enyhén nyomással akupresszúrázni. E pont ingerlése reflexek útján idéz el hatásokat a vegetat v központokban.

Vérellátási zavarok

A néphit azt tartja, hogy a betegségek kialakulásában a hideg kéznek, hideg lábnak nagy szerepe van. A vérellátási zavaroknak lehetnek funkcionális okai (pl. idegi eredetű izomgörcsök) vagy szervi okai (pl. érrelmeszesedés). A perifériás keringési zavaroknak több mint a felét a dohányzás okoz

za! A teljes értékű táplálkozás és a rendszeres mozgás (az érrendszer tomáztatása) fontos kezelési módok.

Az akupresszúra az erek normális feszültségét segíti megírni.

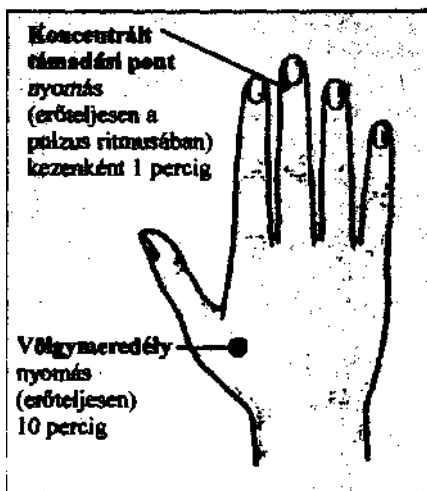
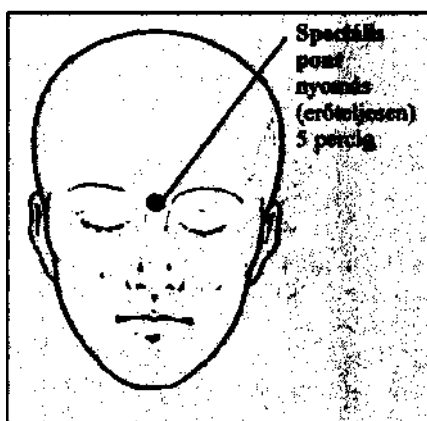


Az isteni egykedvűséget és a 3 Jin találkozási pontját legjobban a jobb és bal oldalon egyidejűleg akupresszúrázni.

Speciális pont. Pontosban a szemöldök között szédüléskor.

Koncentrált támadási pont. Különösen a szív ritmusában végezve hatásos. A kezeket egymás után 1-1 percig kell felváltva akupresszúrázni (élénkítő pontok).

A völgymeredélyt a könyök irányában kell akupresszúrázni.



Tudnivalók az akupresszúráról

Akupresszúra és akupunktúra

Az akupresszúra és az akupunktúra története

Az akupresszúra szó a latin *acus* = hegy, tű, pont és a *premere*, *pressum* = nyomni szavakból keletkezett. Az akupresszúra nem jelent egyebet, mint azt, hogy *pontnyomás*. Az akupunktúra szóban a *pungere* = szúrni, ennek megfelelően *pontszúrást* vagy *tűszúrást* jelent. Az akupresszúrának és az akupunktúrának közös a története. Mindkét gyógy mód a kínai gyógymasszázs és a kínai energia tan évezredes tradícióján fejlődött ki. Az akupresszúrában a test saját energiáit az ujjak nyomásával befolyásoljuk. Ezzel szemben az akupunktúra a test felületén a 12 meridiánon és 2 vezetéken levő több száz energiapontnak finom arany, ezüst vagy acéltűvel való ingerlésével áll meg a kezelés speciális ismereteket igényel, amellet pontosan kell ismerni az energiapontokat, azok elhelyezkedését, hatásukat, addig az akupresszúrát könnyű megtanulni. Ez a gyógy mód mint a kínai évezredes népi gyógyászat része minden kínai számára öngyógyító módszerként ismeretes.

Évezredek óta bevált

Az akupresszúra és az akupunktúra történetét ötezer éves régészeti leletek dokumentálják. Az időszámításunk előtti 6. századból származó feljegyzések olyan elveket tartalmaznak, amelyek ma is érvényesek. Az energiapontok rendszere és az energiák irányítása a módszere alapvetően nem változott, de a gyógy mód filozófiái alapjait a mindenkori kulturális fejlődés határozta meg.

A mondabeli „Sárga császár” (Huang Ti, Kr. e. 2698-2598 í. e.) az emberi test energiáira vonatkozó ismereteket rendszerbe foglalta, és még ma is ennek alapján dolgozunk. Ez a legendás hárszür uralkodó ezen kívül állítólag még feltalálta a kereket, a pénzt, ki dolgozott egy zenei rendszert, és a csillagképeket is rendszerezte.

Az értetlenség elutasításához vezetett

Kína története és kultúrája az európai ember számára sokáig sok titokzatosságot rejtett magába. Először a XVII. században hozták létre a kínai kultúráról az onnan hazatérő misszionáriusok. Azokat, akik aztán Európában kínai gyógy mód szerint kezelték a betegeket,

ket, pl. ujjnyomással, masszázssal vagy t szúrással, nem vették ko molyan. A k nai kezelési módszereket elavultnak min s tették, no ha a k naiak az európaiaknál sokkal korábban találták fel a porce lánt, a pap rt, a könyvnyomtatást és a puskaport (gondoljunk pl, a k nai t zijátékra), és annak ellenére, hogy a k nai orvostudomány módszerei a gyakorlatban évezredek óta beváltak.

Els zben 1939 ben rt egy könyvet az akupunktúráról egy fran cia diplomata, Soulié de Morant, aki egy ideig K nában élt. E könyvben Európában els ként mutatta be ezt a gyógymódot, mint igen fejlett kezelési módszert. Az akupunktúra és az akupresz szúra európai elterjedését leginkább az gátolta, hogy a vele kapcsolatos szemléletmódot az igen nagy kulturális különbség miatt az eu rópaiak misztikusnak tekintették. E gyógymódok iránti kétkedést a nyelvi nehézségek és a ford tási hibák is táplálták.

*Akupresszúra
mai
szemmel*

A k naiaknak sajátos elképzelésük van az életr l, a természetr l egészségér l és betegségr l, az emberr l és a világmindenségr l amit mi, európaiak nem egykönnyen értünk meg. Nehezen tudjuk felfogni, hogy a k naiak már évezredekkel ezel tt ismerték az élet és a világmindenség törvényeit, amelyek számunkra a mai napig rejtve vannak. Mi azt tanultuk, hogy csak azt higgyük el, amit a tu domány be tud bizony tani, és nem vesszük észre, hogy a természet és a világmindenség törvényei függetlenek attól, hogy mi fel tud juk e ket fogni vagy sem. A természettudományos gondolkodás hoz köt dve értelmünkkel alig tudjuk felfogni, hogy a láb nagyujján lev pontnak mi köze van a hasnyálmirigyhez különösen, ha meggondoljuk, hogy a pont és a szerv (vagy szervrendszer) semmi ilyen bizony tható összefüggésben nincs egymással. Megszoktuk, hogy az emberi testet anyagnak tekintsük, m g a k nai gyógyászai els sorban egy energiarendszert lát benne, amely egymással szem ben ható és egymást kiegész t er kb l áll, amelyeket egyensúly ban kell tartani. Ha ezt megértjük, akkor kiderül, hogy az akupresz szúrában nincs semmi titokzatosság.

*Látható
eredmények*

A természetes gyógymódoknak, a betegségek kezelésének, vala mint megelő zésének és a természetes gyógymódok nyújtotta lehe t ségeknek az újrafelfedezése el térbe hozta a távol keleti gyógy módokat is, és egyre nagyobb jelent séget tulajdon tottak ezeknek. Szenzációs eredmények h vták fel a figyelmet az akupunktúrára. 1971 ben a New York Times egyik munkatársa K nában vakbél gyulladásban megbetegedett. Egy pekingi kórházban tüszúrásos ér

zéstelen tésben megoperálták, gy az egész m tét alatt öntudatánál volt, és mindent megfigyelhetett. Ausztriában az akupunktúra egy szeriben széles nyilvánosság el tt közismertté vált, amikor 1972 ben egy asszonynak t szúrásos érzéstelen tésben fájdalommentesen kivették a manduláit. Manapság az akupunktúrával el áll tott érzéstelenségben végzett m tétek nem mennek ritkaságszámba.

*Érléstelen tés
akupunktúrá
val*

Els sorban Mao Zedongs érdeme, hogy a k nai gyógyászat mód szerei újból ismeretessé váltak. h vta fel a figyelmet arra 1958 ban, hogy „a k nai orvostudomány és farmakológia (gyógyszertan) gazdag kincsestár. Törekedni kell ennek megismerésére és tovább fejlesztésére”. Manapság a k nai gyógyászat jó kapcsolatot jelent a modern orvostudomány és a tradicionális gyógyászat között. K vá natos, hogy az európai orvoslás és a természetgyógyászat megtalálja az együttm ködés formáit és annak módját, egymást kiegész tsék, mert ennek mindenki, orvos és beteg egyaránt hasznát látná.

A k nai energiátan

*Az egészet
néz
szemléletmód*

A k nai gyógyászat lényegében az ember és a természet, a világ mindenség kapcsolatának a megértésén alapszik. Az európai orvos történet kezdeteinél találkozzunk olyan gondolatokkal, amelyek a k naiak „egészet néz ” szemléletéhez hasonlók. Ilyen pl. az ókori görög orvos, Hippokratész (Kr. e. 460 377) egyik könyve, mely ben feltette a kérdést az emberi lét eredetér l. A Corpus Hippocraticumban, a hippokratészi iskola gy jteményes kötetében olvas hatjuk, hogy „az orvostudomány kiindulópontja... az örökkévaló dolgok természetében rejlik. Ugyanis lehetetlenség a betegség lé nyegét megismerni, ami végül is a mi (orvos) m vésetünk kutatásának a tárgya, ha nem ismerjük magát a természetet, és annak m ködési törvényeit...”

Platón, görög filozófus közel 2500 évvel ezel tt le rta azt, ami a modem orvostudomány számára ma is érvényes: „sokféle baj létez ik, amit az orvosok nem tudnak gyógy tani, mert nem ismerik az egészet. Egy rész ugyanis csak akkor lehet egészséges, ha az egész az... Ez napjaink nagy tévedése az emberi test gyógy tásában”. Az ilyen megállap tásokat a természettudományos technikai szemlélet háttérbe szor totta. Az embert ma inkább biológiailag m köd rend szernek nézzük, m g a természetgyógyászat a harmonikus energia

és életer rendszerből indul ki. A kínai gyógyászat a dolgok egészének és végső lényegének az egységén alapszik: ez az energiátan.

A kínai orvoslásfilozófia az energiának kerekén egy tucat alapformáját és még egyszer ennyi mellékformáját ismeri. Az emberi testben lezajló energetikai történések a kínai szemléletmód szerint rövidesen a következőkben rhatóak le:

A kínai energiátan minden megállapítása inkább filozófiai, mint orvosi teória. A kínai filozófia az embert körülvevő világot, a makrokozmoszt kapcsolatba hozza az ember életével, a mikrokozmoszszal. A világ, a környezet természet és az ember környezete ugyanolyan alapelvek szerint épül fel, mint maga az emberi élet. A kínai orvoslásfilozófiának egyik alapelve az identitás, az azonosság a mikrokozmosz és a makrokoszmosz között. Minden kínai terápiaforma azon a szemléleten alapszik, hogy az ember életenergiája egy saját vezetékrendszeren, az energiapályáikon áramlik. Az egészséges, jól működő szervezetben az életenergia egyenletesen áramlik, és a két ellentétes erő, Jin és a Jang egymással egyensúlyban van. A harmóniát az zavarja meg, ha közülük valamelyik erőfölényben kerül a másikkal szemben, az egyensúly felborul. A következmény: az ember rosszul érzi magát, beteg lesz.



Diszharmónia = betegség Mint az ábrán is látható, a Jin és a Jang szimbóluma egymástól elválaszthatatlan, de ugyanakkor egymást kiegészítő ellentétek.

Ilyenkor mindent meg kell tenni az erőket kiegyenlítése érdekében. Az ember csak akkor lesz ismét egészséges, ha ez az egyensúly helyreállt. Az ókori orvostudomány is az egészséget és a betegséget a testnedvek (vér, epe, váladékok) egymáshoz való viszonyában látta.

Az egészség és a betegség tehát nem állapot, hanem egy folyamatnak a fázisa, amit folyamategyensúlynak lehet nevezni, és ez leginkább a kerékpározáshoz hasonlítható: mozgás közben megtudjuk tartani az egyensúlyt, de ha megállunk, felborulunk.

Az *átváltások könyvében*, a kínai gondolkodásmódnak ebben az alapvető mérében ez áll: „egyszer Jin, másszor Jang, ez a Tao”.

A Tao az Istenség. Egyidej leg az Út és Cél, a Kezdet és a Vég. A nagy Semmi, és egyidej leg a Lét forrása. A Tao szimbóluma a teljes Kör, az rásjel, amely a Fej és a Láb szimbólumából áll. Ezek jelentése a kapcsolat az Ég és a Föld között, a gondolkodás és a járás között, az egység a szellem és a mozgás között. A Tao-t nem lehet szavakkal leírni. A *Tao tekingben*, Lao ce legfontosabb filozófiai művében a következőket olvashatjuk: „Aki tud, az nem beszél, és aki beszél, az nem tud semmit”.

A Jin Jang nem egyéb, mint erőmegosztás, energiaegyensúly vagy energiaellentét. A kínai gondolkodás számára – mint már szó volt róla – minden történés a mindenkori erőviszonyok eredményeképpen és minden eredmény az erő és energiák egymásra hatásának az eredménye. A kínai filozófiában nincs más egymást kizáró ellentétesség. A Jin és a Jang állandóan alkotó és szétválasztó erőknek.

Vessünk még egyszer egy pillantást a szimbólumra: a két félkör megfelel a Jin és a Jang közötti ellentétnek, s mindkettő a Tao-ból származik – nincs Jang Jin nélkül, és minden Jin tartalmaz Jangot is. A mozgás és a nyugalom, a nappal és az éjjel nem ellentétesek egymással, hanem egymáshoz tartoznak: ugyanis nincs mozgás nyugalom nélkül, és a nappal elképzelhetetlen az éjszaka nélkül. Ez az elválaszthatatlan egység, ez a harmónia mindenhol megtalálható, a táplálkozásban éppúgy, mint a gondolkodásban, az ember személyiségében éppúgy, mint a társadalmi együttélésben.

A Jin és a Jang egymáshoz való kiegyensúlyozott viszonya feltehetően a test, a lélek és a szellem egészségének. Minden zavarnak és betegségnek gyökere a Jin és a Jang közötti egyensúly felborulása. Az ember természete nem egyéb, mint a Jin és a Jang közötti állandó kiegyensúlyozottság. Az ellentétek egyesülésre és harmóniára törekkenek. Az alapelv a következő: a Jang élteti a Jint (Jang=energia), a Jin magába foglalja a Jangot (Jin=anyag). Ugyanakkor egyik sem jobb a másíknál, egész egyszerűen más. Más kifejezéssel ugyan annak az alapanyagának.

A test, a lélek és a szellem egészsége

Ily módon, vagyis azáltal, hogy mi tudomásul vesszük, hogy a bennünk levő ellentétek harmóniára törekkenek, megteremtjük az életfeltételét a jólétünknek, a testi lelki kiegyensúlyozottságunknak, mert így módon az életenergia akadálytalanul áramlik.

Hogyan hat az akupressúra?

Az akupunktúra és az akupressúra meggy z eredményei sok orvosi kutatóintézetet arra késztettek, hogy ezeknek a gyógymódo-
nak a hatásmechanizmusát tanulmányozzák. Sokféle elmélet ala-
kult már ki az akupunktúra hatásmechanizmusáról, de még egyet
len olyan magyarázat sincs, amely ne volna ellentmondásos. Az
öngyógyítás szempontjából els sorban nem az a fontos, hogy a
gyógymód hogyan hat, hanem az, hogy hat. Mindazonáltal szeret-
nénk néhány olyan kutatási irányra rámutatni, amelyekkel a tudo-
mány az egyes pontok ingerlését, vagyis az akupunktúra hatását
igyekszik megmagyarázni.

Gyakran elhangzik az az érv, hogy a hatás szuggesztió al-
szik, és csupán placebo, vagyis látszathatás. Ennek egész egyszer-
en ellentmond az, hogy az akupunktúra és az akupressúra az esz-
méletlen embernél és az állatoknál is hatásos.

*A gyógyered-
mények
bizonyítottak*

Kétségszembonhatatlan eredményeket tud felmutatni a szakember
által végzett akupunktúrák kezelés a következ betegségekben: a
vér kóros összetételében (a vörösvérsejtek túltermel dése miatt), a
sz v m ködési zavaraiiban, a légz és emészt rendszer betegségei-
ben, az idegrendszer, a csont és az izomrendszer kórképeinél. Az
akupunktúrák kezelés eredményeit vérképvizsgálatok, EKG és lég-
zésfunkciós vizsgálatok igazolták.

Mindezekén túlmen en bebizonyosodott, hogy a gyógyító és in-
gerpontokon, valamint a meridiánokon különleges energetikai
(elektromos) állapotok uralkodnak: a b r vezet képessége a keze-
lési pontokon nagyobb, mint egyebütt.

Újabbán az a vélemény is kialakult, hogy a b rben és a testben
egy olyan információs rendszer van, amely a központi idegrend-
szerben már az embrionális életben kialakul. gy eljutottunk a bio-
lógia és az orvostudomány legbonyolultabb területéhez, az ideg-
rendszerhez, és itt bámulatosán sok közös pontot találunk az évez-
redek során tapasztalatokon gazdagodó orvostudomány és az élet-
tan legújabb kutatási eredményei között. A b r idegvégz dései
sokféle ingert érzékelnek, mint pl. hideget, meleget, nyomást. Az
ingert az agy érzékeli fájdalomként. Kétféle idegrost felel s azért,
hogy az ingerületet az agyhoz vezesse: az egyik az ingerületet las-
san vezeti, a másik pedig, f ként az er s ingert, rendk vül gyorsan

A fájdalom kiküszöbölése tovább tja az agyhoz. Ha ezen a gyors pályán egy er s ingerület ha lad végig, akkor ezalatt egy kevésbé er s inger számára ez az infor mációs vezeték lezáródik (blokkolódik). Ez a tény vagyis, hogy a fájdalomingerület tovább tása megakadályozható megma gyarázza a t szúrásos érzéstelen tés eredményeit.

A test a saját fájdalom csillapító anyaga Egy kanadai tudós azt is bebizony totta, hogy az akupunktúra és az akupresszúra a test saját fájdalomcsillapító vegyületét, az endo morfint felszabad tja. Ebben az Összefüggésben rendk vül érdekes, hogy az agyban felszabaduló morfinnak éppen olyan intenz v hatá sa van, mint a fájdalomcsillapító céllal adott morfiumnak.

További bizony tékokkal szolgálnak a b relenállás mérések, az ingerl pontok szöveti tulajdonságai és az agy ingerületátviv anya gaira gyakorolt hatás.

Los Angelesben (USA) nemrégiben készült egy olyan jelentés (H. Motoyama vezetésével), amely az energiapályákkal foglalko zott. Az eredmény: az életenergia nem az idegrendszer pályáin áramlik, mint ahogy eddig gondoltuk, hanem a saját élettanilag bi zony tható vezetékain; ezek feltehet en azonosak a már eml tett in formációs rendszerrel, amely az embrionális stádiumában még a központi idegrendszer megjelenése el tt kialakul.

Az akupresszúra mozgósítja a saját életereket A test természetes regenerációs és gyógyulási képességét nem szükséges külön bizony tani. Mindenki ismeri azokat az er ket, amelyek a kis horzsolástól a nagy m téteknél ejtett sebekig a szö vetek gyógyulását el seg tik. Már elfelejtettük, hogy miképpen tudjuk a test saját gyógyerejét felhasználni. Nem is vagyunk abban a helyzetben, hogy ezeket az energiákat támogassuk, mert nem is merjük a megfelel eljárásokat. Az akupresszúra segít ezeket az energiákat felismerni. Az akupresszúra aktiválja a mindenkiben meglév saját gyógyer ket, függetlenül attól, hogy ezt a folyamatot megértjük e vagy a hatásmechanizmusát be tudjuk e bizony tani.

Tárgymutató

- Adipozítás 27
ágybavizelés 21
akupresszúra állatoknál 9
 gyermeknekél 9
 jelentése 71
 kezelési pontok 13
 a gyomor közepe 39
 a gyomor mesterpontja 65
 a hajl tőrendszer közepe 45
 a három Jin találkozási pontja 21,36, 54,
 59,69
 a háziszellemekek seg tsége 43
 a hegy oszlopa 50
 a hegy támasztéka 24
 a Jang domb forrása 28, 33, 66
 a keresked dombja 24
 alsó csatorna 39
 a menny oszlopa 38
 a menny tengere 39
 a mutatóujj speciális zónája 42
 a nagy lábujjbegy pontja 54
 át a szoroson 53
 a támadó határpontja 34
 átcsapó hullám 29, 31, 52, 53,63
 átmenet a Jinbe 63
 a tó öble 49
 az égbolt tengelye 42
 az energia tengere 31, 32, 39,44, 59
 az istenek hegye 45
 bels határfal 29
 határsánc 40, 53
 csont, amely elhagyja a földet 43
 csüing cseng 36
 dönt roham 28,33, 50, 58
 eljutás a Jinbe 43
 elüls koponyapont 35
 elüls koponyatet 64
 ereszcsatorna 30
 fehér oldal 48, 53
 fels árok 38
 nagy piactér 40
 fogamzáspont 54
 fog nypon 27, 37
 folyam a hátsózárgban 65
 folyékony élelem 25
 forrás a dombon 41
 galambfarak 62, 63,64
 gyomorközép 29,64
 ha ba ex48,51
 halfarak 34
 harmatos patak 27,61
 három mérföld 50,60,61
 határforrás 42
 hátsó barázda 27
 f pont 35
 ifjú keresked 51, 57,67
 illatmester 41, 55
 isteni egykedvűség 33,40,43,50,56,58,
 61, 63, 68,69
 kapu 34, 56, 64
 Jang egyesülés 24
 Jang keresked 37,41
 kanyargós fal 39
 kapcsolat a belvilággal 25,47
 KA TE speciális pont 26
 kegyetlen fizetség 39
 hála 41
 kialvó tenger 27
 kiáramló tavasz 54, 68
 koncentrált támadási pont 22,31,52, 53,
 69
 könnyfogó 41
 középs sziget 26,30,33,60
 középs ujj zona 22,52
 küls határ 46
 magtár 55

megtámasztó hely 45
 mennyei város 23
 nagy elakadás 22
 igazság 61
 magaslat 62
 nyomozás 52
 nefritgyöngy 39
 négyzeres fényesség 57
 nyak tarkó pont 35
 nyirokpont a hüvelykujjon 67
 olvadó patak 63
 sekély tó 41
 sugárzó Jang 28
 szélszentelő 35
 tet pont 35
 tibeti magashegység 30,45, 50
 titkos fény 54
 vállcsontok 24
 völgymeredély 40,48, 55, 57, 58,61, 67,
 69
 akupresszúra mellékhatás nélkül 8
 si formái 9
 természeti népeknél 9
 története 71
 akupunktúra 71
 alacsony vérnyomás 22
 alarm pontok 13
 álmatlanság 23
 idegesség miatt 44
 aluszékonyság hipotóniában 22
 alvászavarok 23
 hipertóniában 52
 vegetat v disztóniában 68
 aranyér 24
 asztmás légzés 51
 átváltozások könyve 75

 Bélbántalom 39,40
 megfázásban 53
 bélgörcs 42
 belyálgathártya izgalma 42
 bélrenyheség 61
 beszédzavar 25
 boszorkánylövés 45
 búskomorság 63

Corpus Hippocraticum 72

Csigolyaártalmak 26
 csigolyaelcsúszás 45
 csúsztatás 14

Dadogás 25
 depresszió 63
 derékfájás 26
 dohányzás 56
 dülmirigypanaszok 59

Egyensúlyzavar, vegetat v 68
 elalvás zavara 23

Élénk t pontok 12

életenergia áramlása 11

elh zás 27

emészt rendszer zavara 29

encefalin 30

endomorfin 30

energiapályák 11

epegörcs 28

epehólyag működési zavarok 28

érgörcs, lábon 50

érrendszer zavarai 69

érzelmi labilitás klimaxban 47

étvágytalanság 29

Fájdalom 30

, bél 39, 40

, fej 33 36

, fog 37

, gyomor 39,40

, hasi 41

, homloktáji 33 36

, isiász 45

, zületi 46

kar 38

, könyök 49

, láb 50

, székür téskor 24

, térd 66

, torok 67

, váll 38

fajdalomcsillap tás 30

- fáradékonyság hipertóniában 22
 fáradság 31
 fejfájás 33 36
 , hipertóniában 52
 , megfázás miatt 53
 , menstruáció miatt 54
 fejfájás vegetatív disztóniában 68
 felhővezeték ágybavizelése 21
 figyelemgyengesség 32
 fogfájás 37
 frontérzékenység hipotóniában 22
 fülzúgás hipertóniában 52
- Gerincproblémák 38
- Gyermekek ágybavizelése 21
 gyomorbántalom 39, 40
 megfázásban 53
 gyomornyálkahártya gyulladás 39
 gyomorsavtútelégzés 39, 40
- Hányinger 65
 harmonizáló pontok 12
 hasi fájdalom 41
 — menstruáció miatt 54
 hasmenés 42
 havivérzés zavara 54
 hexensussz 45
 hipertónia 52
 hipotónia 22
 Hippokratész 72
 hippokratészi iskola 72
 hólyagmódosító zavarok 43
 homloktáji fájdalom 33 36
 homloküreg gyulladás 55
 hullámok klimaxban 47
 hörgő légzés 51
- Idegesség 44
 influenza 53
 ingerlékenység hipertóniában 52
 isiász 45
 zületi fájdalom 46
- Jang 73
 Jin 73
- Karlfájdalom 38
 kezelési pontok 12
 kezelési útmutató 10, 15, 20
 kumulatív energiát 72
 orvoslásfilozófia 73
 klimax 47
 kólika 28
 köhögés 48
 köhögéscsillapítás 48
 könyökfájdalom 49
- Lábfájdalom 50
 légszomj 51
 légzési panaszok 51
 lumbágó 45
- Magas vérnyomás 52
 megfázás 53
 menstruációs panaszok 54
 meridiánok 11, 71
 migrén 33 36
- Nátha 55
 nemi élet zavarai 62
 neurasthenia 44
 nikotinfüggőség 56
- Nyomásérzékelése 14
 nyomástechnika 14
 nyugtató pontok 11
- Orrmelléküreg gyulladás 47, 55
 orrvérzés 58
 orvosi diagnózis 18
- Önkezelés 17
- Platón 73
 pontok 12
 pontozás 14
 porckorong elmozdulás 45
 premenstruációs szindróma 54
 prosztataagnagyobbodás 59
 prosztatapanaszok 59
 puffadás 41

Reumás panaszok 60

Speciális pontok 13

Szapora légvétel 51

szedáló pontok 12

szédülés hipertóniában 52

vegetat v disztóniában 68

székrekedés 61

székür tés, fájdalmas 24

szemakupresszúra 36

szénanátha 55

szervezet jelzései 16

szétválasztás egyes tés 14

szexuális zavarok 62

szinuszitisz 57

sz vdobogás, ideges 44

szorongás 44, 63, 64

Tao 75

tengeribetegség 65

teniszkönyök 49

teltségérzés41

térdfájdalom 66

test energiapályái 11

tonizáló pontok 12

torokgyulladás 67

t kezelés 71

Vállfájdalom 38

változás kora 47

végbéltájéki viszketés 24

vegetat v disztónia 68

egyensúlyzavarok 68

verejtékezés idegesség miatt 44

vérellátási zavarok 69

véryomás, alacsony 22

, magas 52

vészjelz pontok 13

viszketés végbéltájékon 24

vizeletcsepegés 43

vizeletrekedés 42

prosztatamegnagyobbodás miatt 59

vizsgadrukk 42