

• Praktisch handboek •

ACUPRESSUUR

Carmen Tanguy

DELTA S

INHOUD

De positieve effecten van acupressuur op de gezondheid 6

Acupressuur, wat is dat? 6

De Chinese energieleer: een manier om jezelf te leren kennen en grip te krijgen op je gezondheid 8

Qi, meridianen, wat is dat nu
concreet? 8

De 5 elementen en hun
12 voornaamste meridianen 9

* Het element Hout 10

* Het element Vuur 12

* Het element Aarde 14

* Het element Metaal 16

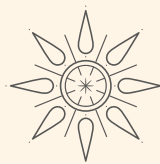
* Het element Water 18

De cyclus van de 5 elementen 20

De circadiaanse klok
van de meridianen 20

De 5 elementen en hun
meridianen kort samengevat 21

Etherische oliën om het effect van je massage te versterken 22



Verlicht veelvoorkomende kwalen met acupressuur



* Allergie	24	* Neerslachtigheid	58
* Brandend maagzuur, reflux	26	* Onrust, paniek	60
* Bronchitis	28	* Oogontsteking	62
* Carpaletunnelsyndroom	30	* Opgeblazen gevoel	63
* Constipatie	32	* Pijnlijke menstruatie	64
* Detox, drainage	34	* Slaap	66
* Drang naar eten	36	* Spierkramp	69
* Droge hoest	38	* Stoppen met roken	70
* Geheugen, concentratie	40	* Stress, rusteloosheid	72
* Gewrichtspijn	42	* Vapeurs / opvliegers	74
* Hallux valgus	44	* Verkoudheid, sinusitis	75
* Hartkloppingen, tachycardie	46	* Vermoeide ogen	77
* Hemorroïden / aambeien	48	* Vermoeidheid	78
* Jicht	49	* Verstuiking	80
* Lagerugpijn, lumbago	50	* Verzwakt immuunsysteem	82
* Libido	52	* Vochtretentie, oedeem	84
* Migraine	54	* Vruchtbaarheid	86
* Misselijkheid, reisziekte	56	* Zware benen	88
		10 plantaardige massageoliën	90
		De reflexzones in kaart	91



DE POSITIEVE EFFECTEN

van acupressuur op de gezondheid

Acupressuur, wat is dat?

Acupressuur is een manuele en natuurlijke methode die gericht is op het vermogen van het menselijk lichaam om zichzelf te herstellen. Dit wordt gedaan door druk uit te oefenen of door te masseren:

- * op reflexpunten;
- * op acupunctuurpunten.

Wat is het verschil en hoe werkt het?

** De reflexpunten:*

Om ons organisme goed te laten werken, krijgen onze hersenen informatie over de toestand van elke cel via een kaart van ons lichaam. Deze kaart zit in een deel van de hersenen: de somatosensorische cortex. Een miniatuurversie van de kaart wordt op verschillende plaatsen geprojecteerd: de microsystemen, zoals de voeten, de handen en de oren.

De reflexpunten liggen op die microsystemen. Door een reflexpunt te stimuleren, wordt hetzelfde deel van de somatosensorische cortex in de hersenen gestimuleerd, net zoals dat zou gebeuren als de zenuw van dat orgaan

rechtstreeks gestimuleerd zou worden. Elk reflexpunt stemt dus overeen met een deel van het lichaam.

Als een orgaan of een functie van het organisme niet meer in evenwicht is, wordt het reflexpunt actief. Dat merken we door:

- * een zichtbaar teken;
- * een temperatuurschommeling;
- * een gevoeligheid voor aanraking;
- * een toegenomen geleidbaarheid.

Door druk uit te oefenen op de huid wordt het zenuwstelsel gestimuleerd en ontstaan er fysiologische reacties om het evenwicht te herstellen en er zo voor te zorgen dat het lichaam goed blijft werken.

** De acupunctuurpunten:*

Acupunctuur is een van de pijlers van de Chinese geneeskunde. Het is gebaseerd op de tao, een filosofie, een weg, een levenswijze die ons ertoe aanzet de natuur te begrijpen, in harmonie ermee te leven en de wetten ervan te volgen om ons evenwicht te vinden en gezond te blijven.

Deze concepten lijken misschien heel abstract als je de Chinese energieleer nog maar pas ontdekt, maar het worden al snel fantastische hulpmiddelen om grip te krijgen op je dagelijks welzijn, met name dankzij acupressuur.

Het masseren van de acupunctuurpunten heeft als doel om de energiedoorstroming (*qi* genaamd) in het lichaam te stimuleren en zo een lichamelijk en psychisch evenwicht te vinden.

Massage van de acupressuurpunten duurt 30 seconden en gebeurt in de richting van de wijzers van de klok.





DE CHINESE ENERGIELEER:

*een manier om jezelf te leren kennen
en grip te krijgen op je gezondheid*

Qi, meridianen, wat is dat nu concreet?

De acupunctuurpunten zijn specifieke punten onder de huid, langs de baan van de meridianen. Net als bij een netwerk van rivieren en stromen kunnen we de meridianen proberen te definiëren als een netwerk van onderling verbonden kanalen die de doorstroming van *qi*, onze levenskracht, in ons hele lichaam mogelijk maken.

Volgens de Chinese geneeskunde is een aandoening of pathologie het gevolg van een verstoring van die energiestroom in een of meerdere meridianen. Aangezien die meridianen onderling met elkaar verbonden zijn, heeft een disbalans in één ervan per definitie gevolgen voor een ander. Zo raakt het organisme op korte of langere termijn verstoord, wat kan leiden tot ziekte.

Het bestaan van die acupunctuurmeridianen heeft een heel lange tijd ter discussie gestaan, omdat er geen technieken bestonden om ze zichtbaar te maken. In tegenstelling tot de

bloedvaten, de zenuwen of de lymfebanen hebben ze geen anatomische vorm en geen enkel onderzoek slaagde erin om hun banen duidelijk te maken en te verklaren.

Dat was tenminste het geval tot een team van het biofysisch laboratorium aan de universiteit van Seoul in Zuid-Korea er met moderne onderzoeksmethodes in slaagde om de trajecten in beeld te brengen van kleine kanaaltjes die over het hele lichaam onder de huid lopen en zelfs over het oppervlak van de interne organen. Die kanaaltjes blijken perfect samen te vallen met de trajecten van de acupunctuurmeridianen.

In deze kanaaltjes zijn drie belangrijke elementen gevonden:

- * een groot aantal stamcellen die nodig zijn voor het herstel van cellen;
- * collageenvezels die essentieel zijn voor het herstel van organen en spieren;
- * grote hoeveelheden ATP-moleculen: energieconcentraties die onmisbaar zijn voor het regeneratieproces.

Deze studie werpt meer licht op de mogelijke positieve effecten van acupressuur. De stimulatie van punten op een acupunctuurmeridiaan door massage zou de stamcellen in deze meridiaan activeren en zou ervoor zorgen dat die naar het betrokken orgaan gestuurd worden. Zo zou het stimuleren van een meridiaanpunt van de longen ervoor zorgen dat er stamcellen naar de longen gestuurd worden om het longweefsel te herstellen en de werking van het orgaan te verbeteren.

Alle punten op eenzelfde meridiaan hebben invloed op de werking van het bijbehorende orgaan, maar ook op alle weefsels langs de baan van deze meridiaan. Laten we het voorbeeld nemen van de blaasmeridiaan. Elk acupunctuurpunt op de blaasmeridiaan zorgt voor de bescherming van de urinewegen, maar alle punten zijn ook geschikt voor de behandeling van lagerugpijn, want de meridiaan van de blaas loopt aan beide kanten langs de ruggengraat. Daar komt bij dat elk punt op de meridiaan een specifieke functie heeft, waardoor een specifiek probleem aangepakt kan worden. Zo kan het eerste punt van de blaas (naast de binnenrand van het oog) bijvoorbeeld ook gestimuleerd worden om oogontsteking of vermoeide ogen te verlichten.

Samengevat helpt druk op de acupunctuurpunten dus tegen symptomen en pijn die het gevolg zijn van een bepaald probleem, maar draagt diezelfde druk ook bij aan de algemene goede werking van het organisme doordat de regeneratie van weefsels en organen bevordert wordt.

Ten slotte stellen we vast dat elke meridiaan via de cyclus van 5 elementen geassocieerd is met emoties, psychische functies en een symbolische of spirituele filosofie. Zo wordt acupressuur dus een vorm van persoonlijke ontwikkeling, die je tijdens de verschillende fasen van je leven bijstaat, een bron om je volle potentieel te bereiken.

De 5 elementen en hun 12 voornaamste meridianen

De begrippen 'cyclus' en 'dynamisch evenwicht' vormen de basis van het Chinese concept van gezondheid. Ons lichaam volgt dezelfde wetten als de natuur. Wij bewegen ons in de loop van de dag, van de seizoenen, van de fases in ons leven voortdurend tussen periodes van groei, van ontwikkeling (yang) en van achteruitgang, van terugtrekking (yin). Het aanvaarden en begrijpen van die energieschommelingen is de bron van onze vernieuwing, van onze harmonische evolutie.

De cyclus van de 5 elementen is een perfecte illustratie van die voortdurende veranderingen en is heel waardevol om beter te begrijpen hoe ons organisme werkt. Elk van deze 5 elementen (Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water) wordt geassocieerd met een orgaan, met een deel van ons lichaam en met lichaamsfuncties, maar ook met emoties, met karaktertrekken en met onze psychische toestand. Zo wordt elk acupressuurpunt een deur die toegang geeft tot fantastische middelen om zelf ons lichaam te genezen, maar wordt het ook een preventieve manuele techniek om lichamelijk en geestelijk gezond te blijven.

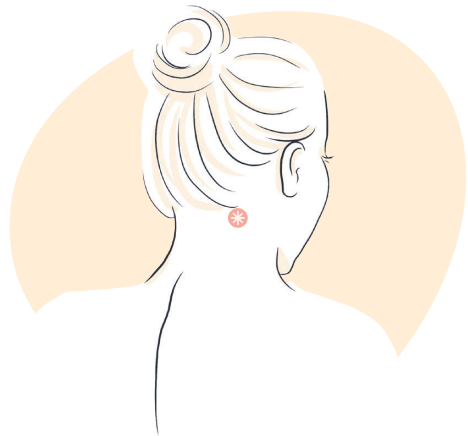
Het element Hout

Hout is het element van de vernieuwing. De natuur komt in beweging. Tegelijkertijd neemt de energie toe, de zin om te bewegen, naar buiten te gaan en nieuwe dingen te doen. De lente is het seizoen van het element Hout, dat te maken heeft met de meridianen van de lever en de galblaas. In de Chinese geneeskunde is dit element onder andere verantwoordelijk voor de goede werking van onze ogen en voor de soepelheid en de beweeglijkheid van ons lichaam. Een disbalans in Hout leidt dus vaak tot krampen, tendinitis, ontstekingen van de gewrichten. Op emotioneel vlak is het het element van de woede. Dus als je periodes hebt van irritatie, frustratie, spanningen of aanpassingsproblemen, moet je je lever en je galblaas in evenwicht brengen.

De voornaamste punten om het element Hout in evenwicht te brengen

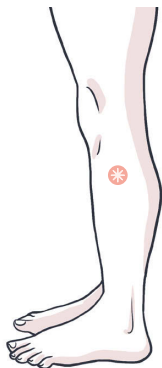
✿ Punt 20 van de galblaasmeridiaan

Masseer het punt dat in een grote holte in je nek ligt, onder je schedelbeen (het bolle deel van je achterhoofd) bij de aanhechting van de trapeziumspier.



☼ Punt 34 van de galblaasmeridiaan

Masseer het punt onder de bovenkant van het kuitbeen, iets naar voren.



☼ Punt 3 van de levermeridiaan

Masseer het punt 3 vingers van het punt waar je eerste en tweede teen samenkomen.



De voornaamste bewegingen om het element Hout in evenwicht te brengen

1. Wrijf je handen tegen elkaar tot ze warm zijn en leg ze op je lever. Concentreer je op je ademhaling. Adem diep in door je neus en adem langzaam uit door je mond (alsof je door een rietje blaast), terwijl je je de kleur groen voorstelt.

2. Ga rechtop staan en zet je voeten op de breedte van je bekken uit elkaar. Adem in. Draai tijdens het uitademen je lichaam naar links, alsof je over je schouder wilt kijken. Ga bij het inademen weer recht staan en herhaal dan bij de volgende ademhaling dezelfde beweging naar rechts. Herhaal deze beweging 5 keer aan elke kant.

3. Kijk zonder je hoofd te bewegen naar boven, dan naar beneden, naar rechts en dan naar links. Rol dan met je ogen, alsof je met je ogen een cirkel probeert te tekenen, eerst naar links en dan naar rechts. Herhaal deze beweging 5 keer.

4. Ga rechtop staan en zet je benen ver uit elkaar. Steun op je linkerbeen en buig opzij door je knie tot je een spanning voelt in je rechterdij. Herhaal deze beweging met je andere been.