

Acupressuur

Acupunten worden gebruikt bij allerlei therapieën en technieken die voortkomen uit Traditionele Chinese Geneeswijzen. Zoals bv. Shiatsu, Tuina, Qi Gong, Touch for Health. Maar vooral in de acupunctuur. De acupunten bevinden zich op de zogenaamde meridianen. Meridianen zijn volgens de Chinese geneeswijzen de energiekanalen waardoor de Qi, de levensenergie stroomt. Deze meridianen zijn op meerdere manieren, vooral energetisch gekoppeld aan de organen in je lichaam. Op die meridianen liggen de acupunten. Punten waarmee de Qi- circulatie kan worden beïnvloed.

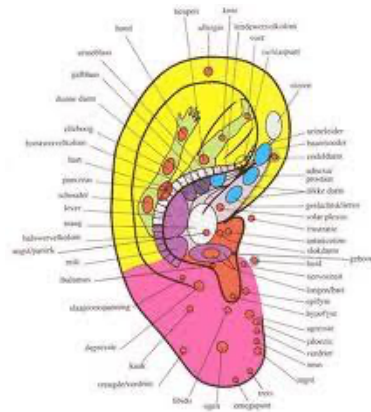


Een teveel aan Qi kan worden verminderd, een tekort worden aangevuld en kunnen opstoppingen worden opgeheven.

Bij acupunctuur worden deze punten met naalden beïnvloed. Bij de acupressuur of de tuina (zie elders op deze website) worden deze punten beïnvloed met vingerdruk of massage. Bij moxa is er invloed door een brandend kruid.

Ikzelf maak gebruik van de acupunten door middel van druk en massage. Dit laat terugkomen tijdens mijn sportmassage behandelingen maar ook als aanvulling bij behandelingen via de voetreflexen.

Voorals ik technieken en inzichten van de tuina gebruik zijn de meridianen en acupunten van wezenlijk belang.



Speciale aandacht in dit kader verdient de zogenaamde oor acupunctuur. Op het oor zijn een aantal plekken/ zones te vinden die gebruikt worden in de acupunctuur. Deze plekken zijn geen onderdeel van de meridianen, de naam acupunt is dus eigenlijk niet van toepassing. Een vergelijk met reflexen zou beter passen. De acupuncturist zet wel naalden op deze plekken, om de energetica van de organen of lichaamsdelen te beïnvloeden.

Zelf maak ik hier gebruik van door druk uit te oefenen op deze plekjes met behulp van Chinese eetstokjes of door een sesamzaadje te plakken op het oorplekje.