



Acupressuur

Acupressuur is een vorm van drukpunttherapie en vindt zijn oorsprong in de Traditionele Chinese Meridiaangeneeswijze (TCM), waarbij de behandelaar werkt met de handen en/of Moxa en niet met naalden. Acupressuur is waarschijnlijk nog ouder dan de zeergewaarde therapie van acupunctuur.

De TCM zegt: “ De energie van het lichaam, in China Qi genoemd in het Sanskriet Prana. De energie betekent de kwaliteit van iets waardoor het tot leven komt - de energie om te lachen en te zingen of van bloemen om door het beton heen te groeien. Het is de energie van het Leven”.

Die Qi stroomt in banen door ons lichaam, in zgn. meridianen c.q. kanalen en wel:

- van beneden naar boven, die in de zachte lagen onder de oppervlakte liggen. Dit noemen we de Yin-energie. Geassocieerd met meer lichamelijke aspecten, zoals de organen en het bloed.
- van boven naar beneden, die iets dichterbij de oppervlakte liggen. Dit noemen we de Yang-energie en staat in verbinding met energetische aspecten van het lichaam, zoals bewegen en gedachten.



Yin betekende oorspronkelijk de schaduwzijde van de heuvel, terwijl Yang de zonnige kant betekende.

Naast deze opdeling worden de meridianen onderverdeeld in Yin en Yang overeenkomstig vijf elementen plus de fundamentele Substanties (waarvan Qi er één van is).

De elementen zijn: Aarde, Metaal, Water, Hout en Vuur.

De substanties zijn Qi, Essentie, Bloed, Shen en de Vloeistoffen. Tevens wordt gekeken hoe deze worden aangemaakt.

Om vervolgens in acht basispatronen geclassificeerd te worden te weten:

Yin/Yang



Vol/Leeg



Heet/Koud



Intern/Extern.

Door interne als externe invloeden treedt een tekort (yin) of teveel (yang) aan energie op. De Qi stroomt dan niet evenwichtig door het lichaam en er treden blokkade('s) op. Als u dan in beeld dat de Qi als water door een meridiaan stroomt er voor de blokkade een overstroming plaatsvindt en er achter een water te kort ontstaat. Door nu een Tsubo (drukpunt) te activeren worden de blokkades opgeheven en wordt de Qi hersteld. Over het lichaam zijn zo'n 600 van deze drukpunten te vinden.

Acupressuur maakt gebruik van die 600 drukpunten om vele soorten klachten te behandelen, echter vele zijn aan stress gerelateerd - al is stress bij vrijwel iedere kwaal aanwezig. Maar ook bij het lichamelijk stelsel van spieren en botten als emotionele pijnen kan acupressuur uitkomst bieden. Acupressuur wordt op een futon (gewatteerde deken) gegeven die op de grond ligt, de ontvanger houdt zijn, ruim zittende, kleding aan. Om echter met de energie van het lichaam te kunnen werken moet de druk door de oppervlakte gaan, dit kan ontspannend (Yin) maar ook tamelijk pijnlijk (Yang) aanvoelen.

Hoe lang duurt deze therapie: Dat hangt in grote mate van u zelf af. U bent namelijk degene die u zelf weer in balans kan brengen, wij kunnen echter wel het gereedschap hiervoor aanreiken en voelen hoe ver u bent.

Wist u trouwens: dat de meeste mensen in de categorie “half gezond” vallen, met andere woorden hun toestand is niet in balans. Natuurlijk behoort u niet tot die groep, **toch!**