Achim Eckert
Das Tao der Akupressur und Akupunktur

Extrait du livre

Das Tao der Akupressur und Akupunktur
de Achim Eckert
Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart

http://www.editions-narayana.fr/b7075

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Die Landkarte ist nicht die Wirklichkeit selbst, und sie kann, da die Forschung auf diesem Gebiet erst am Anfang steht, auch nicht mehr Genauigkeit für sich in Anspruch nehmen als die Seekarten der Phönizier und Karthager. Es ist zu hoffen, dass das vorliegende Werk andere Forscher dazu anregen wird, genauere Karten über den Zusammenhang zwischen Akupunkturpunkten und der Bilderwelt der Seele zu zeichnen. Inwiefern jemand bei den einzelnen Punkten überhaupt eine Wirkung auf seelische und geistige Bereiche verspürt, hängt von der individuellen Wahrnehmungsfähigkeit und Sensitivität ab. Die Wahrnehmungsfähigkeit kann, wenn sie nicht als besondere Begabung von vornherein vorhanden ist, durch Meditation, Tantra und eine Vielzahl von körper- und gefühlsorientierten Therapien und Methoden so weit geschult und entwickelt werden, dass der Zusammenhang zwischen Akupressurpunkt und Psyche erfahrbar wird.

Die angeführten psychischen Wirkungen der einzelnen Punkte können dabei helfen, den vielfältigen seelischen Hintergrund vieler Krankheiten und Beschwerden besser zu verstehen. Dadurch können wir unser Bild von der jeweiligen Erkrankung differenzierter gestalten und unseren Handlungsspielraum erweitern. Bei einem spontan druckschmerzhaften Akupressurpunkt können Rückschlüsse auf die seelischen Ursachen und Querverbindungen zu den bestehenden Symptomen gezogen werden. Bei der Behandlung können uns die beschriebenen psychischen Wirkungen – bei genauer Kenntnis des Patienten – dabei unterstützen, Punkte auszuwählen, die seiner persönlichen Geschichte gerecht werden und seiner individuellen Eigenart entsprechen.

Die Verläufe einiger Wundermeridiane unterscheiden sich in japanischen und chinesischen Darstellungen. Beide Verlaufsformen sind in ihrer Wirkungsweise ähnlich, jedoch nicht identisch. Für Yáng Wéi Mài, Yin Wéi Mài, Yáng Qiao Mài und Yin Qiao Mài werden daher beide Verlaufsformen dargestellt.

8.1 Der Meridian der Gallenblase

Der Gallenblasenmeridian ist der Yáng-Meridian des Holzes.

- Gekoppeltes Yin-Organ: **Leber**
- Gewebe: **Muskeln und Sehnen**
- Ausdruck der Kraft: **Nägel**
- Sinnesorgan: **Augen**
- Sinn: **sehen**
- Körperflüssigkeit: **Tränen**
- Gesichtsfarbe bei Krankheit: **olive, grünstichig**
- Geruch bei Krankheit: **säuerlich, ranzig**
- Verhalten bei Stress: **Selbstbeherrschung und Kontrolle; explodieren**
- Klangfarbe der Stimme: **klar, laut, deutlich; befehlend, schreiend**
- Geistige Funktion: **zielorientiertes, strategisches Denken**
- Bei Leere anregendes, bei Fülle krankmachendes Wetter: **Wind, Sturm**
- Jahreszeit: **Frühling**
- Richtung der Kraft: **Ausdehnung**

Im Kreislauf der zwölf Organmeridiane fließt das Qì vom Meridian des San Jiao in den Gallenblasenmeridian und von diesem weiter in den Lebermeridian.

Die Gallenblase bildet zusammen mit dem San Jiao (Dreifachen Erwärmer) die mittlere Energieschicht des Yáng, das Shào Yáng.

8.1.1 Oberflächlicher Verlauf

Der Gallenblasenmeridian entspringt knapp seitlich des äußeren Winkels der knöchernen Augenhöhle, zieht zum Ohr und von dort in einer dreifachen Zickzackkurve über die Seite des Kopfes zu Feng Chí (G 20) am hinteren Schädelrand. Von Feng Chí verläuft er entlang des Trapeziusvorderrandes zur Schulterhöhe (G 21), wendet sich dann über den Trapezius nach hinten zum siebten Halswirbel, wo sein Qì in Da Zhuì (Du 14) in das „Meer des Yáng“ (den Du Mài) mündet.

Von Da Zhuì wendet er sich wieder nach außen, kreuzt den Dünndarmmeridian in Bing Feng (Dü 12) und zieht im Bindegewebsraum zwischen der Schulterblattgräte und dem Obergrätenmuskel zur Schulter. Er gelangt auf ihre Vorderseite und entlang der Oberkante des Schlüsselbeines zu Que Pén (Ma 12) im Zentrum der Fossa supraclavicularis, wo der tiefe Ast des Meridians vom oberflächlichen Verlauf abzweigt.

Von Que Pén fließt er unter dem Schlüsselbein hindurch zur vorderen Schulterfurche und im Bindegewebsraum zwischen dem großen Brustmuskel und dem Deltamuskel ein Stück abwärts, überquert dann den großen Brustmuskel an der Vorderseite der Achselhöhle und gelangt zur seitlichen Brustwand (G 22, G 23). Von dort zieht er über Ri Yue (G 24) im siebten Zwischenrippenraum und das freie Ende der zwölften Rippe (G 25) zur Taille (G 26), umrundet den vorderen oberen Darmbeinstachel, wendet sich wieder nach außen und gelangt über die Hüfte zum Gesäß, wo er sich in Huán Tiào (G 30) mit dem tiefen Ast

aus: Eckert, Das Tao der Akupressur und Akupunktur (ISBN 9783830473077) © 2010 Karl F. Haug Verlag

des Gallenblasenmeridians und dem äußeren Ast des Blasenmeridians vereinigt.

Von Huán Tiào folgt er dem Verlauf des großen Gesäßmuskels zum Tractus iliotibialis, dem seitlichen, besonders verstärkten Teil der Oberschenkelfaszie. Auf dem Tractus iliotibialis zieht er seitlich den Oberschenkel hinab und gelangt über die Außenseite des Knies zu Yáng Líng Quán (G 34) vor und unterhalb des Wadenbeinköpfchens.

Am Unterschenkel zieht er das Wadenbein entlang zum Außenknöchel, zuerst an seinem vorderen Rand bis etwa zur Unterschenkelmitte (G 35), dann an seinem Hinterrand bis knapp vor den Knöchel, wo er das Wadenbein noch einmal überkreuzt. Über die Vorderseite des Außenknöchels gelangt er zum Fußgelenk (G 40) und von dort weiter über den Fußrücken zu seinem letzten Punkt (G 44) am äußeren Nagelfalzwinkel der vierten Zehe (s. Abb. 8.1).

Ein Nebenast des Gallenblasenmeridians entspringt in Tóng Zǐ Liáo (G 1) und zieht über das Gesicht abwärts zum Vorderrand des Masseteransatzes am Unterkiefer (Ma 5). Von dort steigt er wieder zum Jochbein auf, zum Punkt Quán Liáo (Dü 18), in den auch ein Nebenast des Meridians des Dreifachen Erwärmers mündet. Von Quán Liáo aus wendet er sich wieder abwärts zu Jiá Che (Ma 6) im Zentrum des Kaumuskels und gelangt über die Seite des Halses zu Que Pén (Ma 12) in der Mitte der Fossa supraclavicularis, wo er sich wieder mit dem Hauptstamm vereinigt.

8.1.2 Tiefer Verlauf

Der tiefe Ast des Gallenblasenmeridians beginnt in Que Pén (Ma 12), in der Grube oberhalb des Schlüsselbeins (s. Abb. 8.2). Von dort tritt er in den Brustraum ein, durchquert das Zwerchfell und gelangt zur Leber, seinem gekoppelten Yin-Organ. Von der Leber führt der tiefe Ast zur Gallenblase, seinem Ursprungsorgan, und weiter durch den Bauchraum bis zur Leistengegend, wo er wieder an die Oberfläche kommt, sich nach außen wendet und quer über die Hüfte zum Gesäß gelangt. In Huán Tiào (G 30) vereinigt er sich mit dem oberflächlichen Ast.

Der genaue Verlauf des tiefen Astes wird in den chinesischen Texten nicht überliefert. Aus den Wirkungen der Gallenblasenpunkte kann jedoch geschlossen werden, dass sich die tiefen Äste der rechten und der linken Seite im Brustraum vereinigen und entlang des Truncus vagalis anterior im Hiatus oesophageus durch das Zwerchfell ziehen. Nach Durchtritt durch das Zwerchfell fließt das Qì der tiefen Äste entlang der Rami hepatici zu verschiedenen Teilen der Leber und entlang der Rami gastrici anteriores zur Vorderfläche des Magens – wodurch die gute Wirkung von vielen Gallenblasenpunkten des Kopfes bei Übelkeit, Erbrechen und Magenkrämpfen verständlich wird.

8.1.3 Aufgaben der Gallenblase

Die physiologische Funktion der Gallenblase ist schnell umrissen – sie nimmt die von der Leber produzierte und zur Emulgierung der Fette im Darm bestimmte Galle auf, speichert sie und gibt sie bei Bedarf über den Gallengang an den Zwölffingerdarm ab. In der chinesischen Tradition hat die Gallenblase noch weitere, umfassendere Aufgaben: Sie ist der Sitz unserer Entschlusskraft, der Wohnsitz unserer Handlungsfähigkeit. Die Gallenblase verkörpert die Yáng-Energie des Holzes: die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und uns mit unseren Bedürfnissen in der Außenwelt durchzusetzen.

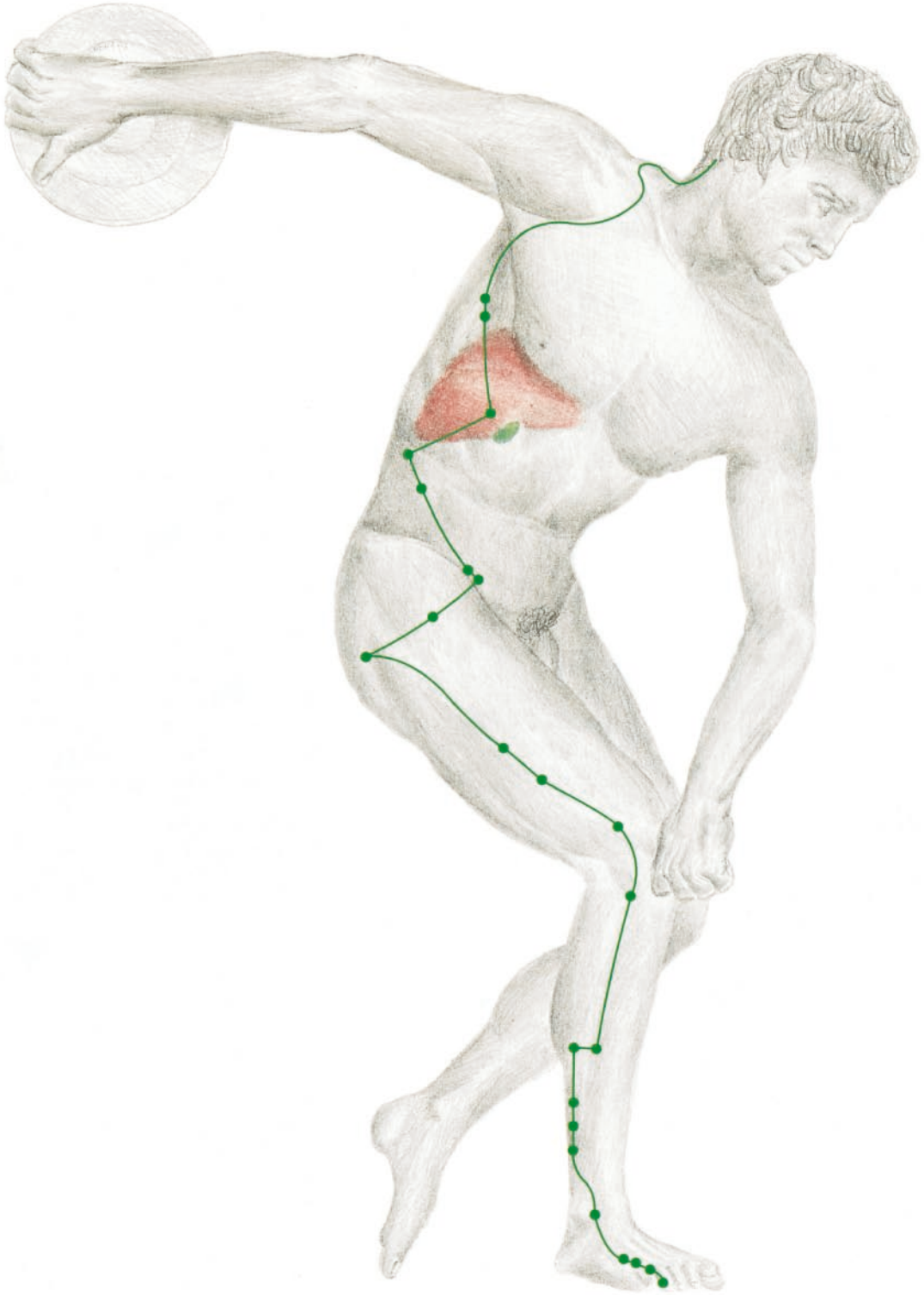
Man kann die Leber mit einem Architekten vergleichen, der den Plan für ein Haus entwirft, und die Gallenblase mit einem Baumeister, der die vielen Entscheidungen und Anordnungen trifft, die nötig sind, um das Haus Wirklichkeit werden zu lassen. Die Funktionen beider Organe hängen eng zusammen. Ohne ein umfassendes Konzept sind unsere Handlungen zusammenhanglos und wenig sinnvoll. Gleichermaßen sind die schönsten Pläne und Projekte wertlos, wenn sie nicht durchgeführt werden können.

Die Gallenblase gibt die Impulse, zu handeln und unsere Vorhaben in die Tat umzusetzen. Wenn es starke innere oder äußere Hindernisse für die Verwirklichung unserer Wünsche und Vorhaben gibt, werden wir uns je nach Energiezustand der Gallenblase unterschiedlich verhalten: Bei Energiemangel oder Leere in der Gallenblase werden wir uns leicht geschlagen geben und uns schon bei geringen Schwierigkeiten handlungs- und bewegungsunfähig zeigen; bei Fülle werden wir ungeduldig und gereizt, verärgert oder, im Extremfall, mit Wut- und Zornausbrüchen reagieren. Bei einer ausgewogenen Funktionsweise der Gallenblase sind unsere Handlungen impulsiv und spontan, aber auch flexibel genug, um sich rasch an veränderte Bedingungen und neue Situationen anzupassen.

8.1.4 Akupressur und Akupunktur

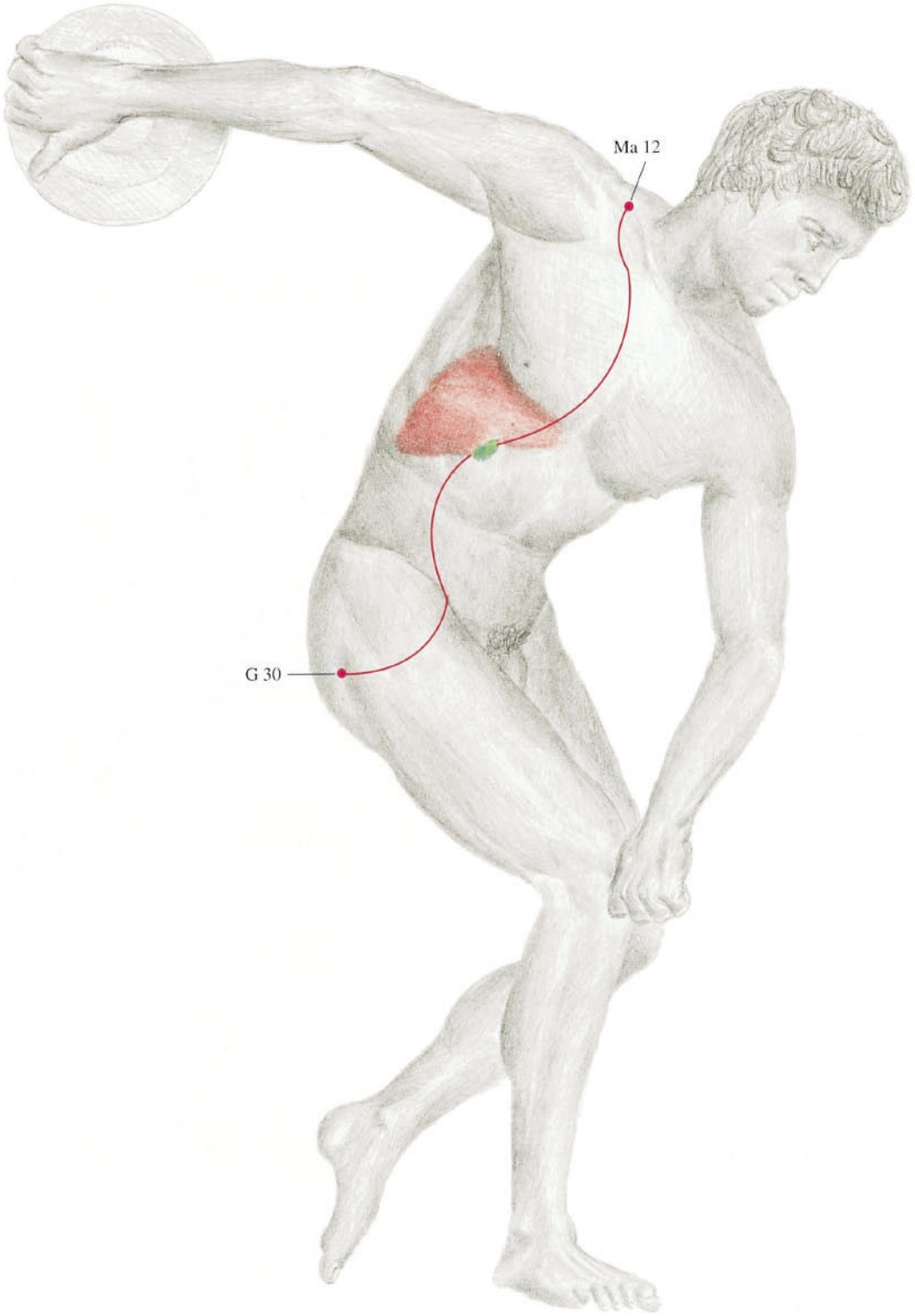
Akupressur und Akupunktur des Gallenblasenmeridians stärken die Yáng-Energie des Elements Holz: Wir werden entschlusskräftiger und aktiver, dynamischer und beweglicher. Die Bereitschaft steigt, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen. In manchen Fällen kann das im Gallenblasenmeridian freigesetzte Qì aber auch unseren Ärger an die Oberfläche bringen und bereits bestehende Konflikte in unserer Arbeitswelt oder mit unseren Mitmenschen zu einer Lösung drängen. In seltenen Fällen kommt es auch zu Entgiftungsreaktionen des Organismus, die sich durch vorübergehende Übelkeit, Abgeschlagenheit oder Fieber äußern können.

aus: Eckert, Das Tao der Akupressur und Akupunktur (ISBN 9783830473077) © 2010 Karl F. Haug Verlag



▶ **Abb. 8.1** Gallenblase, oberflächlicher Verlauf.

aus: Eckert, Das Tao der Akupressur und Akupunktur (ISBN 9783830473077) © 2010 Karl F. Haug Verlag



▶ **Abb. 8.2** Gallenblase, tiefer Verlauf.

aus: Eckert, Das Tao der Akupressur und Akupunktur (ISBN 9783830473077) © 2010 Karl F. Haug Verlag

Im langen und gewundenen Verlauf des Gallenblasenmeridians liegen viele energetische Stauzonen des Organismus: die Augen; die Schläfen und der Nacken; der seitliche Brustkorb und die Taille; die Hüfte; die Knie- und Fußgelenke. Wenn sich das Qì in einem dieser Bereiche staut, kommt es zu Füllesymptomen wie Starrheit, Hitze, Rötung, Schmerz oder Krampf.

Die Akupressur des Gallenblasenmeridians bringt die Energie vom Kopf zu den Hüften und Beinen hin in Fluss. Sie hilft bei Beschwerden, die durch angestautes oder unregelmäßig fließendes Qì in seinem Verlauf entstehen: bei schmerzenden Augen und Bindehautentzündung; bei Kopfschmerzen und Migräne in der Schläfen- und Scheitelgegend; bei Nackenverspannungen; bei Schmerzen in den Brüsten und Regelbeschwerden; bei Rücken- und Kreuzschmerzen und manchmal auch bei Hexenschuss und Ischias.

Die Akupressur des Gallenblasenmeridians entspannt den Kopf und lässt uns tiefer durchatmen: Die Flankenatmung wird angeregt, der Atemraum erweitert sich. Über den Gallenblasenmeridian wird die Energiezirkulation in den Muskeln und Sehnen verbessert, nach seiner Akupressur empfinden wir häufig mehr Lust und Freude an körperlicher Bewegung und Sport.

Mit Akupunktur lassen sich die oben angegebenen Beschwerden häufig erst dann wirksam und mit wenigen Akupunkturen behandeln, wenn das Qì im Gallenblasenmeridian durch Akupressur und auf den Meridian wirkende Körperübungen in Fluss gebracht worden ist. Darüber hinaus hilft Akupunktur des Gallenblasenmeridians bei Sensibilitätsstörungen des Gesichts, Fazialisparese, Trigeminusneuralgie und Stirnhöhlenentzündung; bei Sehfehlern und Augenleiden wie Keratitis, Optikusatrophie und Grünem Star; bei Erkrankungen des Ohres wie Ohrensausen, Schwerhörigkeit und Mittelohrentzündung; bei Gleichgewichtsstörungen und Schwindel.

Punkte des Gallenblasenmeridians im Bereich des Stammes und Fernpunkte am Unterschenkel und Fuß werden bei Schwellungen der axillären Lymphknoten, Brustdrüsenentzündung und Interkostalneuralgie verwendet; bei Rippenfellentzündung und Erkrankungen der Lunge wie Bronchitis und Asthma bronchiale; bei Erkrankungen von Leber und Gallenblase wie Gallenblasenentzündung, Gallensteinleiden und Hepatitis; die Punkte in der Taille (G 25 bis G 29; G 41 als Fernpunkt) bei Erkrankungen von Niere, Blase, Prostata, Gebärmutter und Eierstöcken, bei Menstruationsstörungen und sexuellen Beschwerden – Lustlosigkeit, Impotenz und Frigidität. Die Punkte am Bein werden bei Sensibilitätsstörungen, Muskelschwäche und Paresen der Beine, z. B. in der Rekonvaleszenz nach Schlaganfällen, gestochen und erweisen sich bei der Behandlung von schmerzhaften und geschwollenen Knien und Fußgelenken als hilfreich.

Charakteristische Symptome eines aus dem Gleichgewicht geratenen Gallenblasenmeridians sind plötzlich oder blitzartig auftretende Schmerzen – Trigeminusneuralgie, Migräne, Hexenschuss; im Körper herumziehende, ständig ihren Ort wechselnde Schmerzen und Beschwerden; übergroße Wetterfühligkeit und Erkrankungen, die durch Zugluft und Wind verursacht oder verschlimmert werden.

8.1.5 Die wichtigsten Punkte

▶ **Tab. 8.1** Die wichtigsten Punkte des Gallenblasenmeridians.

G 34	**Yáng Líng Quán** Hé Xué (Meerpunkt), Erdpunkt des Holzes – zweiter Sedierungspunkt Meisterpunkt der Muskeln und Sehnen
G 40	**Qìu Xu** Yuán Xué (Quellpunkt)
G 14	**Yáng Bái** Sehstörungen, Kopfschmerzen
G 20	**Feng Chí** Sehstörungen, Kopf- und Nackenschmerzen
G 21	**Jian Jǐng** Alarmpunkt der Gallenblase
G 24	**Rì Yuè** Mù Xué (Sammelpunkt) der Gallenblase
G 25	**Jing Mén** Mù Xué (Sammelpunkt) der Niere
G 37	**Guang Míng** Luò Xué – Verbindungspunkt zu Le 3
G 38	**Yáng Fǔ** Jing Xué (Flusspunkt), Feuerpunkt des Holzes – Sedierungspunkt
G 39	**Xuán Zhong** Kreuzungspunkt der 3 Yáng-Meridiane des Beins Meisterpunkt des Knochenmarks
G 41	**Zú Lín Qì** Shu Xué, Holzpunkt des Holzes – Stundenpunkt Meisterpunkt des Dài Mài
G 43	**Xiá Xi** Yíng Xué (Bachpunkt), Wasserpunkt des Holzes – Tonisierungspunkt
B 19	**Dǎn Shu** Leitet das Qì zur Gallenblase
Zeiten höchsten Energieflusses durch den Gallenblasenmeridian (beste Ansprechbarkeit für Akupressur; beste Zeit zur Sedierung): 23–1 Uhr und 11–13 Uhr. Beste Zeit zur Tonisierung: 1–3 Uhr und 13–15 Uhr	

aus: Eckert, Das Tao der Akupressur und Akupunktur (ISBN 9783830473077) © 2010 Karl F. Haug Verlag

8.1.6 Verzeichnis der Punkte

G 1 Tóng Zǐ Liáo Augapfelgrube

Funktion: Kreuzungspunkt mit dem Dreifachen Erwärmer- und Dünndarmmeridian.

Lage: 5 fen seitlich des äußeren Augenwinkels, in einer kleinen Vertiefung am Rande der knöchernen Augenhöhle (nach Meinung einiger Autoren befindet sich Tóng Zǐ Liáo 5 fen seitlich des äußeren Winkels der knöchernen Augenhöhle in einer deutlich tastbaren Vertiefung).

Akupressur: Den Punkt mit der Fingerkuppe ganz leicht berühren. Druckstärke 1.

Tóng Zǐ Liáo entspannt die Augen und stärkt die Sehkraft. Man sieht schärfer als vorher – als hätte man eine Brille auf.

Als Kreuzungspunkt dreier Yáng-Meridiane versorgt er die Gesichtshaut und das Kiefergelenk mit, das Gesicht entspannt sich und wird warm. Über den Gallenblasenmeridian bringt er zu Brust und Bauch, das entspannt und wärmt.

Bindehautentzündung, wechselnde Sehschärfe, Gesichtsschmerzen.

Akupunktur: 5–12 mm leicht schräg oder flach nach lateral.

Sehfehler und Augenerkrankungen wie Kurz- und Weitsichtigkeit, Astigmatismus, Grüner und Grauer Star, Keratitis und Optikusatrophie.

Schläfenkopfschmerz, Migräne.

Stirnhöhlenentzündung, Fazialisparese, Trigeminusneuralgie und Tics.

G 2 Ting Huì Hören können

Lage: In einer Vertiefung zwischen dem Processus condylaris des Unterkiefers und dem Ohr, in Höhe der Incisura intertragica.

Akupressur: Bei leicht geöffnetem Mund drücken. Druckstärke 2–3.

Ting Huì entspannt die Augen und verfeinert das Gehör. Er entspannt eine verbissene Miene und hellt die Stimmung auf.

Zahn- und Ohrenschmerzen.

Akupunktur: 5–10 mm senkrecht.

Ohrenerkrankungen wie Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Mittelohrentzündung, Tubenkatarrh, funktionelle Taubheit.

Kiefergelenksentzündung, Kiefersperre, Kaumuskelkrampf. Schmerzen und Entzündungen im Bereich der Backenzähne, Zahnfleischschwund, gelockerte Zähne.

Fazialisparese, Trigeminusneuralgie, Schläfenkopfschmerz, ophthalmische Migräne.

Depressive Verstimmung, krankhafter Ehrgeiz.

Ting Huì wird bei Ohrenerkrankungen häufig in Kombination mit Ěr Mén (SJ 21) und Ting Gong (Dü 19) gestochen: Man sticht in Er Mén ein und führt die Nadel parallel zur Hautoberfläche in der Furche vor dem Ohr abwärts, durch Ting Gong bis zu Ting Huì.

G 3 Shàng Guan Auf dem Pass

Funktion: Kreuzungspunkt mit dem Dreifachen Erwärmer-, Dickdarm- und Magenmeridian: Über Shàng Guan kann die Energie zwischen Shào Yáng und Yáng Míng, den zwei inneren Energieschichten des Yáng, ausgeglichen werden.

Lage: In einer deutlich tastbaren Vertiefung am oberen Rand des Jochbeinbogens, direkt über Xià Guan (Ma 7).

Akupressur: Bei leicht geöffnetem Mund drücken. Druckstärke 2–3.

Bei Leere im Holz wirkt er angenehm belebend und aktivierend, er gibt Tatendrang, bringt in Fahrt.

Bei Holzfülle, gestauter Aggressivität und verhaltenem Ärger macht er diese Gefühle und damit zusammenhängende Situationen bewusst und gibt den Impuls, in sich hineingefressenen Ärger auszudrücken. Bei manchen schlägt er sich auch – über den Magenmeridian und den tiefen Ast des Gallenblasenmeridians – auf den Magen und löst dort einen Reinigungsprozess aus. Verwirrtheit, Reizbarkeit und Streit können durch Shàng Guan wie auch durch andere Punkte des Gallenblasen- und Lebermeridians ausgelöst werden, auch als Nachwirkung ein paar Stunden oder einen Tag später. Es ist von Vorteil, sie als Teil eines emotionalen Entgiftungsprozesses zu betrachten, der einer seelischen Klärung und Neuorientierung vorausgeht.

Shàng Guan stärkt die Sehkraft und verfeinert das Gehör. Er entspannt das Gehirn und konzentriert Energie auf das Stirn-Chakra: Über die Hypophyse kann er, auch vorzeitig, die Regel auslösen und bei übermäßiger Regelblutung helfen.

aus: Eckert, Das Tao der Akupressur und Akupunktur (ISBN 9783830473077) © 2010 Karl F. Haug Verlag

Achim Eckert

Das Tao der Akupressur und Akupunktur

Die Psychosomatik der Punkte

368 pages, relié
publication 2009

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr