

Acupressuur: wat is dat?

Acupressuur komt voort uit de acupunctuur.

Acupunctuur bestaat al 5000 jaar en is een traditionele Chinese behandelmethodede om mensen gezond te houden.

De Gele Keizer Huang Ti schreef voor het eerst iets over acupunctuur rond 200 v. Chr.

De oorsprong ligt misschien in India. De kennis is waarschijnlijk door reizende boeddhistische monniken naar China gebracht.



De naam acupressuur is afgeleid van *acus* (naald) en *pressure* (druk). Op de acupunctuurpunten wordt druk uitgeoefend door bijvoorbeeld de achterkant van een naald, vinger, glazen staafje of stroom. De punten liggen op verschillende energiebanen ofwel meridianen genoemd. Er zijn yin- en yangmeridianen en samen zorgen ze voor evenwicht binnen het lichaam. Net als bij bindweefselmassage corresponderen huidzones hier ook met bepaalde organen, spieren en gewrichten. Veel acupunctuurpunten liggen in die bepaalde zones en die zones kunnen worden beïnvloed door die punten. Ook pijn kan dmv de punten worden verzacht.

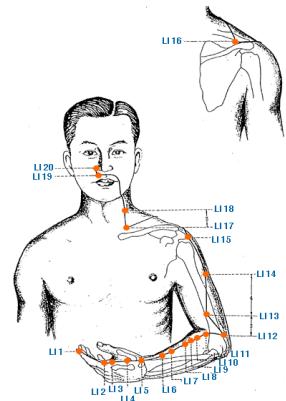
Als ik een vergelijking mag maken, dan zou ik zelf de punten en de meridianen omschrijven als een stroomnetwerk zoals in een huis. Er liggen overal stroomkabels in een huis en af en toe ligt er aan die kabel een stopcontact. Alleen geldt in het lichaam, dat de punten er niet alleen zijn om energie weg te laten vloeien, maar ook om energie te kunnen toevoegen. Het ligt er dan maar net aan welke soort stekker (techniek) er gebruikt wordt.

Zodra een breuk in de kabel is gekomen, zal de energie niet goed meer kunnen stromen. Ergens anders is er dan een tekort of een ophoping aan energie met alle gevolgen van dien (klachten). Op dat moment is het tijd om de breuk te herstellen en de juiste stekker te gebruiken om bijvoorbeeld de lamp weer goed aan het branden te krijgen.

Bij de intake is er al gesproken over eventuele klachten. Aan de hand van een klacht worden er acupressuurpunten opgezocht, die daarbij horen. Deze punten hoeven niet in het gebied van de klacht te liggen, want de meridianen waar de punten op liggen lopen over het hele lichaam en zijn met elkaar verbonden.

De klachten zijn in te delen in yang- of yin-klachten. Dit is van belang hoe een punt behandeld moet worden. Voor acute klachten wordt een sederende techniek gebruikt en voor chronische klachten een stimulerende techniek.

Soms kan een punt ook een lange tijd worden ingedrukt. Deze techniek wordt bij pijnlijke punten gebruikt. Op die wijze kan de pijn wegvloeien.



Ik gebruik de acupressuurpunten meestal tijdens een massagebehandeling. Tijdens het masseren kom ik vanzelf bij de punten en kan ik ze gemakkelijk mee behandelen.

Er zijn een aantal punten over het hele lichaam verspreid die samen zorgen voor ontspanning. Als iemand in een stressvolle periode zit, dan gebruik ik vaak die punten.

De punten kunnen ook zelf behandeld worden als een soort oefentherapie. Ik geef eerst uitleg welke techniek gebruikt moet worden en daarna kan iemand het thuis zelf tussendoor doen.