Akupressur Verband Schweiz
Association Suisse d'Acupression
Associazione Svizzera d'Agopressione

Methodenidentifikation METID

Akupressur Therapie

1. Kurzbeschrieb der Methode

Die Akupressur Therapie basiert auf der Grundlage der chinesischen Medizin und ist eine Körpertherapiemethode, welche mit Druck auf den Akupunkten am bekleideten Körper der behandelten Person arbeitet. Das prozesszentrierte Gespräch ergänzt die Behandlung.

Die Akupressur Therapie Behandlung führt zu einem freien Fluss in den Energieleitbahnen und wirkt auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Symptome wie Unwohlsein und Schmerzen werden nicht auf ihre Ursache reduziert, sondern als Teil der Gesamtheit betrachtet. Die Selbstregulierungskräfte werden aktiviert, aufgebaut und gestärkt, der Mensch findet zu Harmonie und Gleichgewicht zurück. Die Behandlung führt zu einer tiefen Entspannung und erweiterten Bewusstseinserfahrung auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene. Die Akupunkte, auch Reizpunkte genannt und mit den Akupunkturpunkten identisch, sind die Zugänge zu den Leitbahnen. Mittels Beeinflussung der Punkte durch Drücken oder Pressen (mit Finger, Hand, Ellbogen, Knie etc.) wirkt sich dies direkt auf das gesamte Netz der Leitbahnen aus. Das Qi in den Leitbahnen wird beeinflusst und entsprechend der Wirkung der einzelnen Punkte gelenkt. Durch den Druck entspannen sich oberflächliche und tieferliegende Muskeln, Bänder und Sehnen. Verbunden mit Stagnationen sind zurückgehaltene Emotionen, welche durch das Lösen erneut ins Bewusstsein treten und im prozesszentrieten Gespräch aufgefangen werden. Blockierte Emotionen und Gefühle können erkannt und transformiert werden. Wenn das Qi frei und ungehindert fliessen kann, befindet sich der Mensch auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene in einem ausgeglichenen, gesunden und harmonischen Zustand. Dadurch wirkt die Akupressur Therapie Behandlung auch auf die Organsysteme wie die Atmung, den Kreislauf und die Verdauung.

Die Behandlung erfolgt in Einzelsitzungen, wobei die Person entspannt auf einer Massageliege liegt. Die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut Methode Akupressur Therapie schafft durch Präsenz und Achtsamkeit eine entspannte Atmosphäre.

Das Erkennen des energetischen Zustandes des Menschen sowie das Lokalisieren von Stagnationen in den Leitbahnen und das Lösen von Verspannungen sind die Grundlage für eine angemessene und erfolgreiche Akupressur Therapie Behandlung.

2. Hintergrund und Philosophie

Die Ursprünge der altchinesischen Medizin werden vor ca. 5000 Jahren vermutet, doch erst vor 2200 Jahren entstanden erste schriftliche Dokumente. Kaiser und Gelehrte beschäftigten sich mit den Kräften und Rhythmen der Erde und des Kosmos. Sie übertrugen diese Prinzipien auf den Menschen und entwickelten eine ganzheitliche Heilkunde. Unter anderem entdeckten die Chinesen, dass auf bestimmte Hautareale ausgeübter Druck zu Schmerzlinderung führte und sowohl Funktionskreise wie auch die Organe beeinflusste. Akupressur, Druck auf spezifische Punkte, auch übersetzt als Druckpunktmassage, ist vermutlich die ursprüngliche Methode, später wurden Steinnadeln und Bambussplitter benutzt, um die Punkte zu beeinflussen. Erste Hinweise auf die Akupressur Therapie oder auch Heilmassage finden sich in einem Werk der Medizintheorie aus dem Jahr 100 v. Chr..

Der „Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin“ (Huangdi Neijing) ist das älteste Werk der chinesischen Medizintheorie, es wurde von 200 v. Chr. bis 100 n. Chr. zusammengestellt. Das Wissen über die Akupunkte, auch Reizpunkte genannt, und die Leitbahnen wurde gesammelt und systematisiert. Ziel der chinesischen Medizin war Prävention, Ausbildung und Erhaltung der Gesundheit. Die gesunde Lebensführung beinhaltete die Ernährung nach den fünf Wandlungsphasen (5 Elementen) sowie Atem- und Bewegungsübungen (Qi Gong, Tai Chi etc.). Es entwickelten sich Konzepte zu Anatomie, Physiologie, Ätiologie, Pathologie und Diagnostik im Sinne der chinesischen Medizin, welche auch heute noch Gültigkeit haben. Somit entstand ein breitgefächertes, holistisches System.

Viele Schriften späterer Meister bezogen sich auf das Grundlagenwerk *Neijing*. Techniken entwickelten sich weiter und Schriften über die Pulsdiagnose und andere Themen wurden im Laufe der Jahrhunderte verfasst. Die Zahl der beschriebenen Akupunkte erhöhte sich und 14 Leitbahnen (die 12 Organleitbahnen, Konzeptions- und Lenkergefäss) wurden definiert.

In der heutigen Form der Akupressur Therapie sind nebst den Grundlagen der chinesischen Medizin das klienten-orientierte Gespräch und der Fokus auf die geistige und seelische Ebene von grosser Wichtigkeit.

Die Philosophie der altchinesischen Medizin und der Akupressur wurzelt im Taoismus. Die Yin-Yang Theorie des Taoismus beschreibt die Beziehung der Dinge zueinander und zum Universum. Das Konzept dieser polaren Gegensätze drückt den immerwährenden Prozess natürlicher Veränderung aus. Das andere wichtige Kategoriesystem sind die „fünf Wandlungsphasen“, es bildet die Ordnung in der Natur ab und ist die Basis für die emotionale Ebene, die Gefühle, das Verhalten und die seelisch-spirituelle Komponente eines Menschen.

Qi bezeichnet die Lebenskraft und Bewegkraft, im Westen oft mit dem Wort Energie oder Lebensenergie übersetzt. Alles im Universum ist, ob organisch oder anorganisch, aus Qi zusammengesetzt und durch sein Qi definiert. Man kann sich das Qi auch als Materie an der Grenzlinie zur Energie oder als Energie am Übergangspunkt zur Materialisierung vorstellen. Qi wird sowohl funktionell als auch durch sein Wirken verstanden. Das Qi kann verschiedene Formen annehmen, ist Transformation, Bewegung, schützt vor klimatischen Einflüssen, hält alles zusammen und grenzt ab. Funktionsstörungen des Qi werden als Qi-Disharmonien bezeichnet, man unterscheidet zwischen Qi-Mangel, zusammengebrochenem Qi, stagnierendem Qi oder gegenläufigem Qi.
Die Leitbahnen, auch Meridiane genannt, sind die Kanäle oder Wege des Qi im Körper. Leitbahnen sind nicht mit den Blutgefässen identisch, sie bilden ein anatomisch unsichtbares Netzwerk, das alle Grundsubstanzen und Organe miteinander verknüpft. Wenn Energie in den Leitbahnen frei und ungehindert fliesst, befinden sich Körper, Geist und Seele in einem ausgeglichenen, gesunden und harmonischen Zustand.
Die Akupunkte beeinflussen die Leitbahnen und das Leitbahnen-Netzwerk direkt und bringen sie in einen freien Fluss. Durch das Behandeln der Akupunkte löst sich stagniertes, Schmerzen verursachendes Qi in den Leitbahnen und zuvor blockiertes Qi beginnt zu fliessen. Es lösen sich Verhärtungen auf der körperlichen Ebene wie Muskel- und Gewebsspannungen, auf der geistigen Ebene werden Denk- und Verhaltensmuster angesprochen und auf der seelischen Ebene Gefühlsregungen und Emotionen berührt. Akupressur Therapie Behandlungen befähigen die Klientin und den Klienten, durch bewusste Wahrnehmung ihres und seines körperlichen, seelischen und geistigen Zustandes Veränderungen in den entsprechenden Verhaltensmustern vorzunehmen.

3. Die Akupressur Therapie Behandlung

Durch eine umfassende Anamnese und Befunderhebung geht die Therapeutin, der Therapeut bereits in den Phasen der Information und Planung prozesshaft vor. Verbaler und nonverbaler Ausdruck, Äusserungen, die allgemeine Befindlichkeit, Beweglichkeit und Ressourcen der Klientin und des Klienten, werden im Rahmen des methodischen Vorgehens erfasst und integriert. Bei Symptomen (z.B. Schmerzen an bestimmten Körperstellen) werden die entsprechenden Elemente in Kombination mit den Meridianen miteinbezogen. Somit geben Emotionen und Verhaltensweisen Hinweise auf ein Ungleichgewicht in einem Element und indizieren eine Behandlung der entsprechenden Akupunkte. Die KomplementärTherapeutin und der KomplementärTherapeut Methode Akupressur Therapie überprüfen die Auswahl der Akupunkte und der ausgewählten Meridiane in Absprache mit der Klientin und des Klienten. Die Erkenntnisse werden mit der Klientin und dem Klienten besprochen und die einzelnen Behandlungsschritte werden erläutert und bei Bedarf angepasst.

Vor der eigentlichen Akupressur Therapie Behandlung nimmt die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut Methode Akupressur Therapie mittels Berührung Kontakt auf. Dadurch kann neben der Anamnese und dem Sichtbefund auch der Tastbefund weitere Erkenntnisse liefern, welche unmittelbar in die Behandlung mit einfliessen. Es werden die Befindlichkeiten in den verschiedenen Körperregionen wie z.B. Verspannungen erfasst und in Beziehung zum Gesamtbild gesetzt. Die verbale Rückmeldung der Klientin und des Klienten auf die Palpation der Akupunkte und spezifischen Körperregionen ist ein wichtiger Bestandteil der Befunderhebung und ermöglicht eine Behandlung in Absprache mit der Klientin, dem Klienten.

Während der Akupressur Therapie Behandlung im engeren Sinne, der direkten Beeinflussung der Punkte durch Druck, wird die Klientin und der Klient aufgefordert, Rückmeldungen zu geben. Die Wahrnehmung und das Bewusstsein werden auf die Akupunkte gelenkt und es wird nach deren Wirkungen und Reaktionen gefragt. Körperliche Zeichen werden von der KomplementärTherapeutin, dem KomplementärTherapeut Methode Akupressur Therapie in die Behandlung integriert. Die Gesichtsfarbe, die Qualität der Stimme und die Atmung können sich verändern. Diese Zeichen können eine Bestätigung für die gewählten Punktkombinationen sein oder dazu führen, das Behandlungsmuster zu verändern. Die Durchführung der Behandlung erfolgt Schritt für Schritt. Je nach Rückmeldung und Wahrnehmung kann die Behandlung unmittelbar angepasst werden, es zu einem Wechsel des behandelten Meridians und den entsprechenden Akupunkten kommen.

Nach der Akupressur Therapie Behandlung evaluieren die KomplementärTherapeutin, der KomplementärTherapeut Methode Akupressur Therapie und die Klientin und der Klient die Wirkung auf den verschiedenen Ebenen (Körper-Geist-Seele) gemeinsam. Die Klientin und der Klient können noch weitere Empfehlungen für die Ernährung, Bewegungsübungen, Wahrnehmungsübungen usw. für die Zeit nach der Behandlung erhalten. Diese Prozesse werden im Rahmen der nachfolgenden Behandlungen um die Alltagsrealität der Klientin und des Klienten erweitert und schrittweise vertieft.

4. Grenzen der Methode Akupressur Therapie

Akupressur Therapie darf nicht oder nur bedingt angewendet werden bei hohem Fieber, ansteckender Erkrankung in akutem Stadium oder Thrombosen. Akupressur Therapie darf nur mit genügend Berufserfahrung und im Austausch mit anderen Fachpersonen des Gesundheitswesens angewendet werden bei schweren psychischen Erkrankungen oder Risikoschwangerschaften.