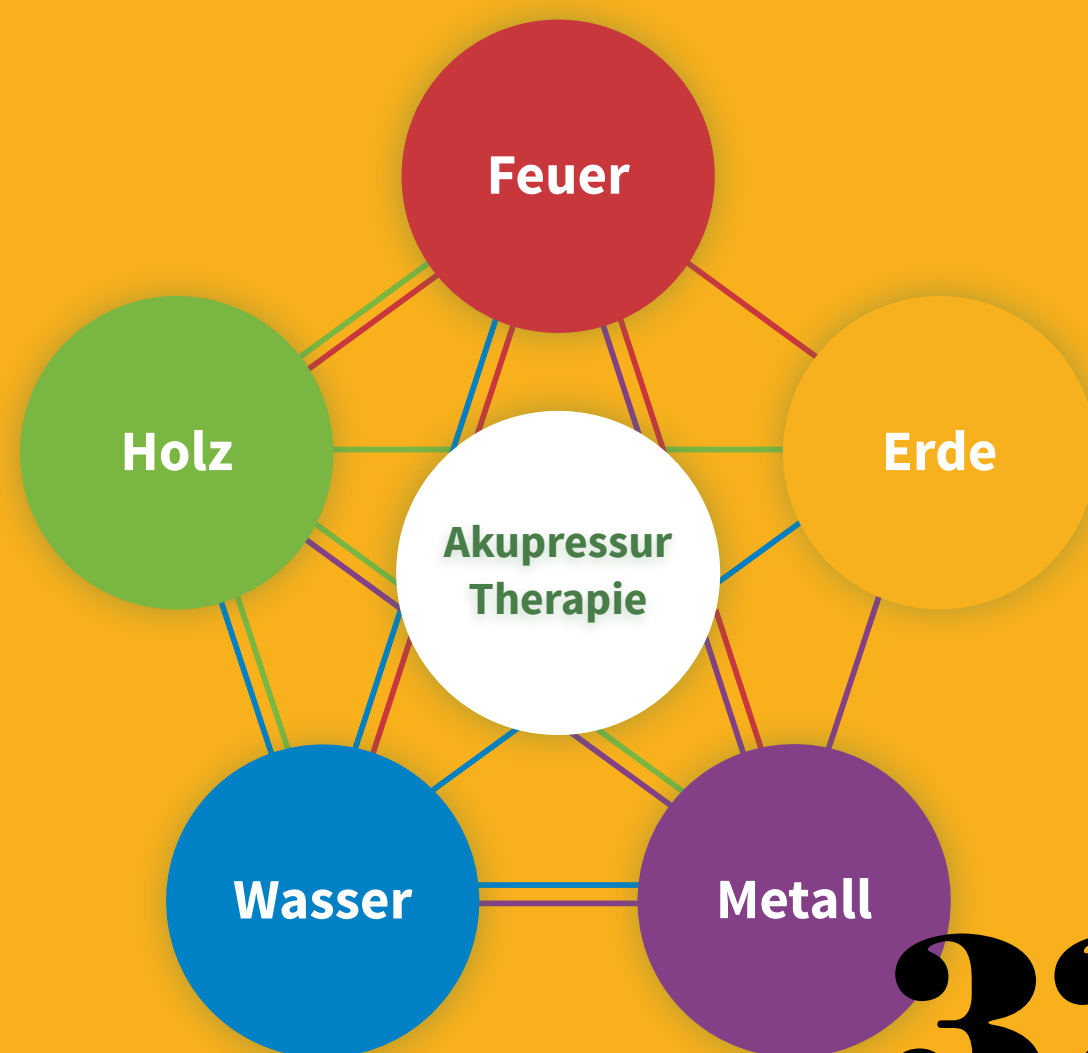


Akupressur

Eine Kompetenz der altchinesischen Medizin



32



LINKE SEITE
Die fünf Elemente der Chinesischen Medizin.

OBEN
Das Qi in den Energieleitbahnen wird durch manuellen Druck auf die Akupunkte beeinflusst.

Ist der Qi-Fluss aktiviert und sind die Selbstheilungskräfte aktiviert, stellt sich ganzheitlich ein neues Gleichgewicht ein.

Akupressur Therapie wirkt gesundheitsfördernd, entspannend und kräftigend.

Als Teil der Chinesischen Medizin wird die Akupressur bei akuten und chronischen, physischen und psychischen Krankheitsverläufen in Anspruch genommen. Sorgfältig auf die Beschwerden und Anliegen von Klientinnen und Klienten abgestimmt, beinhaltet eine Therapiesitzung ein prozesszentriertes Begleitgespräch und eine Körperbehandlung.

Die Akupressur Therapie ist Teil der Chinesischen Medizin, welche auf eine über 5000-jährige Geschichte zurückblickt. Seit 2016 zählt sie zu den vom Bund anerkannten Methoden der KomplementärTherapie. International in vielen Formen gelehrt und praktiziert, liegt die Zielsetzung der Akupressur Therapie generell darin, den Qi-Fluss zu optimieren und die Selbstheilungskräfte zu stärken. Durch das Ausgleichen des Leitbahnsystems wird das Herstellen eines Gleichgewichts im Körper angestrebt und unterstützt. Akupressur wirkt gesundheitsfördernd, entspannend und kräftigend. Hin und wieder wird die Akupressur mit der Akupunktur verwechselt. Doch der Unterschied ist offensichtlich: Während bei der Akupressur Hände und Finger als Instrument genutzt werden, wird in der Akupunktur mit Nadeln gearbeitet.

Die Dauer einer Sitzung beträgt zwischen 30 und 90 Minuten. In Ergänzung zu den manuellen Ausrichtungen über die Energieleitbahnen (Meridiane) kommen auch Moxa, Ohr-Akupressur mit Behandlungstäbchen oder Qi-Massage/Tui Na zur Anwendung. Während der meisten Behandlungen liegen die Klientinnen und Klienten vollständig bekleidet auf dem Behandlungstisch.

Die Philosophie der Chinesischen Medizin besagt, dass nicht ein kranker Mensch behandelt wird, sondern ein Mensch mit einer Krankheit oder einem Ungleichgewicht. Die Akupressur Therapie erfolgt deshalb prozesszentriert in mehreren Sitzungen und Therapieschritten. Das Zusammenwirken von Klientin, Klient und Therapeutin, Therapeut nimmt dabei stets eine tragende Rolle ein, gestaltet doch die betroffene Person eigenverantwortlich ihren Genesungsprozess mit. Dies beginnt mit der Befunderhebung, welche basierend

auf der Chinesischen Medizin erstellt wird. Leidet die Person beispielsweise unter Nackenschmerzen, wird im Gespräch erörtert, welche Umstände zu diesem Ungleichgewicht geführt haben und welche weiteren Faktoren noch damit in Zusammenhang stehen könnten (zum Beispiel chronischer Stress, Überbelastung am Arbeitsplatz, Unfälle, Ängste).

Über die Wandlungsphasen der Chinesischen Medizin wird betrachtet, welche Elemente und Meridiane betroffen sind und welche Emotionen und Verhaltensweisen auf ein Ungleichgewicht hindeuten. Hierbei fließen auch Erkenntnisse aus der westlichen Medizin mit ein. Aus der Befunderhebung werden die Zielsetzungen und der Therapieplan abgeleitet, gefolgt von der Festlegung der zu behandelnden Energieleitbahnen und Akupunkte, auch bekannt als Akupunkturpunkte.

Wenn Qi frei und ungehindert fließt, befinden sich Körper, Geist und Seele in einem ausgeglichenen, gesunden und harmonischen Zustand. Das Qi, auch Lebenskraft oder Lebensenergie genannt, fließt in den Energieleitbahnen. Diese bilden im Körper ein anatomisch unsichtbares Netzwerk, welches alle Grundsubstanzen und Organe miteinander verknüpft. Wenn die Therapeutin oder der Therapeut mit manuellem Druck die Akupunkte behandelt, werden über die Energieleitbahnen Körper und Geist beeinflusst. Nun beginnen sich stagniertes Qi sowie psychophysische Verhärtungen und Spannungen zu lösen. Ist der Qi-Fluss optimiert und sind die Selbstheilungskräfte aktiviert, stellt sich ganzheitlich ein neues Gleichgewicht ein.

Im Verlauf der Therapie erlernen Klientinnen und Klienten einen neuen Umgang mit ihren persönlichen Ressourcen. Schritt für Schritt werden die Lebenseinflüsse, Erfahrungen und prägenden Erlebnisse in einem neuen, ganzheitlichen Kontext reflektiert. Die gewonnenen Erkenntnisse werden mit den Gefühlen und Gedanken sowie den Verhaltens- und Körpermustern vernetzt. Daraus entwickelt sich eine gestärkte, eigenständige Lebensweise.

www.akupressur-verband.ch

LUST AUF EINE BERUFLICHE HORIZONTERWEITERUNG?

Die Ausbildung in Akupressur Therapie erfolgt berufsbegleitend und ist je nach Schule lehrgangsmässig oder modular aufgebaut. Den diplomierten Akupressur Therapeutinnen und Therapeuten steht der Weg zur Höheren Fachprüfung als «KomplementärTherapeutIn mit eidgenössischem Diplom in der Methode Akupressur» offen.