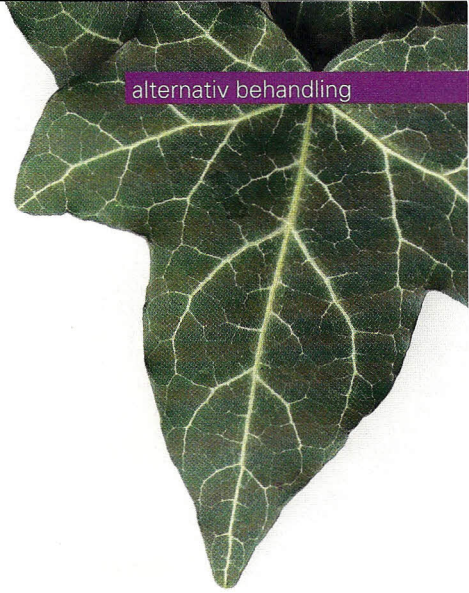
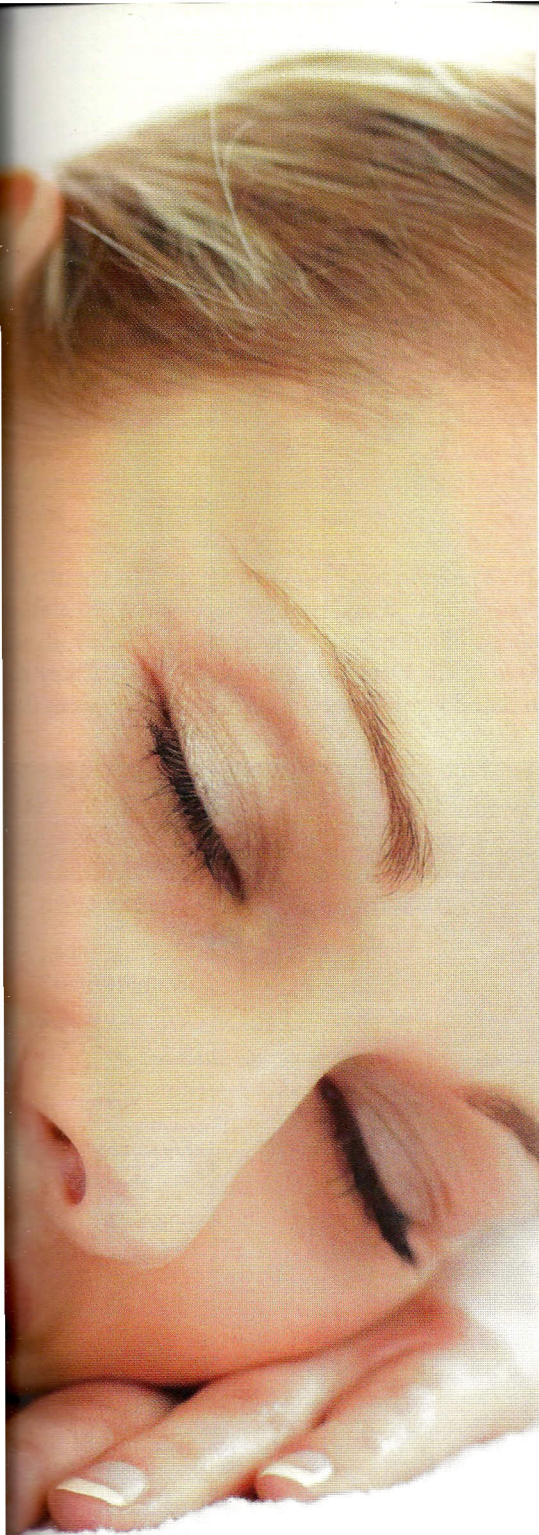


Kroppens indre sammenhænge

Kineserne opdagede dem: De skjulte sammenhænge, der under overfladen knytter kroppens og sindets funktioner sammen. Hvis du lærer at forstå dem, kan du begynde at arbejde med de underliggende årsager til, at du får den ene lidelse efter den anden.

Af akupunktør Helle Bruun (www.hosbruun.dk/akupunktur)



Der findes et spil med en masse huller, hvor små jordegern kan kigge op. Hver gang du rammer ét af dem med din hammer, dukker der bare et op et nyt sted. Er der mange forskellige jordegern, eller er der et skjult system af gange under overfladen, så det samme dyr kan vise sig mange steder?

Sådan kan det også føles, når lægerne gør, hvad de kan, for at behandle vores sygdomme. De behandler én lidelse af gangen, men der dukker hele tiden noget nyt op.

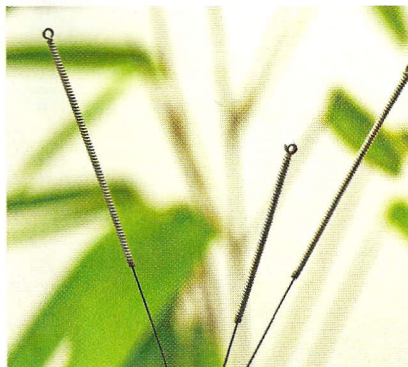
Kineserne opdagede dem: De skjulte sammenhænge, der under overfladen knytter kroppens og sindets funktioner sammen. Hvis du lærer at forstå dem, kan du begynde at arbejde med de underliggende årsager til, at du får den ene lidelse efter den anden.

Den mest effektive behandling er klassisk akupunktur med nåle, men du kan ofte komme langt med den simple og helt ufarlige akupressur, hvor du bare skal trykke og massere på akupunktur-punkterne. Men du skal lære, hvad du skal gøre.

Meridianbanerne

På kroppen er der i hver side 12 meridianbaner. Kineserne navngav ti af meridianerne efter kroppens organer; men sammenhængen med organerne skal dog ikke altid tages for bogstaveligt efter vestlig forståelse.

Meridianbanerne er som floder, åer og søer, der til sidst løber ud i havet. De kan blokeres; men også påvirkes i bestemte punkter – akupunkturpunkterne. En blokering er som en gren, der har sat sig på tværs i løbet. Mere snavs samler sig let samme sted, og leder til tilstopning, oversvømmelser og udtøringer – måske helt andre steder.



Ved blokeringer opdager man de skjulte sammenhænge. Nogle af dem kan ses i dette skema:

Yin meridian	Lunge	Milt	Hjerte	Nyre	Lever
Yang meridian	Tyktarm	Mave	Tyndtarm	Blære	Galdeblære
Regulerer	Væskestrømme	Appetit	Tungen	Livsenergien	Hormonbalance
Kropsvæv	Hud og hår	Bindevæv, slimhinder, immunforsvar	Hjerne, nerver, kredsløb	Knogler, led, tænder, væske, underliv	Muskler, negle, næringsstoffer
Sanser	Lugt og føle	Smag	Taleevne	Hørelse	Syn
Smag	Skarp	Sød	Bitter	Salt	Sur
Symptom	Oppustet	Tung	Mental	Dump smerte	Stikkende smerte
Problematiske væremåde	Sørgmodig, klodset	Depressiv, tænksom	Angst, stresset, manisk	Frygtsom, passiv	Aggressiv, irriteret
Hude-klima	Tørke	Fugt	Varme	Kulde	Vind

De to sidste meridianer er Pericardium og Sanjiao. Pericardium står for det fysiske aspekt af hjertet – blandt andet seksualiteten. Sanjiao står for åbninger, væsker og hypofysen. I skemaet vil disse to meridianer optræde omtrent på samme måde som Hjerte/Tyndtarm-meridianerne.

Hvordan bruges denne viden?

En yngre klient kommer til akupunktøren, fordi hun ikke kan blive gravid. Der er smertende muskel-spændinger mellem skulderbladene, iskiassmerter og en kraftig skævhed i venstre hofte.

Den svigtende hormonbalance, muskelproblemer og smerter behandles under Lever og Galde-meridianerne. Hendes hovedproblem er galdeblæremeridianen, men da hun har haft ubalancen længe, er omfanget komplekst og der bliver suppleret med mere målrettet fertilitetsbehandling.

Den sammenhængende behandling giver en "overraskende" forbedring i hormonbalancen, og graviditet bliver igen en mulighed.

Find selv et akupunkturpunkt

På apoteket kan man købe et armbånd, som masserer og stimulerer punkt nummer 6 på pericardium meridianen. Dette punkt dæmper kvalme, og armbåndet bruges derfor mod køresyge og ved graviditetskvalme.

Hvis man slår op i en bog, kan man læse, at punktet befinder sig mellem de to sener midt på indersiden af underarmen. Du skal måle en sjettedel af afstanden fra håndleddet op mod albuen.

Når du har målt dig frem til der, hvor punktet bør ligge, skal du føle dig frem, så du får helt præcis ”punktkontakt”. Det gør du ved at søge op ad underarmen med højre pegefinger lidt væk fra det sted, som du først målte dig frem til. Prøv at indkredse punktet med fingeren fra flere sider.

Når du har kontakt, skulle du gerne mærke, at der opstår en lille fordybning, hvor fingeren synker en lille smule i – det er selve punktet.

Nogle har let ved at finde punkter på denne måde, andre må træne; men det er altid lettere at gøre det på sig selv, for så kan man samtidig mærke, at det ”føles rigtigt”, for hvis du har kvalme, er du ikke i tvivl, når du rammer rigtigt. Så skal du bare holde et let tryk eller fortsætte med at massere blidt.

Mange punkter kan du lære om ved at søge på internettet, og din akupunktør kan vise dig, hvordan du finder de punkter, som netop du har brug for at stimulere.

Behandlingsformer, der arbejder med meridianerne

Der findes flere teknikker for at rette op på kroppens balance, som for eksempel:

- Akupunktur – den klassiske kinesiske teknik med nåle er en af de mest anerkendte behandlinger.
- Kranio-sakral terapi – er en let og meget behagelig massageform, som specifikt skaber balance i hoved, ryg og lænd ved at arbejde med kroppens energibalancer.
- Akupressur – benyttes til selvbehandling eller hvor nåle ikke er egnede, f.eks. på ømfindtlige steder, til små børn og til patienter, der ikke er så glade for nåle.
- Zoneterapi – hvor der trykkes på fodens reflekspunkter.
- Cupping – en massage med glasskåle, som giver et behageligt sug i huden, fjerner giftstoffer og øger gennemstrømningen af væsker.
- Moxa – en særlig kinesisk art bynke brændes med en hed glød. Den behagelige varme og den aromatiske røg trænger ind i huden.



Helle Bruun

Akupunktør og zoneterapeut fra Scandinavian College of Acupuncture, samt kranio-sakral terapeut fra Rosenberg Instituttet. Klinik i Hørsholm.
Telefon: 45 86 98 53.
www.hosbruun.dk/akupunktur

Foto: David Larsen