



Methodenbeschrieb

Akupressur

Akupressur Verband Schweiz
Geschäftsstelle
Wassergasse 18
9000 St. Gallen

Oktober 2009

Inhaltsübersicht

1. Methodenbeschrieb	Seite 3
1.1 Geschichte der Akupressur	Seite 3
1.2 Philosophie	Seite 4
1.3 Therapieansatz	Seite 5
1.4 Wirkungsweise	Seite 6
2. Arbeitstechniken	Seite 7
2.1 Befunderhebung	Seite 7
2.2 Information	Seite 7
2.3 Planung	Seite 7
3. Therapeutische Arbeit, Durchführung und Prozessunterstützung	Seite 8
3.1 Therapeutische Arbeit	Seite 8
3.2 Durchführung	Seite 8
3.3 Prozessunterstützung	Seite 8
3.4 Evaluation	Seite 8
4. Grenzen der Methode	Seite 9
5. Lernstunden	Seite 10
6. Glossar	Seite 11

1. Methodenbeschrieb

1.1 Geschichte der Akupressur

Akupressur entstand ca. 3000 Jahre vor unserer Zeitrechnung innerhalb der altchinesischen Medizin. Kaiser und weise Männer waren die ersten die sich mit den Kräften und Rhythmen der Erde und des Kosmos beschäftigten. Sie übertrugen diese Prinzipien auf den Menschen und entwickelten eine Heilkunde. So entdeckten die Chinesen, dass auf bestimmte Hautareale ausgeübter Druck zu Schmerzlinderung führte und auch die Organe beeinflusste. Akupressur - Fingerdruck auf spezifische Punkte – ist die ursprüngliche Methode, später wurden Steinnadeln und Bambussplitter benutzt.

Das Wissen über diese Akupunkte und die Leitbahnen wurde gesammelt und systematisiert. Der ‚*Innere Klassiker des Gelben Kaisers*‘ (*Neijing*) ist das älteste Werk der chinesischen Medizinteorie, es wurde von 200 v. Chr. bis 200 n. Chr. zusammengestellt. Der Gelbe Kaiser lebte ca. 2600 v. Chr., er vermittelte den Menschen viel Wissen wie: Leben in Harmonie mit der Natur und Anpassung an die äusseren Gegebenheiten. Im *Neijing* sind Gespräche mit seinem Minister Qi Bo erhalten geblieben. Die „elementaren Fragen“ befassen sich hauptsächlich mit theoretischen Konzepten und medizinischer Kosmologie, die „geistige Achse“ behandelt Akupressur, Akupunktur und Moxibustion. Ziel der chinesischen Medizin war Prävention, Ausbildung und Erhaltung der Gesundheit. Ernährung nach den 5 Elementen (= Wandlungsphasen) ist wichtiger Bestandteil.

Viele Schriften späterer Meister bezogen sich auf das Grundlagenwerk *Neijing*. Techniken entwickelten sich weiter und Werke wie z.B. über kälteinduzierte Krankheiten, Pulsdiagnose und andere Themen wurden im Laufe der Jahrhunderte verfasst. Die Zahl der beschriebenen Akupunkte erhöhte sich und 14 Leitbahnen wurden definiert.

Ende des 1. Jahrtausends erreichte die altchinesische Medizin Japan und es entwickelte sich die besondere Kunst der Berührung. In den 1960er Jahren wurde Wissen der Psychologie und Prozessbegleitung in die Akupressur-Therapie integriert.

Die altchinesische Medizin ist Ausbildungsgrundlage der heutigen Akupressur-Therapeutin, das Klienten orientierte Gespräch und der psycho-emotionelle Ansatz sind weitere wichtige Ausbildungskomponente, in Integration mit der fokussierten, mitfühlenden und achtsamen Berührung. Diese erweiterte Form verschaffte der Akupressur die Verbreitung als ganzheitliche Körpertherapie.

1.2 Philosophie

‚bu tong ze tong tong ze bu tong‘

*Kein freier Durchfluss daraus folgt Schmerz,
freier Durchfluss dementsprechend kein Schmerz.*

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 Categoriesystem sind die „fünf Wandlungsphasen“: es ordnet die Vorgänge in der Natur und bildet die Basis für die emotionelle Ebene, die Gefühle und das Verhalten.

Qi bezeichnet die Lebenskraft und Bewegkraft, im Westen oft mit dem Wort Energie übersetzt. Qi ist Transformation, Bewegung, schützt vor klimatischen Einflüssen, hält alles zusammen (hält die Organe an ihrem Platz) und grenzt ab. Man kann Qi auch als grobstoffliche Energie beschreiben, als Materie an der Grenze zu Energie oder die Energie am Punkt der Materialisierung. Qi wird sowohl funktionell als auch durch sein Wirken verstanden.

Die Leitbahnen (auch Meridiane genannt) sind die Kanäle oder Wege des Qi und Blutes im Körper. Leitbahnen sind nicht mit den Blutgefäßen identisch, sie bilden ein unsichtbares Netzwerk, das alle Grundsubstanzen und Organe miteinander verknüpft. Wenn Energie in den Leitbahnen frei und ungehindert fließt, befindet sich der Körper in einem ausgeglichenen, gesunden und harmonischen Zustand.

Akupunkte beeinflussen die Leitbahnen direkt und bringen sie in einen freien Fluss.

Die Akupressur ist eine holistische Methode, jedes einzelne Element versteht sich in Relation zum Ganzen. Ein Symptom wird nicht auf seine Ursache reduziert, sondern als Teil der Gesamtheit betrachtet. Ein gesunder Körper weist keine Symptome von Unwohlsein auf und der Mensch ist geistig, physisch und spirituell im Gleichgewicht. Krankheitszeichen weisen auf ein Ungleichgewicht hin, das auch in anderen Aspekten und im Verhalten zum Ausdruck kommt.

1.3 Therapieansatz

Das Wort Akupressur enthält die Essenz dieser Methode. *Aku* steht für die Reizpunkte und *pressur* für die einfachste Punktstimulation, nämlich diese zu pressen. Je nach Methode und Situation ist klopfen, kneten, kreisen, schieben und streichen von Akupunkten einsetzbar.

Moxibustion - erwärmen mit Beifuss - stimuliert die Akupunkte und kommt bei Qi-Leere zum Einsatz, Schröpfen bei Stagnationen. Harmonisierung der Leitbahnen findet sowohl durch Massage, wie durch - nicht invasives - bearbeiten der Punkte statt.

Ziel der therapeutischen Arbeit ist der freie Fluss des Qi in den Meridianen und das Lösen aller Gewebe (Muskeln, verspannte Segmente und Regionen). Stau und Stagnationen in den Leitbahnen führen zu Gewebsspannungen, blockierten Gefühlen und Anfälligkeit für äussere und innere pathologische Einflüsse.

Fliesst Qi ungehindert, ist der gesamte Körper besser durchblutet und innere Leitbahnen zu den Organen beeinflussen diese in positiver Weise.

Schmerzen durch Stagnationen werden gemildert, das Immunsystem gestärkt.

Akupressur-Therapeutinnen kennen die Grundlagen der Anatomie sowie der Krankheitslehre und wenden verschiedene Befundaufnahmemethoden (Diagnosemöglichkeiten) aus der chinesischen Medizin an: Gesichtsdagnostik, Ausdruck, Stimme, Zunge, Pulsdiagnose, Elementtyp und Körperhaltung.

Der Klient wird durch sanfte und mitfühlende Berührung wahrgenommen, durch die Palpation zeigen sich Muskelverspannungen sowie Stagnationen und Blockaden in den Leitbahnen. Die Theorie von Yin/Yang, von Leere/Fülle ist Basis um zu verstehen ob ein momentaner Zustand stark oder schwach, leer oder voll, kalt oder warm ist etc. Akupressur-Therapeutinnen wenden eine unterstützende und respektvolle Berührung an.

Schmerz, wie beim Einsatz von Akupunkturnadeln, entfällt.

So wie das Qi stagnieren kann, können Gefühle und Emotionen im Menschen blockiert sein. Ursache davon können traumatische Erlebnisse oder äussere Einflüsse sein. Die Akupressur-Therapeutin setzt Gesprächsführung angepasst ein und begleitet eventuelle Prozesse des Klienten ressourcenorientiert.

Wohlbefinden und Komfort des Klienten werden unterstützt durch die Arbeit am bekleideten Körper. Die Präsenz und Aufmerksamkeit der Akupressur-Therapeutin während der Behandlung schaffen einen Raum der vollumfänglichen Unterstützung und Anerkennung.

1.4 Wirkungsweise

Wenn Qi und Blut in den Leitbahnen frei fließen, verstärkt sich die Blutzirkulation im westlichen Sinne und die nötige Wärme ist im Körper vorhanden. Dies unterstützt allgemein alle Körperfunktionen. Durch die Behandlung eines Meridians wird das gesamte Netz der Leitbahnen beeinflusst, der Effekt der Arbeit wirkt weiter. Dieser Effekt ist mit einem gestauten Flussbett vergleichbar, wird das Hindernis entfernt, hat das einen lokalen, sofortigen Einfluss, aber der Wasserfluss wird auch viel weiter unten verstärkt. Ein befreiter Meridian entlastet den gesamten Menschen.

Die Akupressurpunkte sprechen die tendino-muskulären Meridiane an. Da diese die Muskeln nähren, lösen sich verspannte Muskeln und Muskelpanzerungen auf tiefgreifende Weise. Die Entspannung der Muskeln fördert die Bauchatmung, eine gesunde Atmung nährt den gesamten Körper.

Die ganzheitliche Methode der Akupressur Therapie hilft bei akuten und chronischen Krankheitsverläufen, da sie durch das Ausgleichen des Leitbahnsystems das Gleichgewicht im Körper anstrebt und unterstützt. Der Klient kann unterdrückte oder verborgene Gefühle (wieder) wahrnehmen und ausdrücken. Spätere Integration in den Alltag wird möglich und Verhaltensänderungen können stattfinden, Druck und Stress lösen sich auf. Dies stärkt die Psyche, verankert den Klienten und fördert die Körper-Geist-Seele Einheit.

Die Akupressur-Behandlung führt zu einer tiefen Entspannung und zu einem erweiterten Bewusstsein auf der körperlichen, gefühlsmässigen und seelischen Ebene. Verschiedene Bewusstseinszustände sind erfahrbar. Die Entspannung stärkt, baut auf und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

2. Arbeitstechniken

Die Akupressur TherapeutInnen haben ein umfassendes Verständnis der Grundlagen der Akupressur und Gesprächsführung.

2.1 Befunderhebung

- Sie fragen im Gespräch nach den Anliegen der KlientInnen und informieren sich über ihren Gesundheitszustand (auch nach allfälligen schulmedizinischen Abklärungen, Diagnosen, Therapien, Medikamenten und Selbstmedikationen etc. wird gefragt)
- Sie wenden die verschiedenen Diagnosemöglichkeiten der chinesischen Medizin an: Wahrnehmung der Körperhaltung, Beweglichkeit, Physiognomie, Gesichtsfarbe, Ausdruck, Stimme, Zunge, Pulse und Elementtyp
- Sie entscheiden, welche weiteren Informationen über den Klienten wichtig sind: z.B. Ernährung, Verhalten, Ängste, Emotionen etc. dies gemäss der Lehre der Wandlungsphasen
- Sie wenden die Palpation, Untersuchung durch abtasten und befühlen, an und erkennen verspannte Körpersegmente und –regionen.
- Sie erspüren die Qualität der Akupunkte und erhalten damit ein umfassendes Bild des Leitbahnsystems

2.2 Information

- Sie informieren die KlientInnen über ihre Behandlungsmethode, ihre Möglichkeiten und Grenzen
- Sie erklären die Konditionen und weisen darauf hin, dass es für eine Rückvergütung die Zusatzversicherung der Krankenkasse braucht
- Sie überweisen, wenn nötig, den Klienten an eine andere/weitere Fachperson wie Arzt oder Psychotherapeut
- Sie weisen auf die Möglichkeiten und Erfolge der Akupressur (Fachkompetenz) ohne Heilungsversprechen zu machen

2.3 Planung

- Sie stellen die Behandlung aufgrund der aktuellen Befundaufnahme zusammen
- Sie erkundigen sich in individuellen Abständen über die Erfahrungen mit der Akupressur-Behandlung und integrieren das Feedback in ihre zukünftigen Behandlungen
- Sie dokumentieren alle Behandlungen und bewahren die Unterlagen sicher auf
- Sie respektieren mögliche Ängste, Schmerzen und Grenzen und passen die Behandlung den jeweiligen, körperlichen Möglichkeiten des Klienten an

3. Therapeutische Arbeit, Durchführung und Prozessunterstützung

Die Akupressur TherapeutInnen verstehen die physiologischen und energetischen Zusammenhänge der Akupressur:

3.1 Therapeutische Arbeit

- Sie arbeiten mit dem Klienten in Einzelsitzungen
- Sie schaffen durch Präsenz, Achtsamkeit und Akzeptanz eine Atmosphäre von gegenseitigem Respekt. In diesem Raum kann der Klient seine innere Stille und Zugang zu seinen körpereigenen Ressourcen finden
- Sie nehmen die verspannten Akupunkte und deren Ungleichgewichte wahr
- Sie erspüren die Meridianqualität und die Fülle/Leere Zustände
- Sie begleiten die Behandlung – wo angebracht - verbal. Sie unterstützen den Klienten Körpergefühle und Emotionen wahrzunehmen und auszudrücken
- Sie passen die Behandlungsdauer dem Klienten an. Eine Behandlung dauert ca. 1 bis 1 ½ Std.

3.2 Durchführung

- Sie beeinflussen und lösen die verspannten Akupunkte mittels Akupressurtechniken. Über die Akupunkte nehmen sie Kontakt mit der Leitbahn auf und beziehen diese mit ein. Das Lösen eines gestauten Meridians befreit den Klienten auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene
- Sie beobachten Gesichtsfarbe, Atmung und Qualität der Stimme, welche Hinweise auf eine stattfindende Veränderung sind und integrieren sie in den Arbeitsablauf
- Sie schaffen Raum und Vertrauen durch die mitfühlende Berührung und können sich auf die Prozesse des Klienten einstimmen
- Auf Wunsch können Sie dem Klienten unterstützende Hinweise z.B. zur 5-Elemente Ernährung, Akupunkte zum Selberdrücken oder Körperübungen geben

3.3 Prozessunterstützung

- Sie begleiten Reaktionen auf mentaler, emotionaler und psychospiritueller Ebene durch ressourcenorientiertes Gespräch, ohne zu manipulieren. Der Klient gibt das Tempo und die Tiefe solcher Prozesse vor.
- Sie unterstützen angebracht die Integration solcher Erlebnisse

3.4 Evaluation

- Sie protokollieren ihre Behandlungen, diese dienen der Planung weiterer Sitzungen
- Sie evaluieren ihre Arbeit anhand der Rückmeldungen des Klienten und ihrer eigenen Wahrnehmung
- Sie reflektieren ihre Arbeit in Intervisionsgruppen und Supervisionen

4. Grenzen der Methode

Die Akupressur Methode darf nicht oder nur bedingt angewendet werden bei:

- hohem Fieber
- ansteckender Erkrankung in akutem Stadium
- Thrombosen

Die Akupressur Methode darf nur mit genügend Berufserfahrung und eventuell mit Absprache entsprechender Fachpersonen des Gesundheitswesens angewendet werden bei:

- Psychischen Erkrankungen
- Risikoschwangerschaften

5. Lernstunden

Fachunterricht Chinesische Medizin 300 Std. K

Die Studierenden haben Kenntnisse in:

- 14 Leitbahnen (Meridiane) / Extrameridiane
- wichtigste Akupunkte
- Theorie von Yin und Yang / 8 Prinzipien
- 5 Wandlungsphasen (Elemente)
- Kontrollkreislauf
- Zang und Fu
- 6 Schichten
- Diagnose nach TCM (Zunge, Gesicht, Stimme, Puls etc.)
- Ernährung nach den 5 Wandlungsphasen
- Grundkenntnisse in Schröpfen und Moxen
- Grundkenntnisse der Ohrakupressur

Fachliteratur 200 Std. S

Dokumentierte, kontrollierte Klientenprotokolle
(dies entspricht 100 Behandlungen) 100 Std.

Intervision – Austausch auf gleicher Stufe 60 Std.

Eigenbehandlungen 20 Std.

Basis Medizinisches Wissen 150 Std. K
+ 150 Std. S

Gesprächsführung
(Prozessbegleitung, angewandte Psychologie) 50 Std.

Praxismanagement 20 Std.

Diplomarbeit 20 Std.

Total 720 Std. K
350 Std. S

K= Kontaktstunden
S= Selbststudium

6. Glossar

Akupunkte	Reizpunkte, sie beeinflussen direkt die Leitbahnen
Äussere Einflüsse	Umweltfaktoren: Wind, Hitze, Kälte, Nässe, Trockenheit
Blut	im chinesischen Terminus entspricht Blut nicht genau dem Westlichen. Hauptaufgabe ist die fortwährende Zirkulation, bewegt sich in den Blutgefässen und in den Leitbahnen. Blut ist eine Flüssigkeit und gehört zu den Yin Substanzen.
Innere Einflüsse	Freude, Sorge, Trauer, Angst, Zorn
Leitbahnen	Kanäle oder Wege auf denen Qi und Blut im Körper befördert werden, regulieren Yin und Yang, halten Sehnen und Knochen elastisch und fördern die Gelenke
Meridiane	siehe Leitbahnen
Moxibustion	erwärmen bestimmter Akupunkte mit brennenden Substanzen wie Beifuss
Schröpfen	trockenes, unblutiges Schröpfen mit Schröpfgläsern. Ein Vakuum zieht die Haut hoch, die Kapillaren dehnen sich aus und führen eine lokale Blutfüllung herbei
Qi	Energiekonzept: Lebenskraft, Bewegkraft, Atem, Vitalität, Funktion
Stagnation	Stockung, Stillstand von Qi, Blut, Schleim, Feuchtigkeit, Feuer/Hitze, Nahrungsmittel
Tendino-muskuläre Meridiane	Jing Jin = Leitbahnen Sehnen Leitbahn assoziierter Aspekt des Bewegungssystem, Teil der bewegungsfähigen Muskulatur (Sehnen) der einer bestimmten Leitbahn zugeordnet ist
Palpation	Untersuchen durch abtasten und befühlen
Yin / Yang	philosophisches Konzept von zwei polaren Gegensätzen
Yin	Qualitäten wie Kälte, Ruhe, Empfänglichkeit, Passivität, Dunkelheit, Abnahme, das Innere, als Richtung das nach unten und einwärts Gehende
Yang	Qualitäten wie Hitze, Anregung, Bewegung, Aktivität, Erregung, Vitalität, Licht, Zunahme, das Äussere, als Richtung das nach oben und auswärts Gehende
8 Prinzipien	8 Grundmuster, 8 Leitkriterien von Yin und Yang: Yin / Yang Innerlich / Äusserlich (Tiefe / Oberflächlich) Mangel / Überfluss (Leere / Fülle) Kälte / Hitze