

11.4 Acupressuur

In deze laatste module van de cursus Vijf Elementenleer verdiepen we ons in het ondersteunen van ons dier via acupressuur.

Acupressuur is net als acupunctuur gebaseerd op de Oosterse Geneeskunde aangezien beiden behoren tot de TCM.

Door middel van manipulatie of het prikken van de acu-punten wordt de energie (Qi) in het lichaam geregeld. Door het toepassen van acupressuur/acupunctuur kan de energie (Qi) versterkt, gekalmeerd of gebalanceerd worden. Behandelen van acu-punten heeft effect op zowel de emotionele als de fysieke conditie van jouw dier.

11.4.1 Effecten van acupressuur

Acupressuur is een zeer vriendelijke behandelvorm voor zowel mens als dier.

Effecten die bereikt kunnen worden met een acupressuur behandeling zijn onder andere:

- Pijnvermindering door vrijkomen van endorfines
- Vermindering van spierkramp
- Sneller genezen van verwondingen door verhoogde bloedtoevoer en afvoer van giftige stoffen
- Zwelling verminderen door vrijkomen van lichaamseigen cortisone
- Een gezond immuunsysteem

Kort gezegd: acupressuur harmoniseert verstoringen in het energie evenwicht. Er zijn echter een aantal contra-indicaties waarbij je het risico niet moet nemen om een behandeling in te zetten zoals:

- Dracht
Te vermijden punten tijdens de dracht zijn Dida 4 – Gb 21 – Rm 4 – Dm 3 – Ma 28 – Mi 6!
- Acute ontstekingen
- Acuut letsel aan botten, pezen en spieren

- Aandoeningen gepaard gaande met koorts
- Vlak na een operatie
- Verbrandingen/bevriezingen
- Bloedstollingstoornissen
- Kanker

Pups, kittens, veulens en jonge honden/katten/paarden kunnen zonder enig probleem behandeld worden. De behandelingen zijn dan wel korter en hebben minder drukintensiteit nodig.

11.4.2 Lengte van de behandeling

Hoe lang een behandeling duurt, is altijd afhankelijk van het dier zelf en varieert tussen vijf minuten tot maximum één uur. Over het algemeen zie je dat de behandeling een half uur tot drie kwartier duurt.

Het is ook afhankelijk van wat je wil behandelen. Ga je een 'full body' sessie doen, of gaat het om een specifiek stukje waarmee je jouw acupressuur behandeling wil verdiepen. Daarnaast is er natuurlijk ook nog het dier zelf die aangeeft hoelang hij/zij het prettig vindt.

Na de behandeling is het verstandig om het dier een minuut of tien even rustig te houden zodat het lichaam in staat gesteld wordt om de behandeling zo optimaal mogelijk te verwerken. Het is eveneens aan te raden het dier tot ongeveer dertig minuten na de behandeling geen eten te geven.

11.4.3 Contra-indicaties van acupressuur

Een behandeling met acupressuur kan normaal gesproken geen kwaad.

Toch zijn er een aantal momenten waarop je beter geen behandeling geeft:

- Tijdens de dracht

- Vlak na het eten
- Direct na een zware arbeid of zware training
- Bij hoge koorts
- Tijdens infectieziekten
- Bij reuen en teven vlak na de dekking

11.4.4 Waar moet je op letten tijdens een behandeling?

Kies om te behandelen een rustige en voor het dier veilige ruimte. Jouw dier zal zich dan makkelijker kunnen ontspannen.

Zorg dat je zelf ontspannen bent: maak je gedachten leeg en adem rustig in en uit. Let erop dat je goed doorademt naar je buik.

Maak bewust contact met je dier vooraleer je gaat behandelen. Als je een zuivere intentie hebt tijdens de behandeling zal deze een nog diepere inwerking hebben.

Let tijdens het behandelen op de lichaamstaal van jouw dier. Als je merkt dat het onrustig wordt, check dan als eerste je eigen ademhaling en de mate van druk waarmee je werkt.

11.4.5 De verschillende punten

Je kan de aangewende acu-punten over het algemeen vinden in holtes vlak naast een spier, tussen spieren en botten of rond de gewrichten.

Er wordt een verschil gemaakt tussen tijdelijke en permanente acu-punten.

Tijdelijke acu-punten ontstaan tijdens een ziekebeeld of verwonding en worden alleen dan gebruikt.

Permanente acu-punten zijn altijd aanwezig. Ze worden onderverdeeld naar hun specifieke werking en hun plaats op het lichaam.

Onderstaand vind je een overzicht van de specifieke acu-puntgroepen.

11.4.5.1 Triggerpunten

Worden ook wel eens tussenpunten of **Ah-Shi punten** genoemd. Het zijn punten waar Qi zich kan ophopen, met als gevolg dat er blokkades kunnen ontstaan.

Ze worden vaak gebruikt in acute situaties die gepaard gaan met pijn. Het behandelen van deze punten laat de Qi weer stromen en brengt de meridianen weer in evenwicht. Dit zijn ook vaak de punten die behandeld worden met dry needling.

11.4.5.2 Alarmpunten

Worden ook wel **Mu-punten** genoemd. Elk Yin- en Yang-orgaan is verbonden met een alarmpunt. Wanneer één of meerdere van deze punten pijnlijk zijn, kan dat wijzen op een onevenwichtige energie van het betreffende orgaan.

De alarmpunten worden samen met de accorderingspunten (zie onder) gebruikt om erachter te komen of er alleen meridianen in onbalans zijn of dat er ook één of meerdere organen bij betrokken zijn. Ze liggen op de borst, buik en flanken.

MU-PUNT	VERBONDEN ORGAAN
Long 1	Long
Maag 25	Dikke Darm
Ren Mai 12	Maag
Lever 13	Milt
Lever 14	Lever
Ren Mai 14	Hart
Ren Mai 4	Dunne Darm
Ren Mai 3	Blaas
Galblaas 25	Nier
Ren Mai 17	Pericard
Ren Mai 5	Drievoudige Verwarmer
Galblaas 24	Galblaas

11.4.5.3 Accorderingspunten

Worden ook wel **Back-Shu punten** genoemd.

Zij corresponderen met specifieke orgaanmeridianen.

De punten zijn vernoemd naar het orgaan waarmee ze verbonden zijn.

Ze geven informatie over de aard van de energie (onbalans);

- Waar komt het vandaan?
- Is het acuut?
 - > reactie bij lichte druk?
- Is het chronisch?
 - >reactie bij diepe druk?

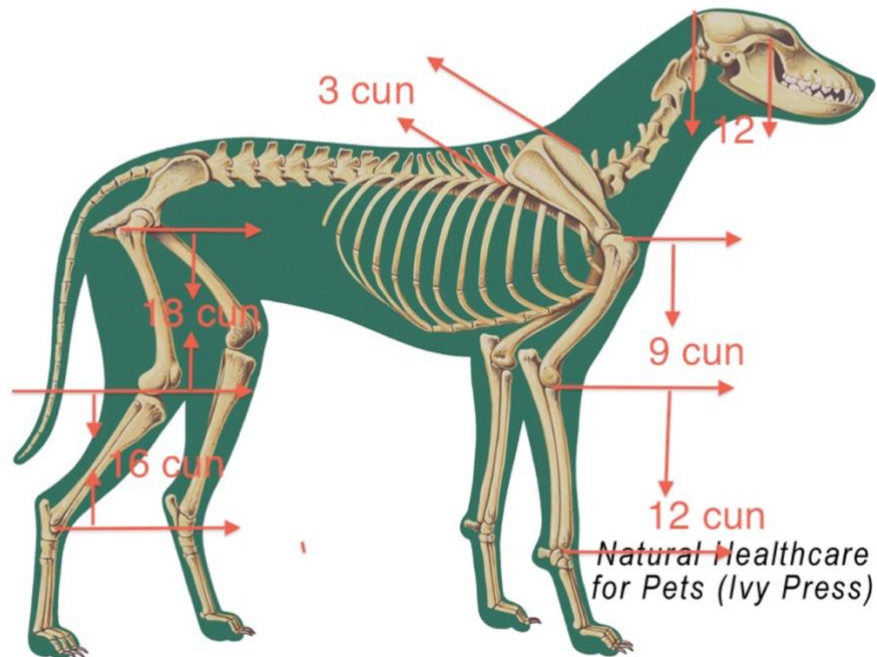
De Back Shu-punten zijn Yang van aard en worden zodoende gebruikt om Yang te versterken. Echter, ze kunnen ook gebruikt worden bij een Yin leegte. Wanneer je een Shu-punt behandelt, gaat Qi rechtstreeks naar het betrokken orgaan.

Als behandelpunten helpen de Back Shu-punten bij het in balans brengen en reguleren van de Qi door het hele lichaam van het dier. Behandeling van deze punten heeft tevens een gunstige invloed op het emotionele welzijn van het dier. Een dier waarvan de Back Shu-punten chronisch onder druk staan (om welke reden dan ook), kan emotioneel verzet (irritatie, angst, terneergeslagenheid) gaan vertonen en fysiek stijf worden.

De Back Shu-punten liggen op 1,5 cun lateraal van de dorsale middellijn van het lichaam bij hond en kat en 3 cun lateraal van de dorsale middellijn van het lichaam bij het paard (zie verder bij Blaasmeridiaan).

In de Oosterse geneeskunde wordt geen gebruik gemaakt van centimeter om de locatie van een bepaald acu-punt weer te geven, maar wel van de Chinese lengtemaat cun (uitgesproken als “tsoen”). 1 cun = 2,5 cm normaal gesproken in Chinese metingen, maar in een medische context is een cun een proportionele meeteenheid die rekening houdt met de individuele verhoudingen van elk lichaam. Met behulp van een elastische tape kunnen we de exacte locatie van de punten bepalen, gebaseerd op een proportionele cun en vaste botmarkeringen.

Cun Measurements on the Dog and Cat



ACU-PUNT	ACCORDERINGSPUNT/BACK SHU PUNT	LOCATIE
Blaas 13	Long	8 ^e tussenribruimte
Blaas 14	Pericard	9 ^e tussenribruimte
Blaas 15	Hart	10 ^e tussenribruimte
Blaas 18	Lever	13 ^e en 14 ^e tussenribruimte
Blaas 19	Galblaas	15 ^e tussenribruimte
Blaas 20	Milt	8 ^e tussenribruimte
Blaas 21	Maag	Achter de laatste rib
Blaas 22	Drievoudige Verwarmer	Tussen 1 ^e en 2 ^e lendenruimte
Blaas 23	Nier	Tussen 2 ^e en 3 ^e lendenruimte
Blaas 25	Dikke Darm	Tussen 5 ^e en 6 ^e lendenruimte
Blaas 27	Dunne Darm	Bekken
Blaas 28	Blaas	Bekken

Op de Blaasmeridiaan bevinden zich nog extra punten die niet gerelateerd zijn aan organen, maar wel aan lichaamsdelen of meridianen. Deze liggen vlakbij (tussen) de Back Shu punten.

ACU-PUNT	RELATIE
Blaas 16	Du Mai
Blaas 17	Diafragma
Blaas 24	Zee van Qi
Blaas 26	Onderrug en Baarmoeder
Blaas 29	Sacrum
Blaas 30	Anus

De Shu punten van de Yin-organen beïnvloeden eveneens de relevante zintuigen, dus:

- Blaas 13 Long - voor de neus
- Blaas 15 Hart - tong en smaak
- Blaas 18 Lever - voor de ogen
- Blaas 20 Milt - voor de mond en smaak
- Blaas 23 Nier - voor de oren

De interne organen en hun Shu punten hebben ook bepaalde spirituele aspecten. Hier hebben we het over de mentale en spirituele zielen (entiteiten), die gerelateerd zijn aan de Yin-organen.

- Hun - Lever; Etherische Ziel
- Shen - Hart; de Geest
- Yi - Milt; het Denken
- Po - Long; Stoffelijke Ziel
- Zhi - Nier; de Wilskracht

Hun behoort tot de lever. Drie dagen na de geboorte treedt Hun in het lichaam. Na het overlijden overleeft Hun het lichaam en keert terug naar de wereld van de Zielen (de hemel). Hun zit met name

verankerd in het Lever Bloed. Wanneer Lever Bloed deficiënt is, raakt Hun niet verankerd in de Lever. Een symptoom wat hierbij hoort is dat er tijdens de slaap niet goed gerust wordt. Hun is het komen en gaan van Shen.

Shen is de Geest en huist in het Hart. Het is het bewustzijn dat verantwoordelijk is voor de gedachten, gevoelens, emoties, perceptie en de cognitie.

Yi behoort toe aan de Milt en is verantwoordelijk voor het geheugen, de concentratie, het logisch denken, het kunnen studeren en het geleerde kunnen toepassen. Bij een Milt onbalans kan de mogelijkheid tot denken overgaan in gepeins, obsessief denken, fantaseren of piekeren.

Po behoort tot de Long en is de Stoffelijke Ziel; deze is verantwoordelijk voor de fysieke sensaties, gevoelens en de algemene lichamelijke expressies. Po wordt gevormd tijdens de conceptie en na de dood sterft deze samen met het lichaam en keert ze terug naar de Aarde. Po wordt ook wel omschreven als het naar binnen en buiten gaan van het Jing.

Zhi behoort tot de Nier en is verantwoordelijk voor de wilskracht, het doorzettingsvermogen, het consequent zijn met de determinatie.

De buitenste lijn van de Blaasmeridiaan wordt ook wel de emotionele/spirituele lijn genoemd. Dit deel van de Blaasmeridiaan bevat punten die overeenkomstig zijn met bovengenoemde spirituele aspecten.

- Blaas 42 -Po
- Blaas 44 -Shen
- Blaas 47 -Hun
- Blaas 49 -Yi
- Blaas 52 -Zhi

Deze punten liggen veelal onder het bijhorende fysieke Shu-punt.

11.4.5.4 Commandopunten

Of **Reguleringspunten**, zijn punten die corresponderen met de Vijf Elementen:

Hout – Vuur – Aarde – Metaal – Water

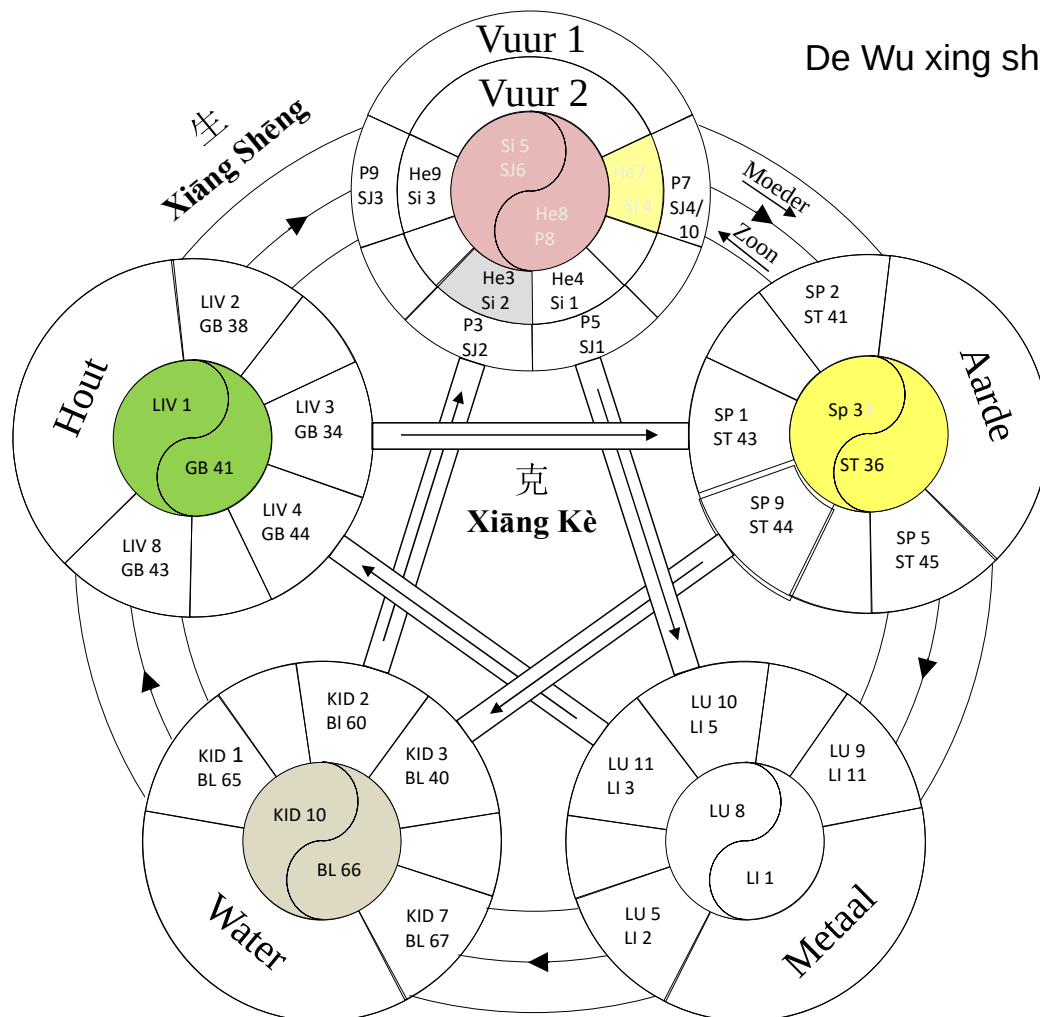
Elk van deze 12 meridianen heeft vijf Reguleringspunten, voor elk element één. Het behandelen van deze punten wordt gebruikt om te voeden of te beheersen.

De Reguleringspunten liggen op de voorpoten/voorbenen tussen de tenen/hoeven en de elleboog, en op de achterpoten/achterbenen tussen de tenen/hoeven en de knie.

In onderstaande tabel wordt gebruik gemaakt van afkortingen van de meridianen.

Ni staat voor Nier, Bl voor Blaas, Le voor Lever, Gb voor Galblaas, Ha voor Hart, Pe voor Pericard, Du voor Dunne Darm, Dw voor Drievoudige Verwarmer, Ma voor Maag, Mi voor Milt, Lo voor Long en Di voor Dikke Darm.

	WATER	HOUT	VUUR	AARDE	METAAL
HOUT	Ni 1-Bl 65	Le 1-Gb 41	Ha 9-Du 3-Pe 9-Dw 3	Ma 43- Mi 1	Lo 11- Di 3
VUUR	Ni 2-D	Le 2-Gb 38	Ha 8-Du 5-Pe 8-Dw 6	Ma 41- Mi 2	Lo 10- Di 5
AARDE	Ni 3-Bl 40	Le 3-Gb 34	Ha 7-Du 8-Pe 7-Dw19	Ma 36- Mi 3	Lo 9-Di 11
METAAL	Ni 7-Bl 67	Le 4-Gb 44	Ha 4-Du 1-Pe 5-Dw 1	Ma 45- Mi 5	Lo 8-Di 1
WATER	Ni 10-Bl 66	Le 8-Gb 43	Ha 3-Du 2-Pe 3-Dw 2	Ma 44- Mi 9	Lo 5-Di 2



Uitleg bij de figuur:

Hout element is aangeduid in het groen, Vuur in het rood, Aarde in het geel, Metaal in het lichtblauw en Water in het grijs.

Per element vind je de corresponderende Commandopunten in het corresponderende kleur terug. Zo zijn de Metaalpunten in het Aarde element aangeduid in het lichtblauw, namelijk Mi 5 en Ma 45. Of zijn de Houtpunten in het Vuur element Pe 9, Du 3, Dw 3 en Ha 9.

De Commandopunten kan je behandelen aan de hand van de Sheng-cyclus of de Ko-cyclus die uit balans is (zie hoofdstuk 5). Dit werkt als volgt:

Sheng-Cyclus

Is er **deficiëntie**, dan wordt de **Moeder versterkt of getonifieerd**.

Gaat het om een **exces**, dan wordt het **Kind verzwakt of gesedeerd**.

Bijvoorbeeld:

- Chronisch nierfalen is een deficiëntie van de Nier (Water). Dit kan worden behandeld door de Moeder (Metaal) te tonifiëren. Hiervoor gebruik je het Metaalpunt van de Niermeridiaan dat je in bovenstaand schema terug vindt door in het Water element op zoek te gaan naar het Metaal punt voor de Nier. In dit geval is dat Ni 7.
- Blaasgruis (bij katten) is een exces conditie van de Blaas (Water). Je sedgeert het Kind (Hout). Hiervoor behandel je het Houtpunt op de Blaasmeridiaan dat je in bovenstaand schema terug vindt door in het Water element op zoek te gaan naar het Hout punt voor de Blaas. In dit geval is dat Bl 65.

Ko-cyclus

Heb je te maken met een **exces**, dan wordt de **Grootouder getonifieerd**.

Is er een **deficiënte conditie**, dan wordt de **Grootouder gesedeerd**.

Bijvoorbeeld:

- Bij een Lever exces conditie tonifieer je het Metaalpunt op de Levermeridiaan (Le 4).
- Heb je te maken met een Long deficiëntie, dan sedgeer je het Vuurpunt van de Longmeridiaan (Lo 10).

Je kan er ook voor kiezen om beide cycli te gebruiken, dan werk je als volgt:

- Heb je te maken met een **exces** dan **sedgeer je het Kind** en **tonifieer je de Grootouder**.

- Heb je te maken met een **deficiëntie** dan **tonifieer je de Moeder** en **sedeer je de Grootouder** op de betrokken meridiaan.

Bijvoorbeeld:

- Nier deficiëntie: je tonifieert het Metaalpunt op Niermeridiaan (Ni 7) en je sedeert het Aardepunt op de Niermeridiaan (Ni 3).
- Lever exces: je sedeert het Vuurpunt op de Levermeridiaan (Le 2) en je sedeert het Metaalpunt van de Levermeridiaan (Le 4)

11.4.5.5 Passagepunten

Worden ook wel **Luo-punten** genoemd. Ze verbinden Yin en Yang energie van de gekoppelde meridianen. Hiermee kunnen disbalansen tussen de gekoppelde meridianen worden opgeheven.

Luo-punten die behandeld worden in combinatie met het Bronpunt van de aangedane meridiaan (zie verder) geeft een extra versterking aan de behandeling.

MERIDIAAN	LUO-PUNT
Long	Lo 7
Dikke Darm	Di 6
Maag	Ma 40
Milt	Mi 4
Hart	Ha 5
Dunne Darm	Du 7
Blaas	Bl 58
Nier	Ni 4
Pericard	Pe 6
Drievoudige Verwarmer	Dw 5
Galblaas	Gb 37
Lever	Le 5
Ren Mai	Ren 15
Du Mai	Du 1
De Grote Luo die alle Luo punten met elkaar verbindt	Mi 21

11.4.5.6 Meesterpunten

Oftewel **Hui-punten**, hebben een krachtige werking op bepaalde functionele systemen zoals bijvoorbeeld botten, spieren en pezen. Je kunt een behandeling versterken door meerdere Meesterpunten samen te gebruiken, eventueel in combinatie met lokale punten.

ACU-PUNT	BEÏNVLOEDT
Bl 11	Botten
Bl 12	Wind & Trachea
Bl 17	Bloed & Diafragma
Gb 34	Pezen
Gb 39	Merg
Ren 17	Qi
Lo 9	Bloedvaten
Ren 12	Yang organen
Le 13	Yin organen
Ma 40	Slijm & Vocht

11.4.5.7 Regiopunten

Deze punten hebben een sterke invloed op bepaalde anatomische gebieden van het lichaam, zoals bijvoorbeeld hoofd, nek, rug en heupen.

Ze worden ingezet bij kwalen die binnen de regio liggen waarop het punt van toepassing is.

Een acupressuurbehandeling kan versterkt worden door het gebruik van Regiopunten die invloed hebben op het deel van het lichaam waar de ziekte of het letsel aanwezig is.

De Regiopunten bevinden zich voornamelijk op de voor- en de achterpoten/benen.

ACU-PUNT	REGIO DIE BEÏNVLOED WORDT
Di 4	Deel kop/hoofd, neus, bek/mond
Lo 7	Hoofd & nek
Pe 6	Borstkas & voorste deel spijsvertering
Bl 40	Rug & heupen
Ma 36	Spijsverteringsorganen
Mi 6	Urinewegen, geslachtsorganen & achterste deel spijsvertering

11.4.5.8 Bronpunten

Worden ook wel de **Yuan-punten** genoemd. Een Bronpunt is direct verbonden met het orgaan van de meridiaan waar het op ligt.

Bronpunten worden meestal gebruikt om een Yin-orgaan te versterken of in balans te brengen.

Veranderingen van het haarkleed op of rond Bronpunten zegt iets over de functie van het betrokken (yin) orgaan. Je kunt hierbij denken aan roodheid, zwelling, congestie van bloedvaten, putjes, slappe huid. Bronpunten liggen voornamelijk rond de pols en het spronggewricht.

BRONPUNT	BRONPUNT
Lo 9	Di 4
Ha 7	Du 4
Pe 7	Dw 4
Mi 3	Ma 42
Ni 3	Bl 64
Le 3	Gb 40

11.4.5.9 Tingpunten

Alle twaalf hoofdmeridianen bevatten een Tingpunt. Ze zijn het begin- of het eindpunt van een meridiaan. Wanneer een Tingpunt uit balans is, kan deze warm, vol of week aanvoelen. Dit zegt meestal iets over de meridiaan waarmee het Tingpunt verbonden is.

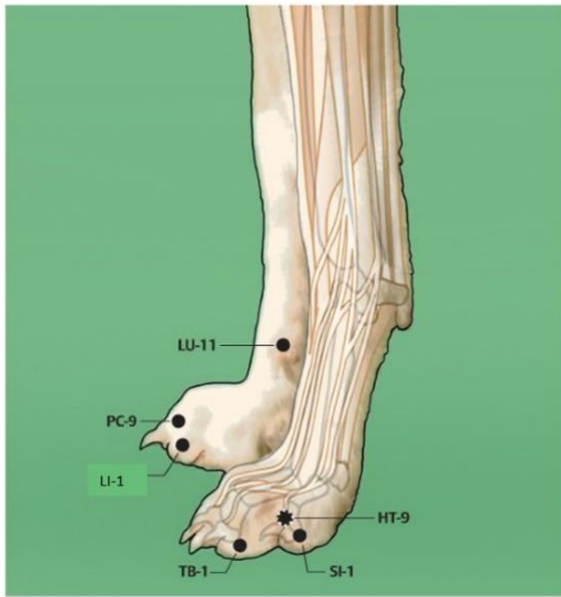
Waar je op kan letten als je de Tingpunten checkt is of de huid droog en/of schilferig (chronische condities) is. Vocht ophopingen duiden vaak op acute condities, verder kan je letten op de haarrichting. Soms is het haar op en rond het Tingpunt eenvoudig uit te trekken.

Voelt een punt warm en vol aan, dan kan dat duiden op een teveel aan energie, mogelijk in combinatie met een acute aandoening.

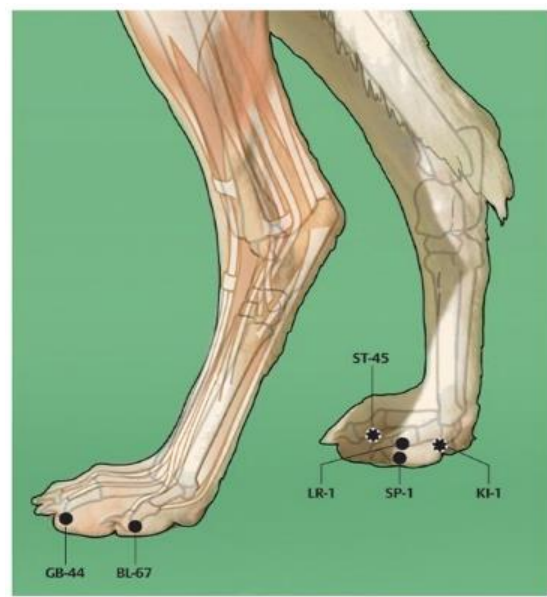
Wanneer een punt week aanvoelt en ingedrukt blijft wanneer je het loslaat en de huid en het haar droog aanvoelt, kan er sprake zijn van een tekort, mogelijk in combinatie met een chronische aandoening.

Vaak zie je dat wanneer de Back Shu-punten uit balans zijn de bijhorende Tingpunten reactief zijn. Door de Tingpunten te behandelen verdwijnt vaak ook de onbalans in het Back Shu-punt. Tingpunten zijn krachtige punten om te gebruiken bij een behandeling, ze balanceren de energie in de meridiaan waartoe ze behoren.

Je kan de Tingpunten vinden op de overgang van nagel naar het eerste teenkootje bij honden/katten en ter hoogte van de kroonrand bij paarden.



Tingpunten voorpoot hond/kat



Tingpunten achterpoot hond/kat



Tingpunten voorbeen paard



Ting punten achterbeen paard

11.4.6 Acupressuurtechnieken

Er bestaan verschillende technieken die je kan gebruiken om acupressuur toe te passen. Je ziet hier een overzicht van de handgrepen.



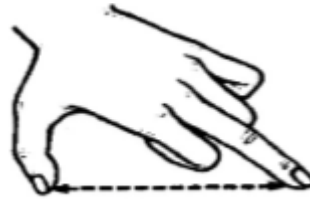
Drukken



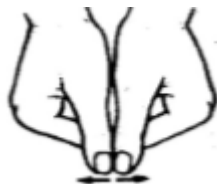
Drukken



Puncteren



Schuiven



Delen



Verenigen

Alvorens je een behandeling start, neem je steeds je eigen veiligheid EN die van jouw dier in acht!

1. Drukken

Dit is de meest voorkomende manier om een punt op de energiebanen te beïnvloeden. Het gebeurt met de top van de duim, wijsvinger of middenvinger. De vingertop wordt in het centrum van het punt geplaatst, dan wordt met de klok mee cirkelend gemasseerd. De vinger maakt twee tot drie cirkelbewegingen per seconde, verplaatst zich echter niet ten opzichte van het punt, maar verschuift alleen de huid. De punten op de nagels/hoeven van de voor- en achterpoot/been kan je

behandelen met een acupressuurstaafje van acaciahout of koper. Bij acute pijn en bij een eerste behandeling worden de acupresuurpunten behandeld met een matige druk en een cirkelende massage. Bij chronische klachten, maar met een goede conditie, wordt met matige druk gewerkt. Slechts in uitzonderlijke gevallen is een krachtige acupressuur met duimen nodig.

2. Puncturen

Op het behandelpunt worden met wijs- of middelvinger klop- of stootbewegingen uitgevoerd.

3. Schuiven

De wijs- of middenvinger schuift langs een lijn of een zone. De masserende vinger moet daarbij zoveel mogelijk gestrekt zijn. Schuiven in de richting van de romp (in proximale richting) werkt versterkend en opbouwend, terwijl schuiven van de romp weg in de richting van de tenen, de vingers of de hoeven (in distale richting) afzwakt en de energie afleidt.

4. Delen en verenigen

Bij het delen maken beide duimen, uitgaande van het behandelpunt, een schuivende beweging uit elkaar. Bij het verenigen schuiven ze van weerskanten naar het punt toe.