

11.4.7 Acupressuur toepassen

11.4.7.1 Help je handen

Je kan je handen met bepaalde oefeningen sterker maken, bijvoorbeeld door regelmatig te knijpen in een stressbal. Een andere oefening is: vouw je handen tegen elkaar en houd ze op borsthoogte, druk je ellebogen naar buiten en let op dat je je schouders ontspannen houdt. Druk nu je handen 20 tot 30 tellen tegen elkaar. Deze oefening herhaal je drie keer.

Ook kan je je handen trainen om ontvankelijker te worden en energie te voelen.

- Draai je handpalmen naar elkaar toe, ze mogen dicht bij elkaar staan, maar mogen mekaar niet raken
- Doe je ogen dicht en voel de warmte die aanwezig is tussen beide handen
- Speel met dit gevoel door je handen verder uit elkaar te halen, zonder het gevoel van warmte te verliezen. Ook kan je cirkels gaan maken in tegenovergestelde richting
- Vind je het moeilijk om te voelen, dan kan je bijvoorbeeld flink in je handen wrijven tot beide handpalmen een warmte/gloeïend gevoel hebben.

Als je gaat behandelen zorg er dan voor dat je handen warm zijn; Qi is dan in je handen!

11.4.7.2 Ademhaling en acupressuur

Nadat je het te behandelen punt hebt gevonden, begin je te drukken op de uitademhaling van je dier. Indien je de druk wil versterken, dan doe je dat ook weer op een uitademing. Als je de druk wil stoppen, dan doe je dit op de inademing van je dier. Daarbij is het ook van belang dat je eigen ademhaling ontspannen is en je vanuit je buik ademt. Hoe meer ontspannen de behandelaar is, hoe effectiever de behandeling zal zijn.

Duur, sterkte en frequentie van een acupressuur behandeling hangen af van verschillende factoren. Er kan onderscheid gemaakt worden in acute en chronische klachten.

Acute klachten worden het beste meerdere keren per dag behandeld. De behandelduur is dan steeds 10 tot 15 minuten.

Chronische klachten worden het beste wekelijks behandeld waarbij de duur tussen de 30-60 minuten ligt.

11.4.7.3 DeQi

DeQi wordt in het Engels “the arrival of Qi” genoemd en staat voor het op gang komen van de energiestroom in het behandelpunt. Dit is een bepaalde sensatie die jouw dier kan voelen, wat in sommige gevallen voor wat onrust kan zorgen. Het gevoel kan omschreven worden als branderig, trekkend of electrisch.

11.4.8 De Vijf Elementen en hun belangrijkste acu-punten

Hieronder bespreek ik de belangrijkste acupressuurpunten en hun acties bij hond en paard. Hierbij toon ik de locatie en leg ik uit waar je deze punten bij beide diersoorten kan vinden. Weet dat de acupressuurpunten bij katten op dezelfde plaats liggen als bij honden. Er is vooral een verschil in ligging tussen honden en katten enerzijds en paarden anderzijds. De werking is echter voor alle punten dezelfde, ongeacht de diersoort.

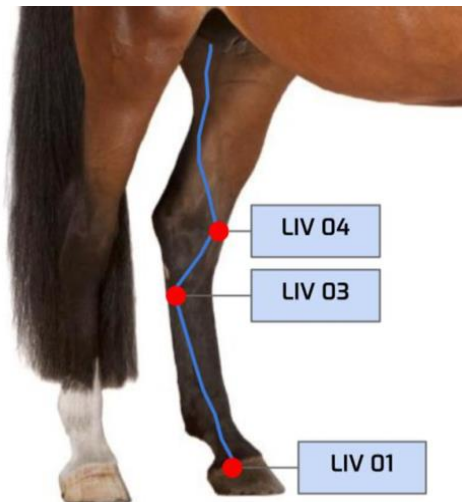
11.4.8.1 Het Hout-element en zijn acu-punten

LEVER 3 – TAI CHONG – SUPREME SURGE

BRONPUNT



Op de achterpoot tussen het 2^e en 3^e middenvoetsbeentje, daar waar de meeste ruimte voelbaar is.



Dit punt ligt aan de binnenkant van het achterbeen van je paard, onder het spronggewricht, op het pijpbeen.

Actie:

Kalmeert Lever Yang en Lever exces, verdrijft interne wind, ondersteunt de flow van Lever Qi, kalmeert de geest, voedt het Lever Bloed, reguleert de onderste warmer, kalmeert spasmen.

Indicaties:

Lever en Galblaasproblemen, spierspasmen, spierpijn (door opstapeling van afvalstoffen), hoofdpijn, oogproblemen, gevoeligheid voor het ontwikkelen van angsten, artrose van het heupgewricht, Lever-Qi stagnatie, algemeen pijnlijke condities, voortplantingsproblemen.

LEVER 13 – ZHANG MEN – CAMPHORWOOD GATE

ALARMPUNT VAN DE MILT



Aan de buitenste zijde van de 12^e rib, ter hoogte van het schoudergewricht.



Dit punt ligt bij het paard aan het einde van de 17^e of voorlaatste rib, waar het beenderige deel overgaat in het kraakbenige deel, waar de ribbenboog de kromming maakt.

Actie:

Ondersteunt de Lever functie, ondersteunt de transformatie en transport van de Milt, transformeert en verdrijft Damp, helpt de Qi omhoog naar de Long en omlaag naar de Nier, harmoniseert Lever en Milt.

Indicaties:

Buikpijn, diarree, braken, Lever pathogeen, maag/darmklachten.

LEVER 14 – QI MEN – CYCLE GATE

ALARMPUNT VAN DE LEVER



In de 6^e tussenribruimte, ter hoogte van het schoudergewricht.



In de 13^e tussenribruimte, op hetzelfde niveau als de elleboog, waar het beenderige deel overgaat in het kraakbenige deel, waar de ribbenboog de kromming maakt.

Actie:

Ondersteunt de Lever functie in het spreiden van Qi, verdrijft stagnatie van voedsel, koelt het Bloed, harmoniseert Lever en Maag.

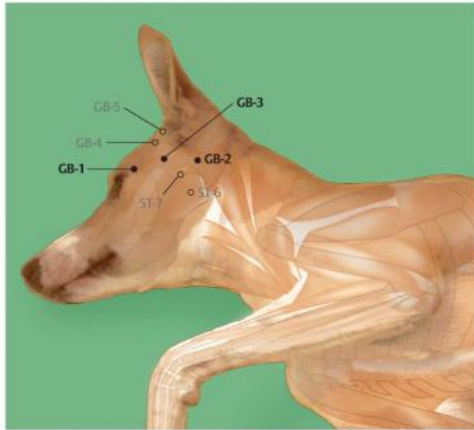
Indicaties:

Longontsteking, Lever en Galblaas problemen, spierpijn/-verzuring, pijn in de borstholte, gevoelige buik, wagen-/reisziekte

Nota: Lever 13 en Lever 14 zijn krachtige punten om de Yin organen te balanceren bij een onbalans van de Yin organen.

GALBLAAS 1 – TONG ZI LIAO – PUPIL BONE-HOLE

Net naast de buitenste ooghoek.



Actie:

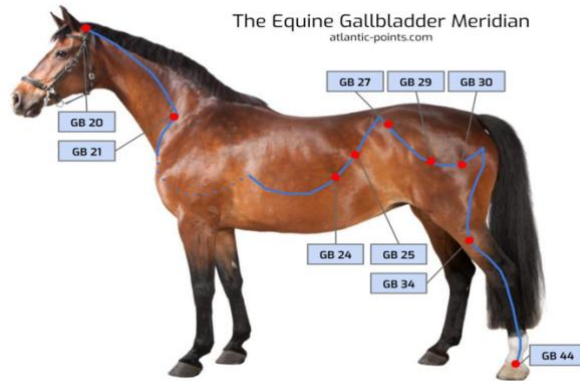
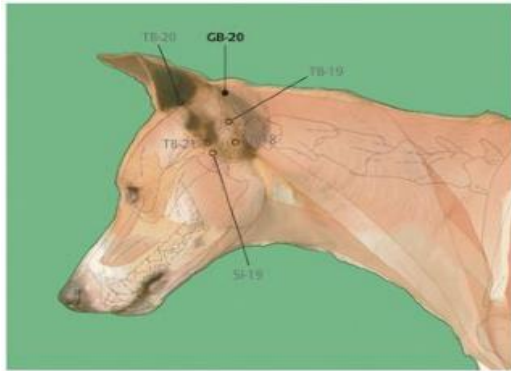
Verspreid Wind-Hitte, verheldert de ogen (het zicht).

Indicaties:

Oogproblemen, met name ontstaan door Lever problemen.

GALBLAAS 20 – FENG CHI – WIND POOL

In de ruimte tussen de achterrand van de schedel en de voorste rand van de vleugels van de atlas of 1^e nekwerfel, ter hoogte van de oor aanzet.



Actie:

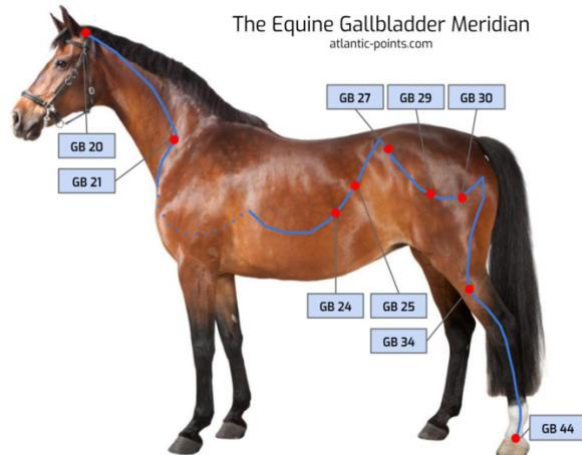
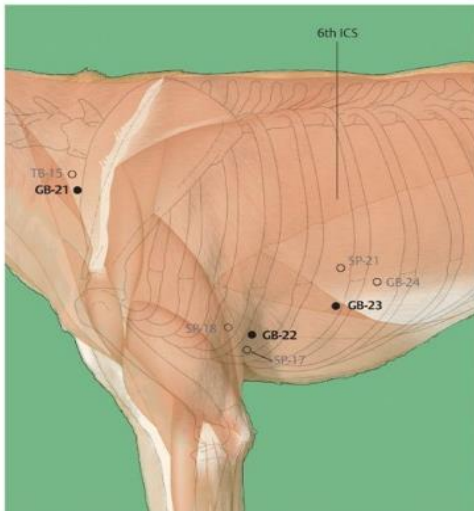
Spread externe Wind-Hitte en Wind-Koude, klaart de zintuigen, activeert de meridiaan, ondersteunt het hoofd, verheldert de gedachten.

Indicaties:

Oor-, oog-, nekproblemen, cervicale pijnkoorts, spasmen, heupproblemen.

GALBLAAS 21 – JIAN JING- SHOULDER WELL

Tussen de 6^e en 7^e halswervel, tegen de voorste rand van het schouderblad, ongeveer halfweg.



Actie:

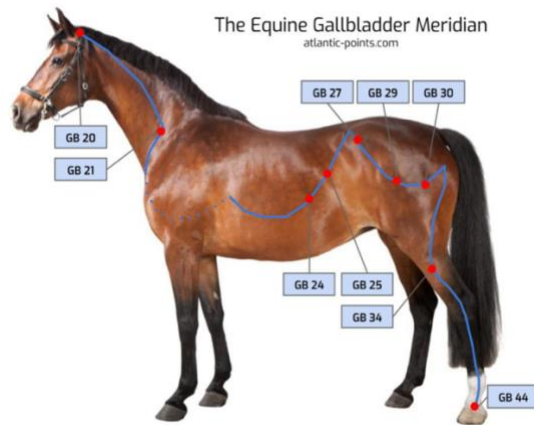
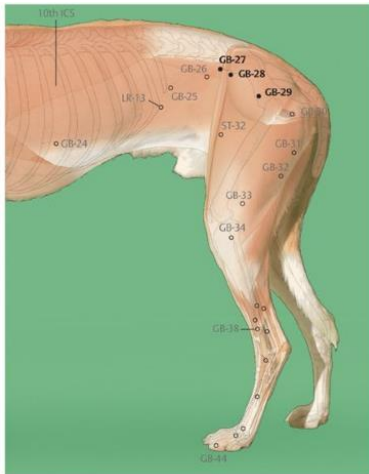
Reguleert het Qi, versterkt het dalen, activeert de meridiaan, elimineert knobbels, transformeert en vermindert slijm.

Indicaties:

Pijnlijke punten (blokkades) in schouder en nek regio, verdikte schildklier, mastitis of borstontsteking.

GALBLAAS 29 – JU LIAO – SQUATTING BONE-HOLE

Ligt vlak voor het heupgewricht.



Actie:

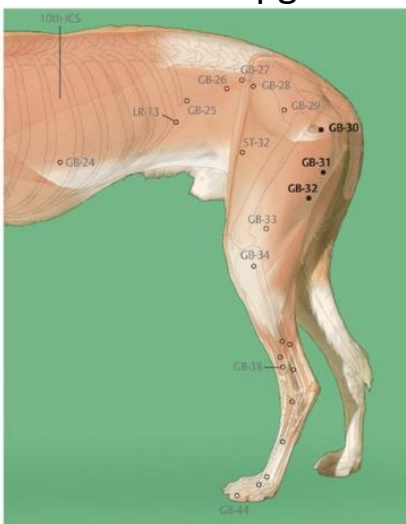
Elimineert Wind-Damp, lost obstructie in de meridiaan op, ondersteunt achterbenen en heupgewricht.

Indicaties:

Lokaal punt voor alle heupproblemen, rugpijn, kreupelheden van het achterbeen, spierpijn in de bilspieren.

GALBLAAS 30 – HUAN TIAO – JUMPING ROUND

Net na het heupgewricht.



Actie:

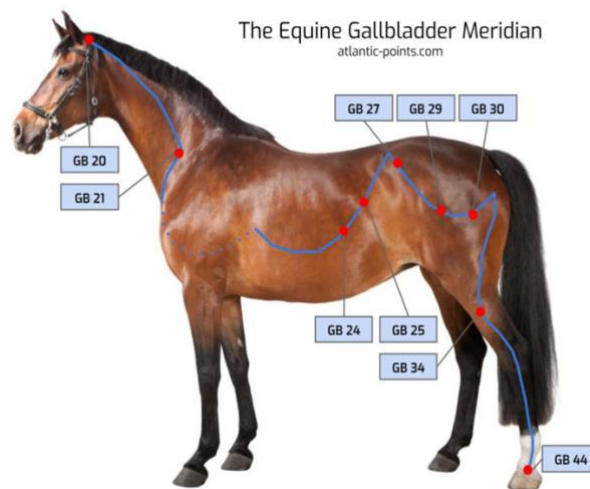
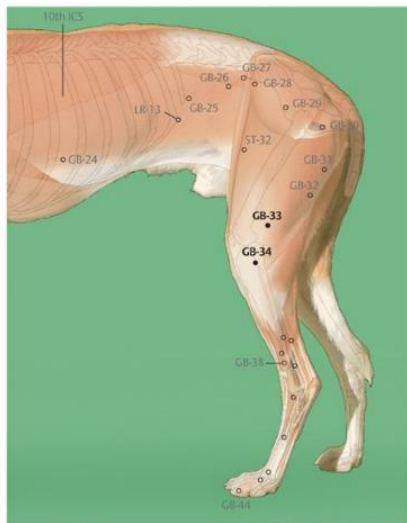
Verwijdert blokkades uit de meridiaan, ondersteunt Qi en Bloed.

Indicaties:

Heupproblemen met pijn, kreupelheden van het achterbeen, spierpijn in de bilsperen.

GALBLAAS 34 - YANG LING QUAN – YANG MOUND SPRING **MEESTERPUNT VAN DE PEZEN**

In de ruimte tussen het scheenbeen en het kuitbeen, in een holte, onder en voor de kop van het kuitbeen.



Actie:

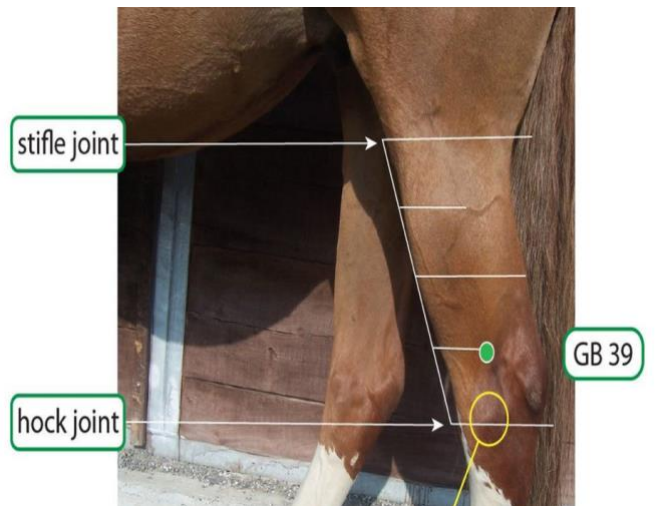
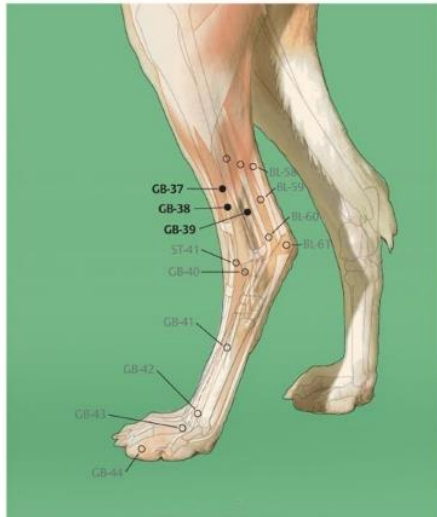
Verwijdert Damp-Hitte uit Lever en Galblaas, ondersteunt de stroom van Lever Qi door het hele lichaam, kalmeert rebellerende Qi, ontspant de pezen, versterkt de lage rug.

Indicaties:

Belangrijk punt voor verbetering van de Qi en Bloed dat door de poten/benen stroomt, knie problemen, spieratrofie, peesproblemen, spierspasmen en spiercontracties, verlicht algemene pijn.

GALBLAAS 39 – XUAN ZHONG - SUSPENDED BELL **MEESTERPUNT VAN HET MERG**

3 cun boven de top van het buitenste deel van de hak (tegenover Mi 6) bij de hond en 3 cun boven de buitenste botknobbel van het spronggewricht (gele cirkel) bij paarden.



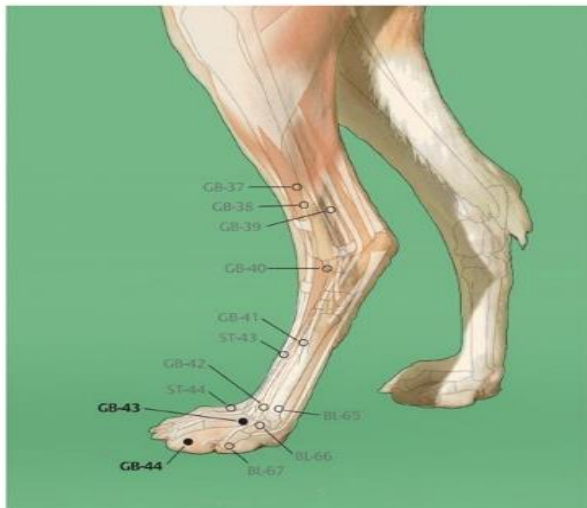
Actie:

Verzorgt en voedt het merg en de botten, elimineert Wind-Damp, klaart Hitte in de Galblaas, activeert de Galblaas-meridiaan.

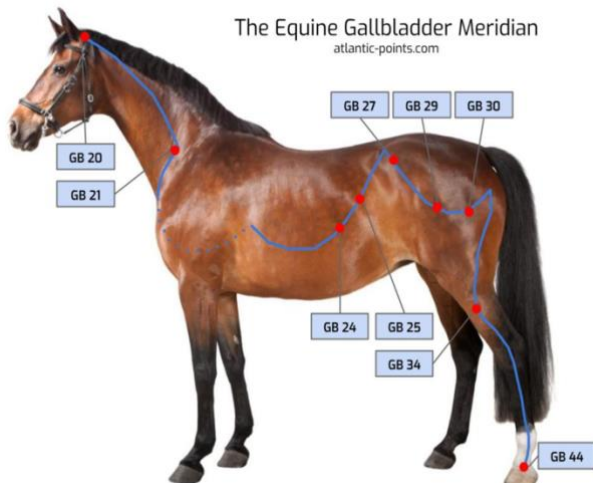
Indicaties:

Problemen met het Merg (hersenen en ruggenmerg), neurologische verstoringen, zwelling en ontsteking in het spronggewricht, cervicale pijn, Nier Yin deficiëntie.

GALBLAAS 44 - ZU QIAO YIN – FOOT ORIFICE YIN
TINGPUNT



Op de buitzijde van de 4^e teen van de achterpoot, op de overgang van nagelriem naar teenkootje.



Net boven de kroonrand, op de helft tussen de voorrand en zijrand van de achterhoef.

Actie:

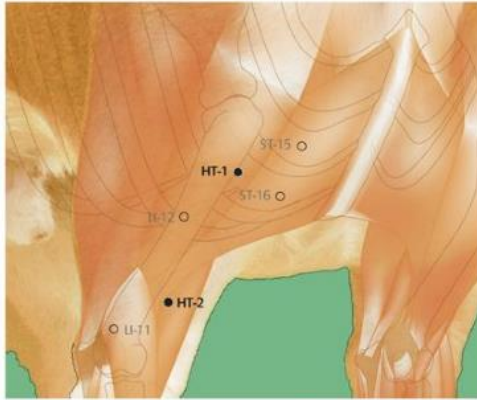
Lever Yang, klaart Hitte, ondersteunt de ogen, hoofd en de laterale rib regio, kalmeert de geest.

Indicaties:

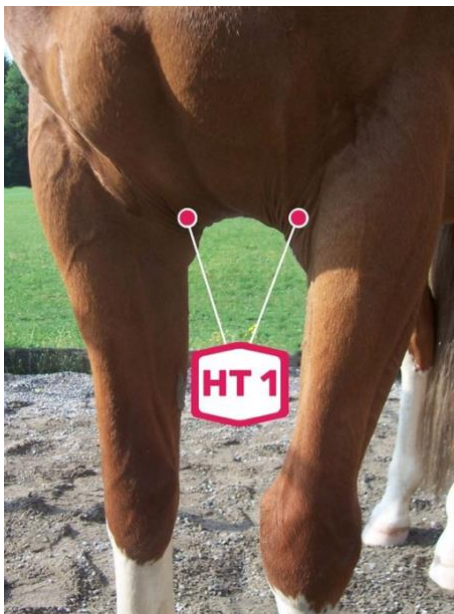
Zie Tingpunten.

11.4.8.2 Het Vuur-element en zijn acu-punten

HART 1 – JI QUAN – HIGHEST SPRING



In de 3^e tussenribruimte, in de okselholte, in de oppervlakkige borstspier.



In het midden van de oksel, tussen het laterale oppervlak van de romp en het mediale oppervlak van het voorbeen.

Actie:

Voedt het Hart Yin, kalmeert de Geest, heft obstructies in de meridiaan op, versterkt het Hart Qi

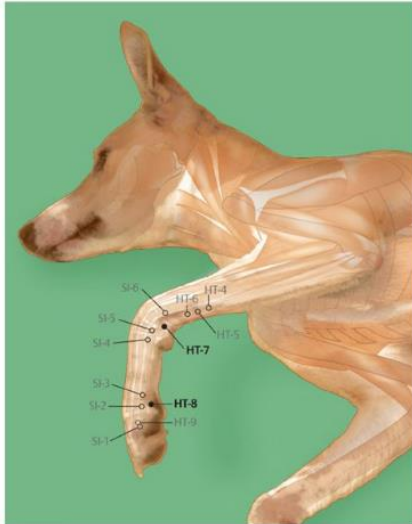
Indicaties:

Stijfheid van schoudergewricht, pijn in de voorpoten, droge hoest, verdriet en angst (verstoringen van de Shen).

HART 7 – SHEN MEN – SPIRIT GATE

BRONPUNT – SEDATIEPUNT

Overgang (holte) tussen het spaakbeen en het haakbeentje, best te voelen wanneer de pols gebogen is.



Actie:

Kalmeert de Geest en het Hart, versterkt Hart Bloed en Hart Yin, lost Hart Qi stagnatie op, klaart Hitte en Vuur.

Indicaties:

Artritis/pijn in het polsgewricht, mentale rusteloosheid, angstgevoelens, te kort aan energie, weinig eetlust, droge hoest, ademhalingsproblemen, braken.

HART 9 – SHAO CHONG – LESSER SURGE/THOROUGHFARE TINGPUNT



Aan de buitenzijde van de 5^e teen, op de overgang van de nagelriem naar het 1^e teenkootje.



Net boven de kroonrand van de voorhoef, op de helft tussen de voorrand en de buitenste zijrand van de hoef.

Actie:

Elimineert Hart Warmte, kalmeert de Shen, herstelt bewustzijn.

Indicaties:

Psychische zwakte, shock, oververhitting, onrust, koorts, pijn in de voorpoten, onrust, geen eetlust.

PERICARD 6 – NEI GUAN – INNER PASS

MEESTERPUNT BORST EN VOORSTE DEEL BUIK



Op de binnenzijde van de voorpoot, in de groeve tussen het spaakbeen en de ellepijp, ong. 2 cun van de gewrichtsspleet van de pols.



Aan de binnenzijde van het voorbeen, net voor de zwilwrat.

Actie:

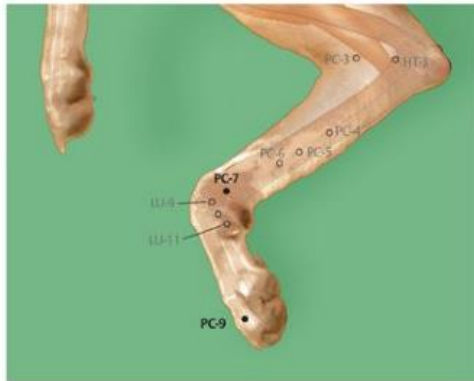
Opent de thorax (borstkas), reguleert Qi en Bloed, harmoniseert de Maag, kalmeert de Shen bij angsten.

Indicaties:

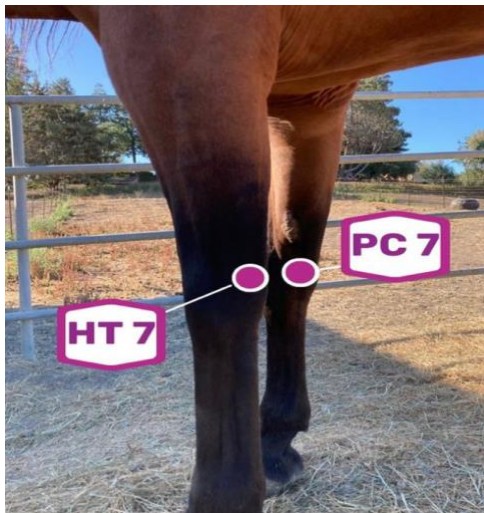
Gastritis (ontsteking maagslijmvlies), pijn aan mediale zijde van het borstbeen, angst/schrik, maagproblemen, misselijkheid, braken, reisziekte, helpt om te slapen, hartproblemen, kalmeert, stress tijdens transport.

PERICARD 7 – DA LING – GREAT MOUND

LOKAALPUNT VOOR POLS PROBLEMEN



Tegenover Ha 7, aan de binnenzijde van het haakbeentje, tussen de pezen van de polsbuigers.



Aan de binnenzijde van het voorbeen, ter hoogte van het haakbeentje van de voorknie.

Actie:

Kalmeert de Shen, elimineert Warmte, harmoniseert de Maag.

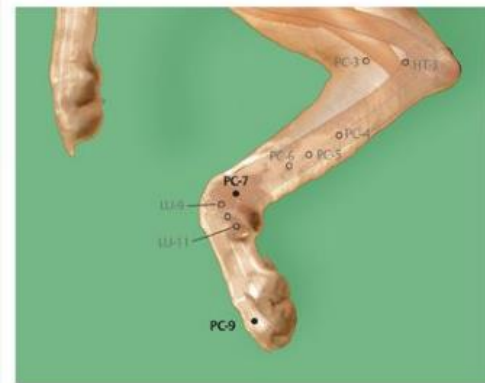
Indicaties:

Buikpijn, slechte circulatie, mentale rusteloosheid, prikkelbaarheid, braken, ziekten met koorts.

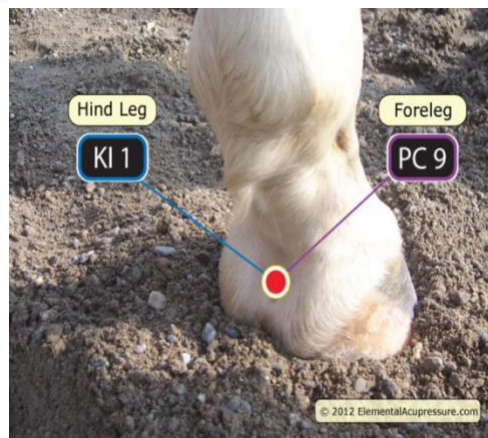
PERICARD 9 – ZHONG CHONG – CENTRAL HUB

TINGPUNT

SHOCKPUNT – REANIMATIE



Op de overgang van nagel naar 1^e teenkootje aan de binnenzijde van de 3^e teen.



Tussen de twee hoefballen van het voorbeen.

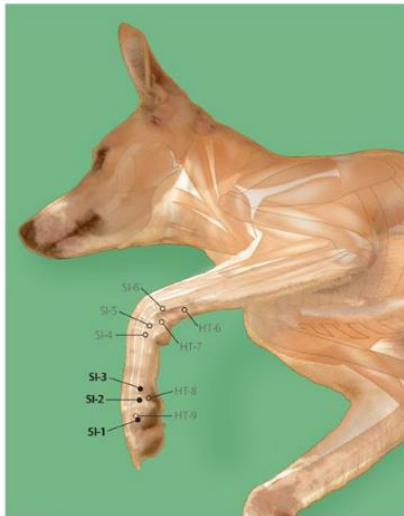
Actie:

Elimineert Warmte, verdrijft Wind, kalmeert de Geest.

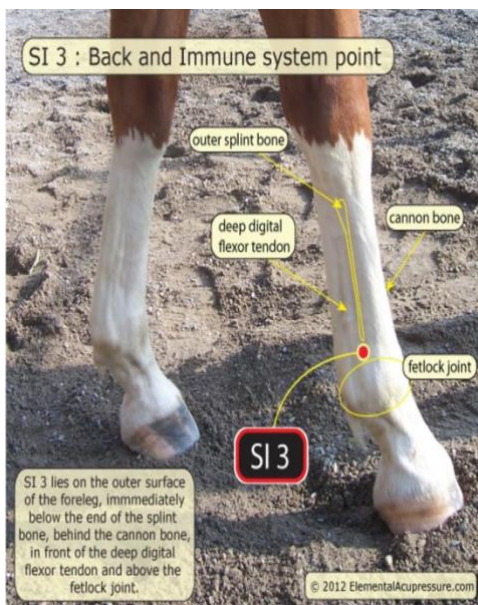
Indicaties:

Artrose/artritis aan de voorpoten/voorbenen, peesontsteking, allergieën, angst en schrik.

DUNNE DARM 3 – HOU XI – BACK RAVINE



Aan de voorpoot, in de holte aan de buitenkant van de voorpoot, waar het 5^e middenhandsbeentje overgaat in de 5^e teen.



Tussen de voorknie en het kogelgewricht bevindt zich het lange rechte pijpbeen (cannon bone). Aan de achterkant van het pijpbeen is het veel kleinere griffelbeentje vastgesmolten, dat zich vanaf de voorknie naar de kogel uitstrekt. Als je met je vingers langs de achterkant van het pijpbeen gaat, terwijl je de kogel nadert, voel je een klein benig bultje. Dat is de onderkant van het griffelbeentje. De hoogte zal variëren, aangezien sommige paarden

lange griffelbeenderen hebben die bijna tot aan de kogel reiken, terwijl bij andere paarden het griffelbeen stopt ongeveer op 2/3^e van het pijpbeen. Als je het niet zeker weet, plaats dan gewoon je vinger in de zachte weefsels achter het pijpbeen, iets boven het kogelgewricht, VOOR de pezen. Weet je niet zeker wat pees is en wat bot? Til het been op. Het pijpbeen blijft hard (het is een bot!) terwijl de pezen zachter worden.

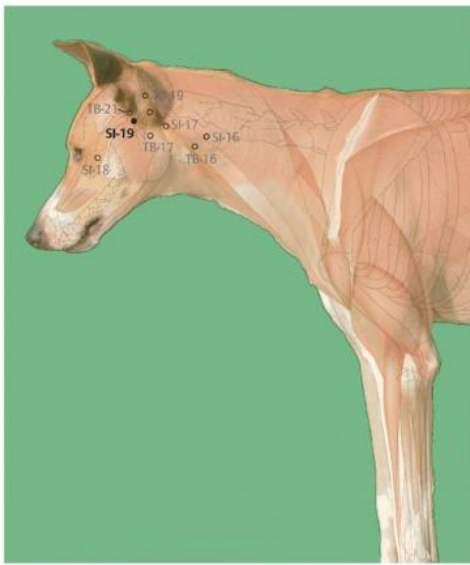
Actie:

Verwijdert Wind uit de Du Mai, elimineert Damp, ondersteunt de pezen, mentaal kalmerend.

Indicaties:

Hoofdpijn, pijn in de nek, pijn in de thoracale wervelkolom, pijn in de schouder, krampen in het bewegingsapparaat, peesontsteking, artrose van de teengewrichten, pols, schiefsels (verdikking in bot door trauma). In combinatie met BI 62, behandelt het de totale nek en rug!

DUNNE DARM 19 -TIANG GONG – AUDITORY PALACE



Voor het oor, achter de onderkaak.

Simple touch for healthy ears from Elemental Acupressure



Bovenaan ten opzichte van het gewricht waar boven- en onderkaak samenkomen en onderaan ten opzichte van de oorbasis.

Actie:

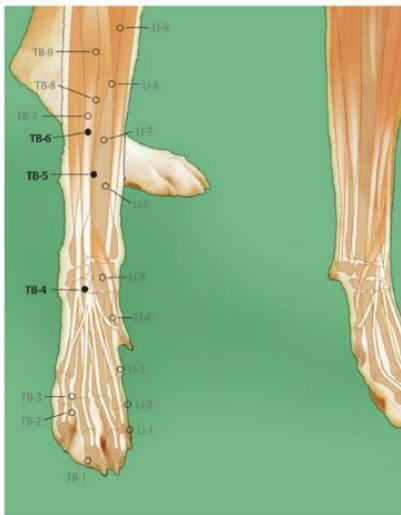
Stimuleert alle Yang kanalen, kalmeert de Geest, ondersteunt de oren.

Indicaties:

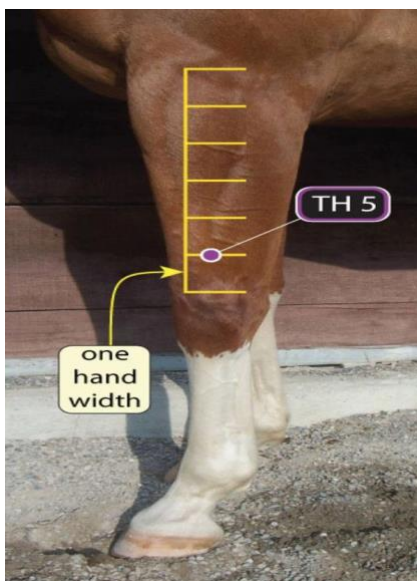
Otitis (oorontsteking), jeuk in de oren, tandpijn, ontsteking in het kaakgewricht, doofheid.

DRIEWARMER 5 – WAI GUAN – OUTER PASS

LUOPUNT



Ongeveer 2 cun aan de boven- en buitenzijde van het polsgewricht, in een ruimte tussen het spaakbeen en de ellepijp, tegenover Pe 6.



Ongeveer één handbreedte boven de voorknie aan de buitenkant van het voorbeen, in het midden van het buitenoppervlak van het been, in de groeve die daar loopt.

Actie:

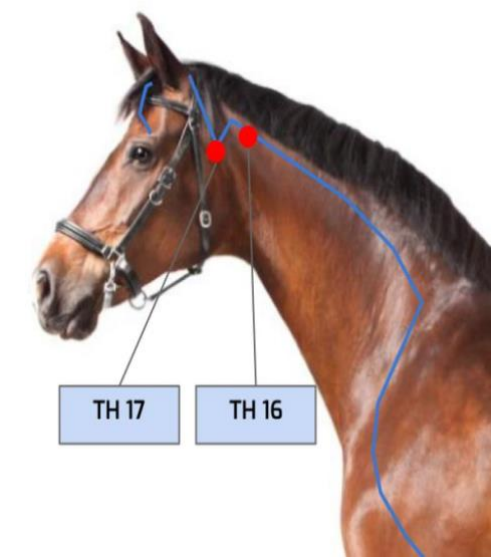
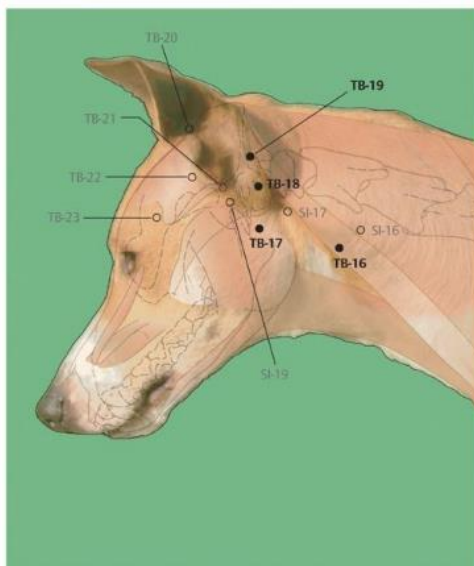
Kalmeert Lever Yang, verjaagt Wind Warmte, heft obstructies in de meridiaan op, ondersteunt de oren.

Indicaties:

Pijn in de nek, elleboog, schouder en pols, hormonale onbalans, koorts, hoofdpijn, oorproblemen, artritis.

DRIEWARMER 17 – YI FENG – WIND SCREEN

Onderaan ten opzichte van het oor, in een holte tussen de onderkaak en het mastoïd.

**Actie:**

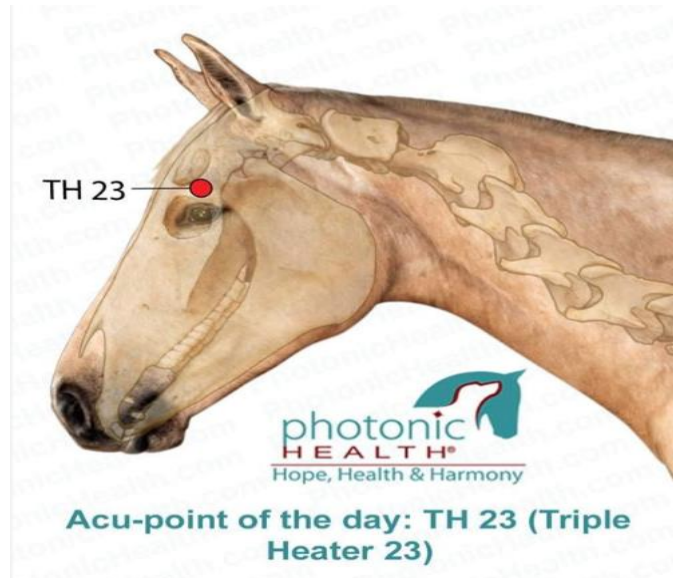
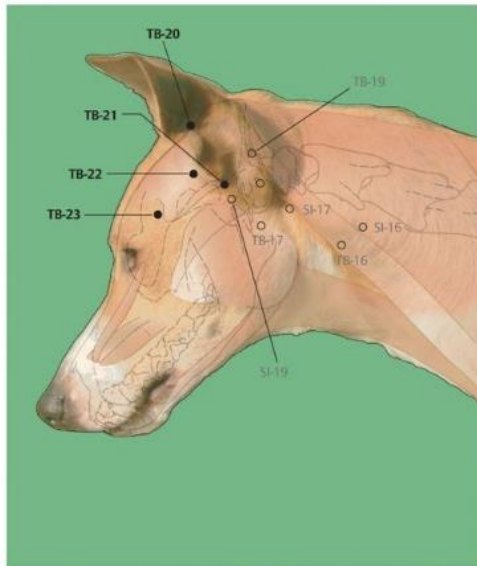
Verdrijft Wind, klaart Hitte, lost obstructies in de meridiaan op, ondersteunt de oren.

Indicaties:

Rustgevend punt, otitis (oorontsteking), jeuk in het oor.

DRIEWARMER 23 – SI ZHU KONG – SILK BAMBOO HOLE

Boven de buitenste ooghoek, ter hoogte van de jukboog, op de buitenrand van de oogkas, aan het einde van de wenkbrauw.



Actie:

Verdrijft Wind en stagnatie van Qi, verheldert de ogen.

Indicaties:

Oogontsteking, hoofdpijn veroorzaakt door Lever Yang, tandziekten, zwellingen van de lippen, verlammingen van aangezichtszenen.