



Achim Eckert Das Tao de Akupressur und Akupunktur



zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Inhalt

1	Das Tao der Medizin	1
1.1	Die Sieben Stufen des Heilens	1
1.1.1	Die Sieben Stufen des Heilens im China von heute	3
2	Organe und Meridiane	4
2.1	Der chinesische Begriff der Organe	4
2.2	Das Meridiansystem	4
2.3	Das Erfühlen der Punkte	5
2.4	Die Meridiane als Energiebahnen	5
2.5	Die zwölf Zàng und Fǔ	6
2.6	Überblick über das Meridiansystem (Jīng Luò)	6
2.7	Die Organuhr und der Große Energiekreislauf	6
3	Xué Wei: Akupressur- und Akupunkturpunkte	11
3.1	Die Kategorien der Punkte	11
3.1.1	Meridianpunkte	11
3.1.2	Á Shì Xué (druckschmerzhaft Punkte)	12
3.1.3	Die Kategorien der Meridianpunkte	12
	Yuán Xué (Quellpunkte)	12 f.
	Luò Xué (Verbindungspunkte)	13
	Mù Xué (Sammelpunkte)	13 f.
	Shu Yué (Leitungspunkte des Qi)	14 f.
	Wǔ Shu Xué (Leitungspunkte der Fünf Elemente)	15 ff.
	– 1. Jīng Xué (Brunnenpunkte)	17 f.
	– 2. Yīng Xué (Bachpunkte)	18
	– 3. Shu Xué (Strömungspunkte)	18 f.
	– 4. Jīng Xué (Flusspunkte)	19
	– 5. Hé Xué (Meerpunkte)	19
	– 6. Tonisierungspunkte	19
	– 7. Sedierungspunkte	19 f.
	– 8. Stundenpunkte	21
	Xì Xué (Spaltenpunkte)	21 f.
	Jiāo Huì Xué (Kreuzungspunkte)	22
	Ba Huì Xué – Acht Meisterpunkte der Organsysteme und Organgewebe	23
	Ba Mài Jiāo Huì Xué – Meisterpunkte der Acht Wundermeridiane	23
	Die Meisterpunkte der Acht Regionen	24
	Tian Chuāng Xué – Fenster zum Himmel	24
4	Das Auffinden der Punkte	26
4.1	Das Körperzoll oder cun	26
5	Meridianmassage und Akupressur	29
5.1	Formen der Akupressur	29
5.2	Der Wirkungsbereich der Akupressur	31

VIII

6	Moxibustion	32
6.1	Direkte Moxibustion	32
6.2	Indirekte Moxibustion	32
7	Akupunktur	34
7.1	Der Wirkungsbereich der Akupunktur	34
7.2	Akupunktur nach den Fünf Elementen	35
8	Die zwölf Organmeridiane	36
8.1	Der Meridian der Gallenblase	37
8.1.1	Oberflächlicher Verlauf	37
8.1.2	Tiefer Verlauf	38
8.1.3	Aufgaben der Gallenblase	38
8.1.4	Akupressur und Akupunktur	38
8.1.5	Die wichtigsten Punkte	41
8.1.6	Verzeichnis der Punkte	42
8.1.7	Diagnostische Kriterien der Gallenblasenfunktion	60
8.1.8	Diagnostische Kriterien des Gallenblasenmeridians	61
8.2	Der Meridian der Leber	61
8.2.1	Oberflächlicher Verlauf	61
8.2.2	Tiefer Verlauf	61
8.2.3	Aufgaben der Leber	62
8.2.4	Akupressur und Akupunktur	62
8.2.5	Die wichtigsten Punkte	65
8.2.6	Verzeichnis der Punkte	65
8.2.7	Diagnostische Kriterien der Leberfunktion	74
8.2.8	Diagnostische Kriterien des Lebermeridians	75
8.2.9	Der Holztypus	75
8.3	Der Meridian der Lunge	76
8.3.1	Tiefer Verlauf	76
8.3.2	Oberflächlicher Verlauf	76
8.3.3	Aufgaben der Lunge	76
8.3.4	Akupressur und Akupunktur	76
8.3.5	Die wichtigsten Punkte	78
8.3.6	Verzeichnis der Punkte	78
8.3.7	Diagnostische Kriterien der Lungenfunktion	84
8.3.8	Diagnostische Kriterien des Lungenmeridians	84
8.3.9	Der Metalltypus	85
8.4	Der Meridian des Dickdarms	85
8.4.1	Oberflächlicher Verlauf	85
8.4.2	Tiefer Verlauf	87
8.4.3	Die Aufgaben des Dickdarms	87
8.4.4	Akupressur und Akupunktur	87
8.4.5	Die wichtigsten Punkte	88
8.4.6	Verzeichnis der Punkte	88
8.4.7	Diagnostische Kriterien der Dickdarmfunktion	100
8.4.8	Diagnostische Kriterien des Dickdarmmeridians	100
8.5	Der Meridian des Magens	100
8.5.1	Oberflächlicher Verlauf	100
8.5.2	Tiefer Verlauf	102

8.5.3	Aufgaben des Magens	102
8.5.4	Akupressur und Akupunktur	102
8.5.5	Die wichtigsten Punkte	104
8.5.6	Verzeichnis der Punkte	105
8.5.7	Diagnostische Kriterien der Magenfunktion	124
8.5.8	Diagnostische Kriterien des Magenmeridians	124
8.6	Der Meridian des Milz-Pankreas	125
8.6.1	Oberflächlicher Verlauf	125
8.6.2	Tiefer Verlauf	125
8.6.3	Aufgaben des Milz-Pankreas	128
8.6.4	Akupressur und Akupunktur	128
8.6.5	Die wichtigsten Punkte	129
8.6.6	Verzeichnis der Punkte	129
8.6.7	Diagnostische Kriterien der Milz-Pankreas-Funktion	142
8.6.8	Diagnostische Kriterien des Milz-Pankreas-Meridians	142
8.6.9	Der Erdtypus	143
8.7	Der Meridian des Herzens	144
8.7.1	Tiefer Verlauf	144
8.7.2	Oberflächlicher Verlauf	144
8.7.3	Aufgaben des Herzens	144
8.7.4	Akupressur und Akupunktur	147
8.7.5	Die wichtigsten Punkte	148
8.7.6	Verzeichnis der Punkte	148
8.7.7	Diagnostische Kriterien der Herzfunktion	154
8.7.8	Diagnostische Kriterien des Herzmeridians	155
8.7.9	Der Feuertypus	155
8.8	Der Meridian des Dünndarms	156
8.8.1	Oberflächlicher Verlauf	156
8.8.2	Tiefer Verlauf	156
8.8.3	Aufgaben des Dünndarms	159
8.8.4	Akupressur und Akupunktur	159
8.8.5	Die wichtigsten Punkte	159
8.8.6	Verzeichnis der Punkte	160
8.8.7	Diagnostische Kriterien der Dünndarmfunktion	172
8.8.7	Diagnostische Kriterien des Dünndarmmeridians	172
8.9	Der Meridian der Blase	172
8.9.1	Oberflächlicher Verlauf	172
8.9.2	Tiefer Verlauf	174
8.9.3	Aufgaben der Blase	174
8.9.4	Akupressur und Akupunktur	174
8.9.5	Die wichtigsten Punkte	177
8.9.6	Verzeichnis der Punkte	177
8.9.7	Diagnostische Kriterien der Blasenfunktion	204
8.9.8	Diagnostische Kriterien des Blasenmeridians	204
8.10	Der Meridian der Niere	204
8.10.1	Oberflächlicher Verlauf	204
8.10.2	Tiefer Verlauf	207
8.10.3	Aufgaben der Niere	207
8.10.4	Akupressur und Akupunktur	208
8.10.5	Die wichtigsten Punkte	208
8.10.6	Verzeichnis der Punkte	209

X

8.10.7	Diagnostische Kriterien der Wasser-Niere	221
8.10.8	Diagnostische Kriterien der Feuer-Niere	221
8.10.9	Diagnostische Kriterien des Nierenmeridians	221
8.10.10	Der Wassertypus	222
8.11	Der Meridian der Herzhülle	222
8.11.1	Tiefer Verlauf	223
8.11.2	Oberflächlicher Verlauf	224
8.11.3	Aufgaben der Herzhülle	225
8.11.4	Akupressur und Akupunktur	225
8.11.5	Die wichtigsten Punkte	225
8.11.6	Verzeichnis der Punkte	226
8.11.7	Diagnostische Kriterien der Funktion der Herzhülle	232
8.11.8	Diagnostische Kriterien des Meridians der Herzhülle	232
8.11.9	Der Feuertypus	233
8.12	Der Meridian des San Jiao	233
8.12.1	Oberflächlicher Verlauf	234
8.12.2	Tiefer Verlauf	234
8.12.3	Aufgaben des San Jiao	234
8.12.4	Akupressur und Akupunktur	234
8.12.5	Die wichtigsten Punkte	237
8.12.6	Verzeichnis der Punkte	238
8.12.7	Diagnostische Kriterien der Funktion des San Jiao	250
8.12.8	Diagnostische Kriterien des Meridians des San Jiao	250
9	Der Kleine Energiekreislauf – Du Mài und Rèn Mài	251
9.1	Der Wundermeridian Du Mài	251
9.1.1	Tiefer Verlauf	252
9.1.2	Oberflächlicher Verlauf	252
9.1.3	Akupressur und Akupunktur	252
9.1.4	Die wichtigsten Punkte	254
9.1.5	Verzeichnis der Punkte	254
9.2	Der Wundermeridian Rèn Mài	272
9.2.1	Tiefer Verlauf	272
9.2.2	Oberflächlicher Verlauf	272
9.2.3	Akupressur und Akupunktur	272
9.2.4	Die wichtigsten Punkte	274
9.2.5	Verzeichnis der Punkte	274
10	Punkte außerhalb des Meridiansystems	289
11	Aussprache der chinesischen Begriffe	303
11.1	Anlaute	303
11.2	Auslaute	303
11.3	Die vier Töne	304
12	Anatomischer Überblick der für die Punktelokalisation wichtigen Muskeln	305
13	Literatur	320
13.1	Klassische Werke	320
13.2	Moderne Werke	320
14	Verzeichnis häufiger Krankheiten	322

3 Xué Wei: Akupressur- und Akupunkturpunkte

Xué Wei bedeutet Akupressur- oder Akupunkturstelle. Xué Wei sind empirisch gefundene Hautpunkte, die durch feine Kanäle mit den tiefer gelegenen Meridianen und Gewebsschichten in Verbindung stehen.

Man kann die Meridiane mit U-Bahn-Linien vergleichen, die Meridianpunkte mit ihren Stationen. Die Punkte stellen keine eigenen Energiequellen dar, sondern Körperstellen, an denen ein erhöhter Energieaustausch mit der Umgebung stattfindet. Diese Fähigkeit zum Energieaustausch ist biophysikalisch messbar: Ein Akupunkturpunkt zeichnet sich gegenüber der übrigen Körperoberfläche durch eine erhöhte elektrische Leitfähigkeit oder, was damit gleichbedeutend ist, einen verminderten Hautwiderstand aus.

Xué Wei sind fühlbare Vertiefungen oder Eindellungen der Körperoberfläche, die man mit einiger Praxis leicht lokalisieren kann: Wenn man einen Finger auf einen Akupressurpunkt legt, kann man – sofern ein Minimum an Energiefluss vorhanden ist – entweder sofort oder nach einer kleinen Weile ein Strömen oder Ziehen in der Fingerkuppe spüren, welches sich nach und nach auf die ganze Hand, den Arm und andere Körperteile ausbreiten kann. Entsprechend der auftretenden Empfindung kann der erfahrene Praktiker eine „Fülle“ oder „Leere“ an Qi im Akupunkturpunkt erfühlen, was häufig auch Rückschlüsse auf den Energiezustand des mit diesem Punkt über den Meridian in Verbindung stehenden Organs zulässt.

Jeder Punkt hat in der Chinesischen Medizin einen Namen, der entweder auf die anatomische Lage oder auf die energetische, seelische oder geistige Bedeutung des Punkts hinweist. Einige wenige Punktenamen beziehen sich auch auf die Stellung des Punkts im Meridianverlauf – z.B. Sì Dú (SJ9), der vierte Punkt im Graben, oder Sì Mǎn (N14), Erfüllung am vierten Punkt. Manche beziehen sich auch auf körperliche Symptome – z.B. Hàn Yàn (G4), ermüdeter Kiefer.

In der klassischen Chinesischen Medizin haben nur die Organmeridiane und zwei der Wundermeridiane – Rèn Mài und Du Mài – eigene Punkte. Auf die anderen sechs Wundermeridiane und die transversalen Verbindungsgefäße (Luò Mài) kann man nur über ihre Kreuzungsstellen mit den 14 Hauptmeridianen einwirken.

Jeder Akupressurpunkt hat spezifische Eigenschaften und ruft bestimmte Wirkungen im körperlichen, seelischen und geistigen Bereich hervor. Punkte mit gleicher Wirkungsweise und Funktion werden zu Punktekategorien zusammengefasst: So gibt es z.B. auf jedem Organmeridian einen Quellpunkt, einen Verbindungspunkt und einen Spaltenpunkt.

3.1 Die Kategorien der Punkte

Es gibt folgende Kategorien von Meridian-Punkten:

- Á Shì Xué – druckschmerzhafte Punkte
- Yuán Xué – Quellpunkte
- Luò Xué – Verbindungspunkte
- Mù Xué – Sammelpunkte; auch Alarmpunkte genannt
- Shu Xué – Leitungspunkte des Qi zu Organen und Körperbereichen
- Shu Xué – Leitungspunkte der Fünf Elemente: Jǐng (Brunnen-), Yíng (Bach-), Shu (Strömungs-), Jīng (Fluss-) und Hé Xué (Meerpunkte), Tonisierungs- und Sedierungspunkte
- Xì Xué – Spaltenpunkte
- Jiào Huì Xué – Kreuzungspunkte, auch Reunions- oder Vereinigungspunkte genannt
- Bā Huì Xué – Meisterpunkte der acht Organsysteme und Gewebe
- Bā Mài Jiào Huì Xué – Meisterpunkte der Acht Wundermeridiane
- Meisterpunkte der Acht Regionen
- Tiān Chuāng Xué – Fenster zum Himmel
- PāM – Punkte außerhalb des klassischen Meridiansystems, auch Extrapunkte genannt

3.1.1 Meridianpunkte

Meridianpunkte sind alle Punkte, die auf einem der zwölf Organmeridiane oder auf dem Du und Rèn Mài liegen. Punkte außerhalb des Meridiansystems (PāM) sind alle Punkte, die nicht im Verlauf eines der vierzehn Hauptmeridiane liegen. Sie werden auch **Extrapunkte** genannt. Zu den Extrapunkten gehören Punkte, die im Verlauf der vierzehn Hauptmeridiane liegen, jedoch in den klassischen chinesischen Texten, wie z.B. dem Huáng Dì Nèi Jīng, nicht erwähnt wurden. Zu ihnen gehören Punkte, die erst in späteren Jahrhunderten entdeckt wurden, wie z.B.

Lán Wěi (PaM 18) im Verlauf des Magenmeridians oder Dǎn Náng (PaM 19) im Verlauf des Gallenblasenmeridians, aber auch Punkte, die zur Zeit des Gelben Kaisers bekannt waren, jedoch aus bisher nicht geklärten Gründen nicht in das Meridiansystem aufgenommen wurden – wie z. B. Yīn Táng (PaM 1) im Verlauf des Du Mài.

3.1.2 Á Shì Xué (druckschmerzhaft Punkte)

Á Shì Xué sind alle Punkte auf der Körperoberfläche, die schon bei leichtem Druck als schmerzhaft empfunden werden. Sie können im Verlauf eines Meridians oder auch außerhalb des Meridiansystems liegen. In vielen Fällen handelt es sich um Stellen der Körperoberfläche, an denen der Fluss des Qì gestaut oder blockiert ist. Oft sind sie symptomatisch für Beschwerden und Erkrankungen in der jeweiligen Körperregion. Sie sind von diagnostischer Bedeutung und werden bei Beschwerden der jeweiligen Körperregion häufig genadelt oder massiert.

3.1.3 Die Kategorien der Meridianpunkte Yuán Xué (Quellpunkte)

Das chinesische Zeichen **Yuán** bedeutet Ursprung, Anfang und Quelle. Jeder Organmeridian hat einen Yuán Xué. Die Quellpunkte der Armmeridiane liegen im Bereich des Handgelenks, die der Beinmeridiane im Bereich des Mittelfußknochens und des Sprunggelenks.

Man kann den Yuán Xué mit einer Quelle vergleichen, die den Ursprung eines Baches oder Flusses bildet, oder auch mit einem Stausee, der den Wasserstand in einem Flusslauf reguliert: Die Quellpunkte gleichen Leere oder Fülle des Qì in ihrem Meridian aus, sie haben eine selbstregulierende Funktion. Durch Akupressur oder Akupunktur eines Quellpunktes wird der jeweilige Organmeridian und sein zugehöriges Organ bei Energieleere tonisiert und bei Fülle des Qì sediert. Durch diese Eigenschaft der Selbstregulation kann der Quellpunkt selbst bei mangelnder Erfahrung oder einer Fehldiagnose nicht zu einem energetischen Ungleichgewicht führen. Seine Anwendung ist unter allen Umständen förderlich – es sei denn, es liegt eine spezielle Kontraindikation vor, wie z. B. bei Hé Gǔ (Di 4) während der ersten und letzten Monate der Schwangerschaft.

► **Tab. 3.1** Verzeichnis der miteinander in Verbindung stehenden Yuán Xué (Quellpunkte) und Luò Xué (Verbindungspunkte), die den Energieausgleich zwischen zwei gekoppelten Meridianen ermöglichen.

Meridian	Yuán Xué (Quellpunkt)	Luò Xué (Verbindungspunkt)
Gallenblase	Qiu Xu (G 40)	Lí Gou (Le 5)
Leber	Tài Chong (Le 3)	Guang Míng (G 37)
Lunge	Tài Yuan (Lu 9)	Pian Lì (Di 6)
Dickdarm	Hé Gǔ (Di 4)	Liè Que (Lu 7)
Magen	Chong Yáng (Ma 42)	Gong Sun (MP 4)
Milz-Pankreas	Tài Bái (MP 3)	Feng Lóng (Ma 40)
Herz	Shén Mén (H 7)	Zhi Zhèng (Dü 7)
Dünndarm	Wàn Gǔ (Dü 4)	Tong Lǐ (H 5)
Blase	Jīng Gǔ (B 64)	Dà Zhong (N 4)
Niere	Tài Xì (N 3)	Fēi Yáng (B 58)
Herzhülle	Dà Líng (HH 7)	Wài Guan (SJ 5)
San Jiao	Yáng Chí (SJ 4)	Nèi Guan (HH 6)
Du Mài		Cháng Qiáng (Du 1)
Rèn Mài		Jiū Wěi (Rèn 15)
Großes Luò-Gefäß		Dà Bao (MP 21)
Die zwei Wundermeridiane Du und Rèn Mài haben nur Verbindungspunkte für ihren Energieausgleich, jedoch keine Quellpunkte.		

5 Meridianmassage und Akupressur

5.1 Formen der Akupressur

Akupressur ist die Berührung einer genau lokalisierten Stelle der Haut, die sich durch eine erhöhte elektrische Leitfähigkeit auszeichnet (s. S.11). Die einfachste Form der Akupressur ist leichter, mittlerer oder fester Druck mit der Fingerkuppe des Daumens, Zeige- oder Mittelfingers auf den Akupressurpunkt. Die nötige Druckstärke ist bei verschiedenen Punkten recht unterschiedlich. Sie wird in diesem Buch auf einer Skala von 1 bis 10 angegeben:

Druckstärke 1 = ganz leichte Berührung des Punkts mit der Fingerkuppe, meist mit Zeige- oder Mittelfinger; das Gewicht des Armes darf keinen Druck ausüben. Diese Druckstärke wird bei Punkten angewandt, bei denen das Qi sehr oberflächlich fließt und bei denen man den Qi-Fluss sogar behindern würde, wenn man fest drückt. Beispiele für solche Punkte sind Tóng Zì Liáo (G 1), Chong Mén (MP 12) und Zhào Hài (N 6).

Druckstärke 2–3 = leichter Druck mit der Fingerkuppe, meist mit Zeige- oder Mittelfinger; das Gewicht des Armes darf einen sanften Druck ausüben. Beispiele für Punkte mit dieser Druckstärke sind Ting Huì (G 2) oder Xíng Jiān (Le 2).

Druckstärke 4–5 = mittlerer Druck mit der Fingerkuppe, meist mit dem Daumen, aber auch mit Zeige- oder Mittelfinger. Beispiele für Punkte mit dieser Druckstärke sind Tàì Chong (Le 3) oder Sān Yīn Jiāo (MP 6).

Druckstärke 6–8 = fester und tiefer Druck mit dem Daumen. Beispiele für Punkte mit dieser Druckstärke sind Fēng Shì (G 31) und Tiān Shù (Ma 25).

Druckstärke 9–10 = fester und tiefer Druck mit dem Ellbogen. Ein Beispiel für einen Punkt mit dieser Druckstärke ist Huán Tiào (G 30).

Die hier in diesem Buch angegebenen Druckstärken sind Richtwerte. Die Druckstärke ist bei den einzelnen Punkten von Mensch zu Mensch verschieden – und bei jedem Menschen auch zu bestimmten Zeiten verschieden, je nachdem ob in dem Punkt gerade Leere oder Fülle an Qi vorhanden ist. Akupressur bei Leere wird als angenehm empfunden, Akupressur bei Fülle ist eher unangenehm und manchmal schmerzhaft. Wenn das Qi in einem Punkt blockiert ist, ist er schon bei leichter Berührung druckempfindlich. Er heißt dann Á Shì Xué – druckschmerzhafter Punkt. Diese Punkte werden bevorzugt genadelt, um die Blockade aufzulösen und das Qi wieder zum Weiterfließen zu bringen. Da die

Akupunktur dieser Punkte auch meist schmerzhaft ist, ist es für den Klienten von Vorteil, wenn der druckschmerzhafte Punkt vor dem Nadeln ein oder zwei Minuten lang akupressiert oder mit kreisenden Bewegungen massiert wird, um Spannung aus dem Punkt zu nehmen. Die darauf folgende Akupunktur ist deutlich weniger oder sogar überhaupt nicht schmerzhaft.

Den Qi-Fluss kann man als ein Strömen oder Ziehen in der Fingerkuppe spüren, das sich nach und nach auf die ganze Hand, den Arm und andere Körperbereiche ausbreiten kann. Bei den meisten Punkten wird der Druck vertikal von der Hautoberfläche in die Tiefe gerichtet, um einen bestmöglichen Energiefluss zu erzielen. Druckrichtung, die nicht vertikal, sondern schräg in eine bestimmte Richtung erfolgt, wird in diesem Buch angegeben. Es ist Sache des Fingerspitzengefühls, die Druckstärke bei einem bestimmten Punkt herauszufinden, bei dem das Qi am besten fließt. Manche Punkte, wie z. B. die Jīng- oder Brunnen-Punkte (s. S. 17), werden, je nach Situation, leicht bis fest mit dem Fingernagel gedrückt.

Bei der Druckstärke ist zu beachten, dass leichtes und eher kurzes Drücken tonisierend, festes und eher langes Akupressieren sedierend wirkt.

Die Dauer der Akupressur eines bestimmten Punktes hängt ebenfalls von der Erfahrung und dem Fingerspitzengefühl des Therapeuten ab; es ist nicht von Vorteil, eine Akupressurdauer in Sekunden oder Minuten anzugeben. Grundsätzlich kann aber gesagt werden, dass eine eher kurze Akupressurdauer für die Anregung des Qi-Flusses meist ausreichend ist, sich aber die psychische Bedeutung eines Punktes erst bei längerem Druck erschließt. Solange Qi in einem Punkt fließt, fühlt es sich spannend und interessant an, man spürt, dass etwas Wesentliches passiert. Wenn der Qi-Ausgleich abgeschlossen ist, fühlt es sich nichtssagend und langweilig an – Langeweile ist Abwesenheit von Qi.

Unter Meridianmassage versteht man eine Akupressur, die den Fluss des Qi in den Meridianen anregt und fördert und den Energiefluss in den Meridianabschnitten wieder herstellt, in welchen er durch Verspannungen und Verhärtungen des Bindegewebes und der Muskelfaszien vermindert, verlangsamt, blockiert oder ganz unterbrochen ist.

Wie das Strömen des Wassers in einem Fluss durch einen Damm oder ein großes Hindernis verlangsamt, vermindert oder ganz aufgestaut werden kann, sich flussabwärts nur ein Rinnsal und ein Überlauf findet und die umliegenden Landstriche von Austrocknung bedroht sind, staut sich das Qi im verhärteten Bindegewebe und in angespannter Muskulatur. Vor allem zwischen miteinander verklebten Faszien benachbarter Muskeln und im Bereich der Gelenke finden sich häufig Blockadestellen des Qi. Bei körperlichen Fehlhaltungen, die fast immer durch Verkürzungen, Verhärtungen und Verklebungen bestimmter Muskeln und Muskelgruppen – und durch Überdehnung oder Erschlaffung der Antagonisten – bedingt sind, werden meist weite Meridianabschnitte, das umliegende Gewebe und in der Folge oft auch die dazugehörigen inneren Organe nicht genügend mit Qi versorgt.

Wird der Qi-Fluss in einem Meridian durch Verspannungen und Haltungsschäden behindert oder ganz unterbrochen, ist auch häufig der im Großen Kreislauf nachfolgende Meridian kaum mit Qi versorgt. So vermindern z.B. Verspannungen im Nacken und im Rücken, im Gesäß, an der Rückseite der Oberschenkel und in den Kniebeugen nicht nur den Energiefluss im Blasenmeridian, sondern auch das für Gesundheit und Vitalität unerlässliche Qi in der Blase, der Niere und im Nierenmeridian. Bei längerem Fortbestehen von Blockaden im Bereich des Blasenmeridians werden die Harn- und Geschlechtsorgane anfällig für Funktionsstörungen und Infektionen; Regelstörungen,

Blasenentzündungen, Nierensteine, Geschlechtskälte und Impotenz können die Folge sein; die Lebenslust schwindet und macht leichter Erschöpfbarkeit und chronischer Müdigkeit Platz (s. Kap. 8.9, Akupressur und Akupunktur des Blasenmeridians). Später weitet sich der Energiemangel auch auf nachfolgende Meridiane und Organe wie die Herzhülle und den Dreifachen Erwärmer aus.

Es ist daher sinnvoll, die Meridiane in ihrem zyklischen Zusammenhang zu massieren³, von einem Meridian mit Energiefülle zu einem Meridian mit Energieleere, vom Überschuss zum Mangel. Auf diese Weise gleicht man Fülle und Leere der einzelnen Meridiane und Organe untereinander aus und kann so den Boden für eine wirksame Akupressur- und Akupunkturbehandlung bereiten.

Die verschiedenen Techniken der Meridianmassage sind vielfältig und komplex und können nicht leicht in einem Buch dargestellt werden. Die chinesische Form der Meridianmassage wird als **Tui Ná** bezeichnet, die japanische unter dem Begriff **Shiatsu** zusammengefasst. Um Meridianmassage zu erlernen, ist es erforderlich, sich einen persönlichen Lehrer zu suchen und an entsprechenden Seminaren teilzunehmen.

³ Im idealen Fall wird der Qi-Fluss in den Meridianen durch körperliche oder geistige Übungen bereits vor der Meridianmassage angeregt. Übungen zur Aktivierung der einzelnen Meridiane finden Sie in „Das heilende Tao“ [27], Anleitungen für eine umfassende Körperkräftigung in „Traumkörper durch Tao Training“ [28].

Die Landkarte ist nicht die Wirklichkeit selbst, und sie kann, da die Forschung auf diesem Gebiet erst am Anfang steht, auch nicht mehr Genauigkeit für sich in Anspruch nehmen als die Seekarten der Phönizier und Karthager. Es ist zu hoffen, dass das vorliegende Werk andere Forscher dazu anregen wird, genauere Karten über den Zusammenhang zwischen Akupunkturpunkten und der Bilderwelt der Seele zu zeichnen. Inwiefern jemand bei den einzelnen Punkten überhaupt eine Wirkung auf seelische und geistige Bereiche verspürt, hängt von der individuellen Wahrnehmungsfähigkeit und Sensitivität ab. Die Wahrnehmungsfähigkeit kann, wenn sie nicht als besondere Begabung von vornherein vorhanden ist, durch Meditation, Tantra und eine Vielzahl von körper- und gefühlsorientierten Therapien und Methoden so weit geschult und entwickelt werden, dass der Zusammenhang zwischen Akupressurpunkt und Psyche erfahrbar wird.

Die angeführten psychischen Wirkungen der einzelnen Punkte können dabei helfen, den vielfältigen seelischen Hintergrund vieler Krankheiten und Beschwerden besser zu verstehen. Dadurch können wir unser Bild von der jeweiligen Erkrankung differenzierter gestalten und unseren Handlungsspielraum erweitern. Bei einem spontan druckschmerzhaften Akupressurpunkt können Rückschlüsse auf die seelischen Ursachen und Querverbindungen zu den bestehenden Symptomen gezogen werden. Bei der Behandlung können uns die beschriebenen psychischen Wirkungen – bei genauer Kenntnis des Patienten – dabei unterstützen, Punkte auszuwählen, die seiner persönlichen Geschichte gerecht werden und seiner individuellen Eigenart entsprechen.

Die Verläufe einiger Wundermeridiane unterscheiden sich in japanischen und chinesischen Darstellungen. Beide Verlaufsformen sind in ihrer Wirkungsweise ähnlich, jedoch nicht identisch. Für Yáng Wéi Mài, Yin Wéi Mài, Yáng Qiao Mài und Yin Qiao Mài werden daher beide Verlaufsformen dargestellt.

8.1 Der Meridian der Gallenblase

Der Gallenblasenmeridian ist der Yáng-Meridian des Holzes.

- Gekoppeltes Yin-Organ: **Leber**
- Gewebe: **Muskeln und Sehnen**
- Ausdruck der Kraft: **Nägel**
- Sinnesorgan: **Augen**
- Sinn: **sehen**
- Körperflüssigkeit: **Tränen**

- Gesichtsfarbe bei Krankheit: **olive, grünstichig**
- Geruch bei Krankheit: **säuerlich, ranzig**
- Verhalten bei Stress: **Selbstbeherrschung und Kontrolle; explodieren**
- Klangfarbe der Stimme: **klar, laut, deutlich; befehlend, schreiend**
- Geistige Funktion: **zielerorientiertes, strategisches Denken**
- Bei Leere anregendes, bei Fülle krankmachendes Wetter: **Wind, Sturm**
- Jahreszeit: **Frühling**
- Richtung der Kraft: **Ausdehnung**

Im Kreislauf der zwölf Organmeridiane fließt das Qì vom Meridian des San Jiao in den Gallenblasenmeridian und von diesem weiter in den Lebermeridian.

Die Gallenblase bildet zusammen mit dem San Jiao (Dreifachen Erwärmer) die mittlere Energieschicht des Yáng, das Shào Yáng.

8.1.1 Oberflächlicher Verlauf

Der Gallenblasenmeridian entspringt knapp seitlich des äußeren Winkels der knöchernen Augenhöhle, zieht zum Ohr und von dort in einer dreifachen Zickzackkurve über die Seite des Kopfes zu Feng Chí (G20) am hinteren Schädelrand. Von Feng Chí verläuft er entlang des Trapeziusvorderrandes zur Schulterhöhe (G21), wendet sich dann über den Trapezius nach hinten zum siebten Halswirbel, wo sein Qì in Da Zhuì (Du 14) in das „Meer des Yáng“ (den Du Mài) mündet.

Von Da Zhuì wendet er sich wieder nach außen, kreuzt den Dünndarmmeridian in Bing Feng (Dü 12) und zieht im Bindegewebsraum zwischen der Schulterblattgräte und dem Obergrätenmuskel zur Schulter. Er gelangt auf ihre Vorderseite und entlang der Oberkante des Schlüsselbeines zu Que Pén (Ma 12) im Zentrum der Fossa supraclavicularis, wo der tiefe Ast des Meridians vom oberflächlichen Verlauf abzweigt.

Von Que Pén fließt er unter dem Schlüsselbein hindurch zur vorderen Schulterfurche und im Bindegewebsraum zwischen dem großen Brustmuskel und dem Deltamuskel ein Stück abwärts, überquert dann den großen Brustmuskel an der Vorderseite der Achselhöhle und gelangt zur seitlichen Brustwand (G22, G23). Von dort zieht er über Ri Yue (G24) im siebten Zwischenrippenraum und das freie Ende der zwölften Rippe (G25) zur Taille (G26), umrundet den vorderen oberen Darmbeinstachel, wendet sich wieder nach außen und gelangt über die Hüfte zum Gesäß, wo er sich in Huán Tiào (G30) mit dem tiefen Ast

des Gallenblasenmeridians und dem äußeren Ast des Blasenmeridians vereinigt.

Von Huán Tiào folgt er dem Verlauf des großen Gesäßmuskels zum Tractus iliotibialis, dem seitlichen, besonders verstärkten Teil der Oberschenkelfaszie. Auf dem Tractus iliotibialis zieht er seitlich den Oberschenkel hinab und gelangt über die Außenseite des Knies zu Yáng Líng Quán (G 34) vor und unterhalb des Wadenbeinköpfchens.

Am Unterschenkel zieht er das Wadenbein entlang zum Außenknöchel, zuerst an seinem vorderen Rand bis etwa zur Unterschenkelmitte (G 35), dann an seinem Hinterrand bis knapp vor den Knöchel, wo er das Wadenbein noch einmal überkreuzt. Über die Vorderseite des Außenknöchels gelangt er zum Fußgelenk (G 40) und von dort weiter über den Fußrücken zu seinem letzten Punkt (G 44) am äußeren Nagelfalzwinkel der vierten Zehe (s. Abb. 8.1).

Ein Nebenast des Gallenblasenmeridians entspringt in Tóng Zǐ Liáo (G 1) und zieht über das Gesicht abwärts zum Vorderrand des Masseteransatzes am Unterkiefer (Ma 5). Von dort steigt er wieder zum Jochbein auf, zum Punkt Quán Liáo (Dü 18), in den auch ein Nebenast des Meridians des Dreifachen Erwärmers mündet. Von Quán Liáo aus wendet er sich wieder abwärts zu Jiá Che (Ma 6) im Zentrum des Kaumuskels und gelangt über die Seite des Halses zu Que Pén (Ma 12) in der Mitte der Fossa supraclavicularis, wo er sich wieder mit dem Hauptstamm vereinigt.

8.1.2 Tiefer Verlauf

Der tiefe Ast des Gallenblasenmeridians beginnt in Que Pén (Ma 12), in der Grube oberhalb des Schlüsselbeins (s. Abb. 8.2). Von dort tritt er in den Brustraum ein, durchquert das Zwerchfell und gelangt zur Leber, seinem gekoppelten Yin-Organ. Von der Leber führt der tiefe Ast zur Gallenblase, seinem Ursprungsorgan, und weiter durch den Bauchraum bis zur Leistengegend, wo er wieder an die Oberfläche kommt, sich nach außen wendet und quer über die Hüfte zum Gesäß gelangt. In Huán Tiào (G 30) vereinigt er sich mit dem oberflächlichen Ast.

Der genaue Verlauf des tiefen Astes wird in den chinesischen Texten nicht überliefert. Aus den Wirkungen der Gallenblasenpunkte kann jedoch geschlossen werden, dass sich die tiefen Äste der rechten und der linken Seite im Brustraum vereinigen und entlang des Truncus vagalis anterior im Hiatus oesophageus durch das Zwerchfell ziehen. Nach Durchtritt durch das Zwerchfell fließt das Qi der tiefen Äste entlang der Rami hepatici zu verschiedenen Teilen der Leber und entlang der Rami gastrici anteriores zur Vorderfläche des Magens – wodurch die gute Wirkung von vielen Gallenblasenpunkten des Kopfes bei Übelkeit, Erbrechen und Magenkrämpfen verständlich wird.

8.1.3 Aufgaben der Gallenblase

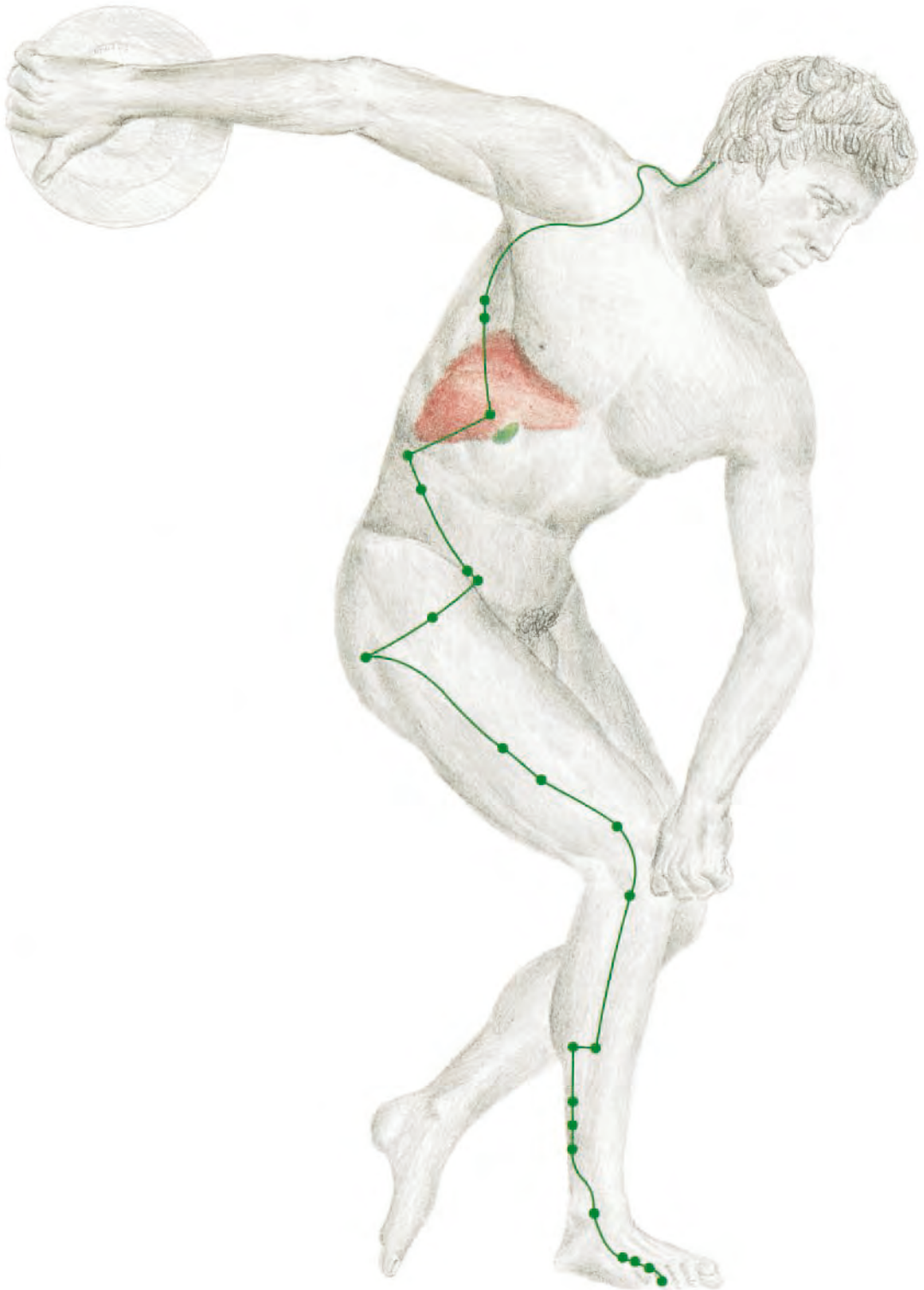
Die physiologische Funktion der Gallenblase ist schnell umrissen – sie nimmt die von der Leber produzierte und zur Emulgierung der Fette im Darm bestimmte Galle auf, speichert sie und gibt sie bei Bedarf über den Gallengang an den Zwölffingerdarm ab. In der chinesischen Tradition hat die Gallenblase noch weitere, umfassendere Aufgaben: Sie ist der Sitz unserer Entschlusskraft, der Wohnsitz unserer Handlungsfähigkeit. Die Gallenblase verkörpert die Yáng-Energie des Holzes: die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und uns mit unseren Bedürfnissen in der Außenwelt durchzusetzen.

Man kann die Leber mit einem Architekten vergleichen, der den Plan für ein Haus entwirft, und die Gallenblase mit einem Baumeister, der die vielen Entscheidungen und Anordnungen trifft, die nötig sind, um das Haus Wirklichkeit werden zu lassen. Die Funktionen beider Organe hängen eng zusammen. Ohne ein umfassendes Konzept sind unsere Handlungen zusammenhanglos und wenig sinnvoll. Gleichmaßen sind die schönsten Pläne und Projekte wertlos, wenn sie nicht durchgeführt werden können.

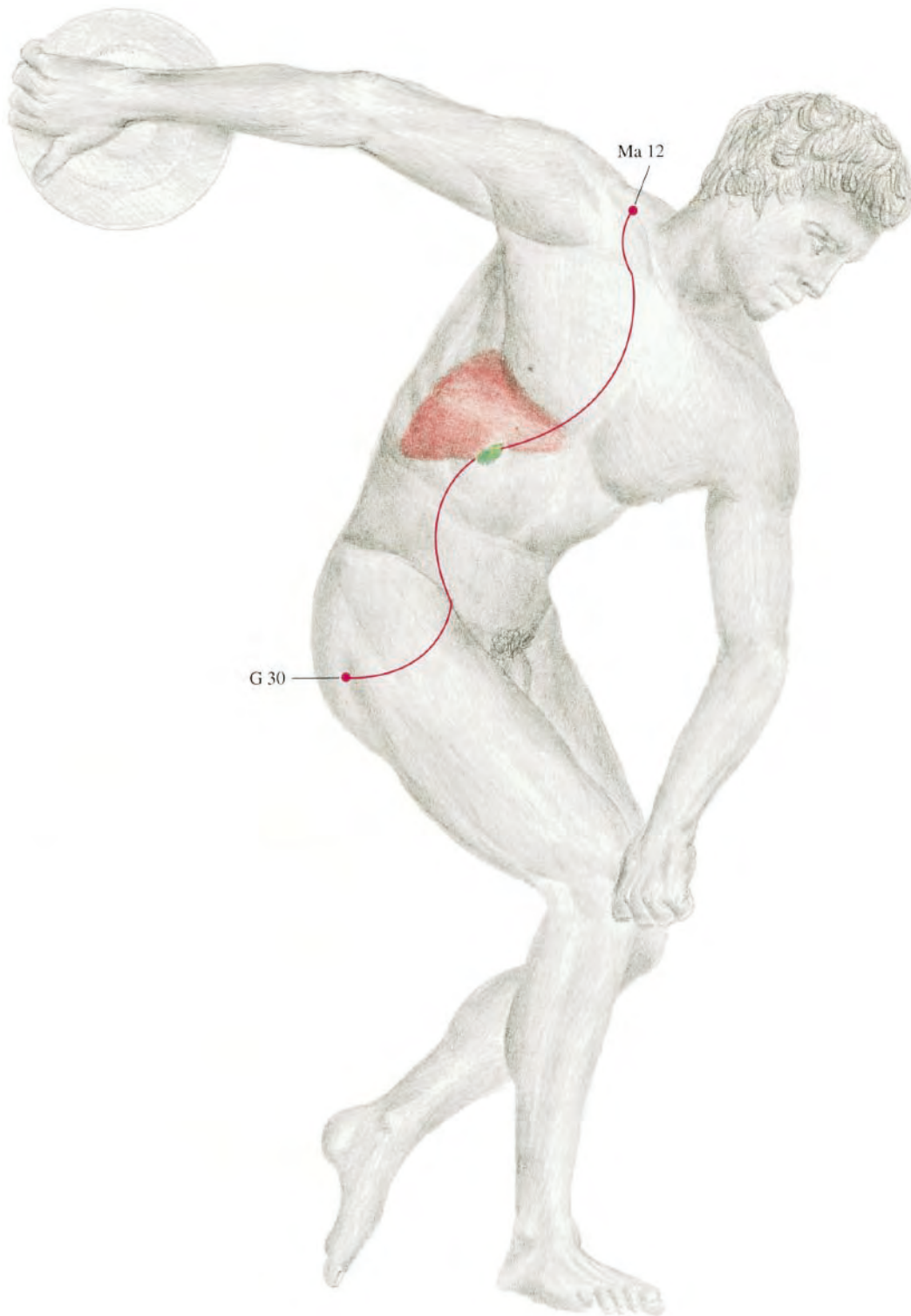
Die Gallenblase gibt die Impulse, zu handeln und unsere Vorhaben in die Tat umzusetzen. Wenn es starke innere oder äußere Hindernisse für die Verwirklichung unserer Wünsche und Vorhaben gibt, werden wir uns je nach Energiezustand der Gallenblase unterschiedlich verhalten: Bei Energiemangel oder Leere in der Gallenblase werden wir uns leicht geschlagen geben und uns schon bei geringen Schwierigkeiten handlungs- und bewegungsunfähig zeigen; bei Fülle werden wir ungeduldig und gereizt, verärgert oder, im Extremfall, mit Wut- und Zornausbrüchen reagieren. Bei einer ausgewogenen Funktionsweise der Gallenblase sind unsere Handlungen impulsiv und spontan, aber auch flexibel genug, um sich rasch an veränderte Bedingungen und neue Situationen anzupassen.

8.1.4 Akupressur und Akupunktur

Akupressur und Akupunktur des Gallenblasenmeridians stärken die Yáng-Energie des Elements Holz: Wir werden entschlußkräftiger und aktiver, dynamischer und beweglicher. Die Bereitschaft steigt, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen. In manchen Fällen kann das im Gallenblasenmeridian freigesetzte Qi aber auch unseren Ärger an die Oberfläche bringen und bereits bestehende Konflikte in unserer Arbeitswelt oder mit unseren Mitmenschen zu einer Lösung drängen. In seltenen Fällen kommt es auch zu Entgiftungsreaktionen des Organismus, die sich durch vorübergehende Übelkeit, Abgeschlagenheit oder Fieber äußern können.



► Abb. 8.1 Gallenblase, oberflächlicher Verlauf.



► Abb. 8.2 Gallenblase, tiefer Verlauf.

Im langen und gewundenen Verlauf des Gallenblasenmeridians liegen viele energetische Stauzonen des Organismus: die Augen; die Schläfen und der Nacken; der seitliche Brustkorb und die Taille; die Hüfte; die Knie- und Fußgelenke. Wenn sich das Qi in einem dieser Bereiche staut, kommt es zu Füllesymptomen wie Starrheit, Hitze, Rötung, Schmerz oder Krampf.

Die Akupressur des Gallenblasenmeridians bringt die Energie vom Kopf zu den Hüften und Beinen hin in Fluss. Sie hilft bei Beschwerden, die durch angestautes oder unregelmäßig fließendes Qi in seinem Verlauf entstehen: bei schmerzenden Augen und Bindehautentzündung; bei Kopfschmerzen und Migräne in der Schläfen- und Scheitelgegend; bei Nackenverspannungen; bei Schmerzen in den Brüsten und Regelbeschwerden; bei Rücken- und Kreuzschmerzen und manchmal auch bei Hexenschuss und Ischias.

Die Akupressur des Gallenblasenmeridians entspannt den Kopf und lässt uns tiefer durchatmen: Die Flankenatmung wird angeregt, der Atemraum erweitert sich. Über den Gallenblasenmeridian wird die Energiezirkulation in den Muskeln und Sehnen verbessert, nach seiner Akupressur empfinden wir häufig mehr Lust und Freude an körperlicher Bewegung und Sport.

Mit Akupunktur lassen sich die oben angegebenen Beschwerden häufig erst dann wirksam und mit wenigen Akupunkturpunkten behandeln, wenn das Qi im Gallenblasenmeridian durch Akupressur und auf den Meridian wirkende Körperübungen in Fluss gebracht worden ist. Darüber hinaus hilft Akupunktur des Gallenblasenmeridians bei Sensibilitätsstörungen des Gesichts, Fazialisparese, Trigeminusneuralgie und Stirnhöhlenentzündung; bei Sehfehlern und Augenleiden wie Keratitis, Optikusatrophie und Grünem Star; bei Erkrankungen des Ohres wie Ohrensausen, Schwerhörigkeit und Mittelohrentzündung; bei Gleichgewichtsstörungen und Schwindel.

Punkte des Gallenblasenmeridians im Bereich des Stammes und Fernpunkte am Unterschenkel und Fuß werden bei Schwellungen der axillären Lymphknoten, Brustdrüsenentzündung und Interkostalneuralgie verwendet; bei Rippenfellentzündung und Erkrankungen der Lunge wie Bronchitis und Asthma bronchiale; bei Erkrankungen von Leber und Gallenblase wie Gallenblasenentzündung, Gallensteinleiden und Hepatitis; die Punkte in der Taille (G25 bis G29; G41 als Fernpunkt) bei Erkrankungen von Niere, Blase, Prostata, Gebärmutter und Eierstöcken, bei Menstruationsstörungen und sexuellen Beschwerden – Lustlosigkeit, Impotenz und Frigidität. Die Punkte am Bein werden bei Sensibilitätsstörungen, Muskelschwäche und Paresen der Beine, z. B. in der Rekonvaleszenz nach Schlaganfällen, gestochen und erweisen sich bei der Behandlung von schmerzhaften und geschwollenen Knien und Fußgelenken als hilfreich.

Charakteristische Symptome eines aus dem Gleichgewicht geratenen Gallenblasenmeridians sind plötzlich oder blitzartig auftretende Schmerzen – Trigeminusneuralgie, Migräne, Hexenschuss; im Körper herumziehende, ständig ihren Ort wechselnde Schmerzen und Beschwerden; übergroße Wetterfühlbarkeit und Erkrankungen, die durch Zugluft und Wind verursacht oder verschlimmert werden.

8.1.5 Die wichtigsten Punkte

► Tab. 8.1 Die wichtigsten Punkte des Gallenblasenmeridians.

G34	Yáng Líng Quán Hé Xué (Meerpunkt), Erdpunkt des Holzes – zweiter Sedierungspunkt Meisterpunkt der Muskeln und Sehnen
G40	Qiu Xu Yuán Xué (Quellpunkt)
G14	Yáng Bái Sehstörungen, Kopfschmerzen
G20	Feng Chí Sehstörungen, Kopf- und Nackenschmerzen
G21	Jian Jǐng Alarmpunkt der Gallenblase
G24	Rì Yuè Mù Xué (Sammelpunkt) der Gallenblase
G25	Jīng Mén Mù Xué (Sammelpunkt) der Niere
G37	Guang Míng Luò Xué – Verbindungspunkt zu Le 3
G38	Yáng Fǔ Jīng Xué (Flusspunkt), Feuerpunkt des Holzes – Sedierungspunkt
G39	Xuán Zhōng Kreuzungspunkt der 3 Yáng-Meridiane des Beins Meisterpunkt des Knochenmarks
G41	Zú Lín Qì Shu Xué, Holzpunkt des Holzes – Stundenpunkt Meisterpunkt des Dài Mài
G43	Xiá Xī Yíng Xué (Bachpunkt), Wasserpunkt des Holzes – Tonisierungspunkt
B19	Dǎn Shu Leitet das Qi zur Gallenblase

Zeiten höchsten Energieflusses durch den Gallenblasenmeridian (beste Ansprechbarkeit für Akupressur; beste Zeit zur Sedierung): 23–1 Uhr und 11–13 Uhr.
Beste Zeit zur Tonisierung: 1–3 Uhr und 13–15 Uhr

8.1.6 Verzeichnis der Punkte

G1 Tóng Zǐ Liáo Augapfelgrube

Funktion: Kreuzungspunkt mit dem Dreifachen Erwärmer- und Dünndarmmeridian.

Lage: 5 fen seitlich des äußeren Augenwinkels, in einer kleinen Vertiefung am Rande der knöchernen Augenhöhle (nach Meinung einiger Autoren befindet sich Tóng Zǐ Liáo 5 fen seitlich des äußeren Winkels der knöchernen Augenhöhle in einer deutlich tastbaren Vertiefung).

Akupressur: Den Punkt mit der Fingerkuppe ganz leicht berühren. Druckstärke 1.

Tóng Zǐ Liáo entspannt die Augen und stärkt die Sehkraft. Man sieht schärfer als vorher – als hätte man eine Brille auf.

Als Kreuzungspunkt dreier Yáng-Meridiane versorgt er die Gesichtshaut und das Kiefergelenk mit, das Gesicht entspannt sich und wird warm. Über den Gallenblasenmeridian bringt er zu Brust und Bauch, das entspannt und wärmt.

Bindehautentzündung, wechselnde Sehschärfe, Gesichtsschmerzen.

Akupunktur: 5–12 mm leicht schräg oder flach nach lateral.

Sehfehler und Augenerkrankungen wie Kurz- und Weitsichtigkeit, Astigmatismus, Grüner und Grauer Star, Keratitis und Optikusatrophie.

Schlafenkopfschmerz, Migräne.

Stirnhöhlenentzündung, Fazialisparese, Trigeminusneuralgie und Tics.

G2 Ting Huì Hören können

Lage: In einer Vertiefung zwischen dem Processus condylaris des Unterkiefers und dem Ohr, in Höhe der Incisura intertragica.

Akupressur: Bei leicht geöffnetem Mund drücken. Druckstärke 2–3.

Ting Huì entspannt die Augen und verfeinert das Gehör. Er entspannt eine verbissene Miene und hellt die Stimmung auf.

Zahn- und Ohrenschmerzen.

Akupunktur: 5–10 mm senkrecht.

Ohrenerkrankungen wie Ohrensausen, Schwerhörigkeit, Mittelohrentzündung, Tubenkatarrh, funktionelle Taubheit.

Kiefergelenksentzündung, Kiefersperre, Kaumuskelkrampf. Schmerzen und Entzündungen im Bereich der Backenzähne, Zahnfleischschwund, gelockerte Zähne.

Fazialisparese, Trigeminusneuralgie, Schläfenkopfschmerz, ophthalmische Migräne.

Depressive Verstimmung, krankhafter Ehrgeiz.

Ting Huì wird bei Ohrenerkrankungen häufig in Kombination mit Ēr Mén (SJ21) und Ting Gong (Dü 19) gestochen: Man sticht in Ēr Mén ein und führt die Nadel parallel zur Hautoberfläche in der Furche vor dem Ohr abwärts, durch Ting Gong bis zu Ting Huì.

G3 Shàng Guan Auf dem Pass

Funktion: Kreuzungspunkt mit dem Dreifachen Erwärmer-, Dickdarm- und Magenmeridian: Über Shàng Guan kann die Energie zwischen Shào Yáng und Yáng Míng, den zwei inneren Energieschichten des Yáng, ausgeglichen werden.

Lage: In einer deutlich tastbaren Vertiefung am oberen Rand des Jochbeinbogens, direkt über Xià Guan (Ma 7).

Akupressur: Bei leicht geöffnetem Mund drücken. Druckstärke 2–3.

Bei Leere im Holz wirkt er angenehm belebend und aktivierend, er gibt Tatendrang, bringt in Fahrt.

Bei Holzfülle, gestauter Aggressivität und verhaltenem Ärger macht er diese Gefühle und damit zusammenhängende Situationen bewusst und gibt den Impuls, in sich hineingefressenen Ärger auszudrücken. Bei manchen schlägt er sich auch – über den Magenmeridian und den tiefen Ast des Gallenblasenmeridians – auf den Magen und löst dort einen Reinigungsprozess aus. Verwirrtheit, Reizbarkeit und Streit können durch Shàng Guan wie auch durch andere Punkte des Gallenblasen- und Lebermeridians ausgelöst werden, auch als Nachwirkung ein paar Stunden oder einen Tag später. Es ist von Vorteil, sie als Teil eines emotionalen Entgiftungsprozesses zu betrachten, der einer seelischen Klärung und Neuorientierung vorausgeht.

Shàng Guan stärkt die Sehkraft und verfeinert das Gehör. Er entspannt das Gehirn und konzentriert Energie auf das Stirn-Chakra: Über die Hypophyse kann er, auch vorzeitig, die Regel auslösen und bei übermäßiger Regelblutung helfen.