AYURVEDA
SONJA GUBLER

Meridian- und Akupunktur-Massagen Info

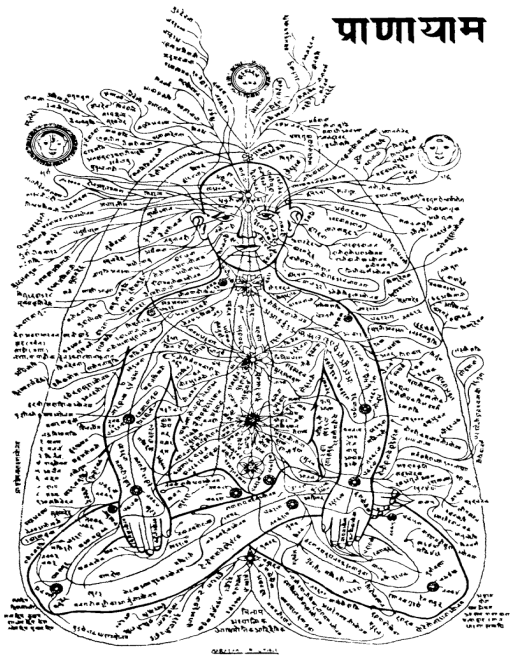
Sonja Gubler, Ayurveda Ernährungsberatung, Massage, Pflanzenheilkunde, Yoga, Meridian- und Akupunkturmassagen
info@ayurveda-ernaehrung.ch, www.ayurveda-massagen.ch
044 432 83 55, Dufourstr. 106, 8008 Zürich

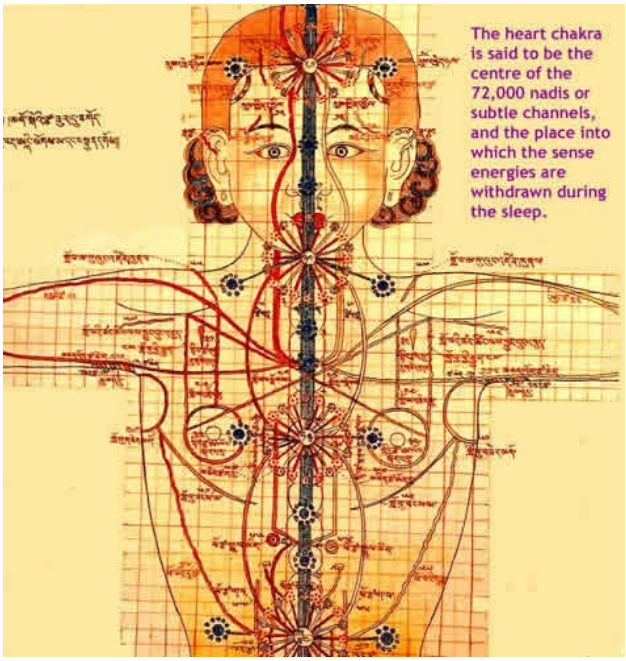
Was ist ein Meridian und was ein Akupunkturpunkt?

Meridiane und Akupunkturpunkte können als energetische Hauptleitungen, mit spezifischen Schalt-Punkten verstanden werden. Oder als ein geschlossenes System von Kanälen mit Schleusen, durch welche die Lebenskraft fliesst.
Es wird davon ausgegangen, dass mit diesem Kreislauf alle Vitalfunktionen via energetischer Ebene gesteuert werden.
Diese Lebenskraft bekommen wir einerseits bei der Zeugung, sie wird je nach Kultur "Chi", "Ojas", "Odem", etc. genannt. Der andere Teil entsteht über eine vitalstoffreiche, ausgewogene Ernährung entspannte Bauchatmung, sowie einer ausgleichenden Tagesgestaltung und angenehmen Erlebnissen.

Die Meridiane versorgen das Einzugsgebiet, durch das sie verlaufen, mit Lebens-Energie. Spezifische Punkte können wie Ventile eingesetzt werden um den Energiepegel oder die Flussgeschwindigkeit auszugleichen.

Dieses Wissen wurde schon früh in Indien, Japan und China eingesetzt. In Europa wurde von Willy Penzel und seinen Mitstreitern, zunächst ohne Kenntnis der asiatischen Meridiansysteme, unser energetisches Körper-System empirisch erforscht.





Nadis und Marmas auf historischen Zeichnungen

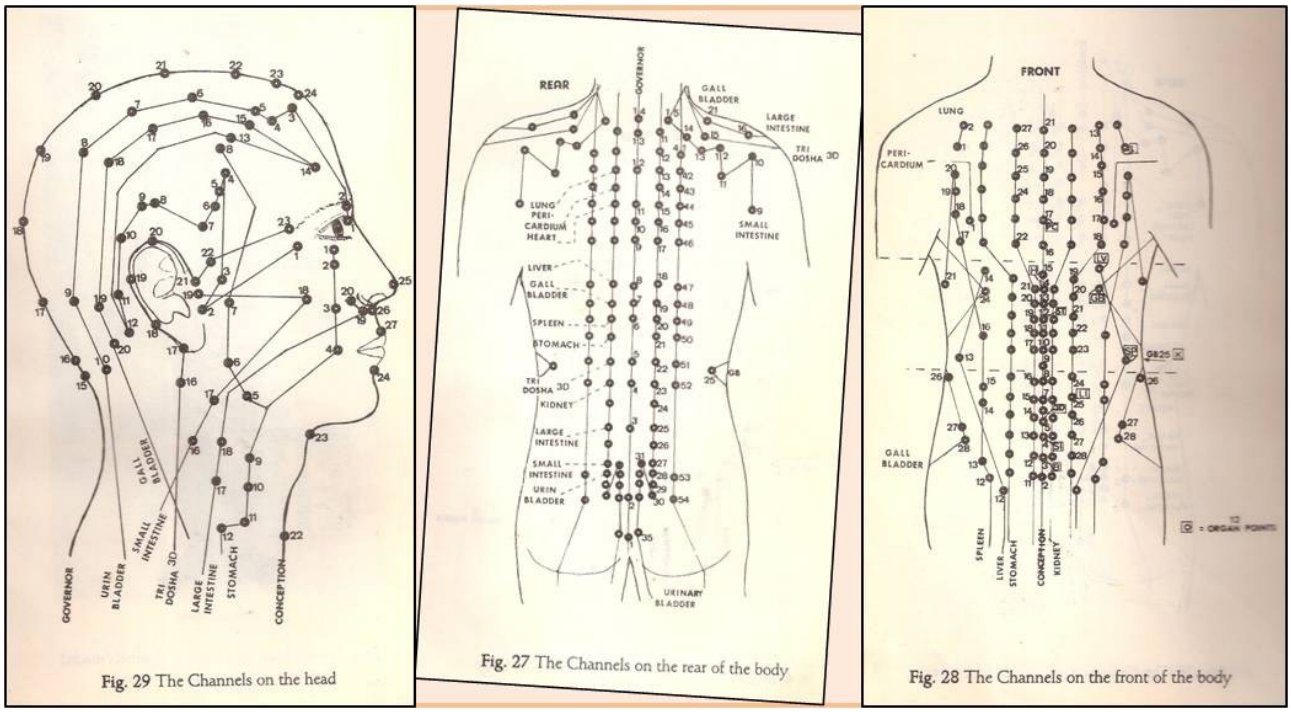


Fig. 29 The Channels on the head

Fig. 27 The Channels on the rear of the body

Fig. 28 The Channels on the front of the body

Moderne Darstellung einiger Nadis / Meridiane und Marmas / Akupunkturpunkte

Wie und wo sind die Akupunktur- und Meridianbehandlungen entstanden?

Im Ayurveda werden die Meridiane Nadis - "Kanäle" oder "Röhren" - genannt, die die feinstoffliche Energie, "Prana" - Lebenskraft, transportieren. Es sind auch verschiedene Marmapunkte auf und neben den Nadis bekannt und wurden vor allem im Feldlazaretten eingesetzt, um verletzte Krieger so rasch wie möglich wieder kriegstüchtig zu machen.

Um 600 v. Chr. hat Shushruta Muni, ein bekannter Ayurveda Chirurg, die erste systematische Zusammenstellung der schon lange tradierten Erkenntnisse über Nadis und Marmas gemacht. Seine Shushruta Samhita, ein Klassiker der ayurvedischen "Schulmedizin", ist heute noch eine wichtige Quelle für das Ayurveda Studium. Der therapeutische Einsatz in den ayurvedischen Massagen wurde später entwickelt.

Um das Jahr Null nach christlicher Zeitrechnung, waren chinesische Pilger in Indien auf der Suche nach buddhistischen Schriften. Sie brachten verschiedene Texte nach China mit. So floss das System der Nadis und Marmas in Ihre Heilkunst ein und wurde in Form der Akupunktur aufgenommen und weiter entwickelt.

Bis zur "Kuluturrevolution" in China wurde dieses Wissen nach traditionellen, energetischen Erkenntnissen weiter tradiert. Diese Wissensträger wurden im Zuge der politischen Umwälzungen, wie bei uns die Heilkundigen im Mittelalter, verfolgt und am Ausüben sowie Lehren dieses Wissen gehindert.

In den 50 bis 60-er Jahren besann man sich in China wieder auf das medizinische Erbe und sammelte was davon noch erhalten blieb. Diese Bruchstücke wurden an Universitäten wissenschaftlich geprüft und von "unwissenschaftlichen" Anteilen getrennt. So basiert die heutige, sogenannte "traditionelle chinesische Medizin", (TCM), auf den "wissenschaftli-

chen" Bruchstücken der ürsprünglich ganzheitlichen Lehre.

Dabei wurde das energetische, sowie das Wissen um die Zyklen der 5-Elemente nicht weiter beachtet. Das heisst die aktuell vermittelte und praktizierte "TCM" müsste "MCM" - moderne chinesiche Medizin. heissen.

Unter diesen Bedingungen entstanden neu symptomorientierte Punkterezepte, die wie unsere westliche Heilpflanzenkunde, keinen Unterschied macht zwischen individuellen Veranlagungen, aktueller Verfassung und Vorgeschichte der betroffenen Person.

Aktuelle Vergleiche der chinesischen und indischen Systeme bezüglich der feinstofflichen Anatomie ergeben eine 90%-tige Übereinstimung. Dies, bezüglich Lage, Indikation der Känäle und Punkte. Die Art der Behandlung ist sehr unterschiedlich.

Wie wirkt die Akupunktur- und Meridianbehandlung?

Durch das sanfte Streichen der Meridianwege mit einem Stäbchen auf der Haut oder mit den Fingerbeeren / Händen, kann indirekt Einfluss auf die Funktion von Faszien, Muskeln, Nerven, Hormonen, Stoffwechsel, etc. genommen werden.

Was sich umittelbar, z.B.: als angenehme Entspannung, mentale Klarheit, heitere Stimmung, Energetisierung und Tatkraft, dem Lösen von Bewegungseinschränkungen und Schmerzen etc. zeigen kann. Auch Hautveränderungen, Stoffwechselkorrekturen, sowie reduzierte PMS Schmerzen, der Rückgang von Ödemen und schweren Beinen werden oft Rückgemeldet.

Der durchdachte Behandlungsaufbau geht von Ganzkörper-Grundbehandlungen aus. Damit wird die Basis geschaffen für den nachfolgenden Ausgleich von lokalen Störungen. Dies führt meist schon nach wenigen Behandlungen zu dauerhaften Umstimmungen. Das Ziel ist, den Fluss der Lebenskräfte im ganzen Körper wieder zu harmonisieren. Somit bleiben Verbesserungen oft stabil.

Durch die Anregung der Selbstheilungskräfte mit den Basisbehandlungen kann schon vieles ins Lot kommen. Vorausgesetzt die zu behandelnde Person ist in einer Verfassung, solche Impulse adäquat zu verarbeiten.
Je nach Art der Störung kann ein solcher Anstoss schon reichen um einen energetischen "Frühlingsputz" auszulösen und Beschwerdefreiheit zu erreichen.

Haben sich im Laufe des Lebens mehrere Energiefluss-Störungen angesammelt, werden sie in weiteren, sorgfältig aufeinander abgestimmten Schritten, adressiert.

Wie kann ich mir eine Meridian- und Akupunkturbehandlung vorstellen?

Nach einer mündlichen Anamnese, werden Tests auf der Haut gemacht um zu definieren ob es sich bei Ihren Beschwerden um eine Energieleere oder Energiefülle handelt, sowie um eine Störung im Yin- oder Yanggebiet.

Darauf basierend wir ein erster Behadlungsablauf festgelegt, mit dem Ziel, den Energiefluss in Ihrem gesamten Meridiansystem wieder gleichmässig zu verteilen. Das heisst, die Behandlung unterstützt Ihre Selbstheilungskräfte bei der Wiederherstellung Ihrer natürlichen Ordnung.

Bei älteren und chronischen Beschwerden, müssen oft noch weitere Schritte eingesetzt werden um die energetische Feinverteilung wieder in Balance zu bringen. Dazu werden Schritt für Schritt zusammenhängende Meridiangruppen tonisierend oder sedierend gestrichen. Sekundär können ausgewählte Akupunkturpunkte - ohne Nadeln - stimuliert werden.
Oft ist es auch nötig Störfelder von Narben oder Traumen von Unfällen zu entschärfen. Wenn all dies noch keine dauerhafte Besserung bringt ist auch die energetische Becken- und Wirbelsäulenbehandlung angezeigt. Bei der oft auch spontan Beinlängendifferenzen, PMS, Beckenschiefstand und LWS Beschwerden, etc. abgebaut werden. Danach wird der Schulter- und Nackenbereich entlastet, sowie Beschwerden und Spannungen am Kopf und Kiefer gezielt ausbalanciert.

Wie lange geht es bis die Behandlung wirkt?

Jede Behadlung wirkt unmittelbar und auch in den kommenden 3-4 Tagen noch nach. Es kann jedoch gut sein, dass Ihre Körperintelligenz eigene Prioritäten hat und (ev. auch unbemerkt), erst andere Störungen beseitigt, als diejenigen die aktuell scheinbar am meisten drängen. Es kann sein, dass Sie sehr deutliche Reaktionen erleben oder einfach eine wohlige Entspannung.

Dies hängt stark von Ihrer Vorgschichte ab, anderen belastenden Faktoren, sowie der Reaktionsfreudigkeit Ihres Körpers. Es gibt Situationen da kann eine Behandlung ausreichend, in anderen wird eine längere Serie erforderlich sein.

Meistens kann innert 5-6 Sitzungen mit deutlichen Veränderungen gerechnet werden, je nach dem können 10-12 Sitzungen oder mehr angebracht sein um die Voraussetzung für stabile, langfristige Beschwerdefreiheit zu schaffen.

Zur Stabilisierung und Erhaltung des Gleichgewichts ist je nach Belastungssituation danach alle 2-3 Monate eine Sitzung empfehlenswert.

Bei welchen Beschwerden werden Akupunktur- und Meridian-Massagen eingesetzt?

Zur Beseitigung von Energieflussstörungen! In westlichen Begriffen sind dies laut Indikationsliste für Akupunktur der WHO:

Respirationstrakt:

Akute Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung)
Akute Rhinitis (Schnupfen)
Allgemeine Erkältungskrankheiten

Akute Tonsillitis (Mandelentzündung)

Bronchopulmonale Erkrankungen:

Akute Bronchitis
Asthma bronchiale (Bronchialasthma)

Augenerkrankungen:

Akute Konjunktivitis (Augenbindehautentzündung)
Zentrale Retinitis (Netzhautentzündung)
Myopie (bei Kindern) (Kurzsichtigkeit)
Katarakt (grauer Star)

Erkrankungen der Mundhöhle:

Zahnschmerzen
Schmerzen nach Zahnextraktion
Gingivitis (Mundschleimhautentzündung)
Akute und chronische Pharyngitis (Rachenentzündung)

Gastrointestinale Erkrankungen:

Ösophagus-und Kardiospasmen
Singultus (Schluckauf)
Gastroptose (Magensenkung)
Akute und chronische Gastritis (Magenschleimhautentzündung)
Hyperazidität des Magens (Magenübersäuerung)
Chronisches Ulcus duodeni (Zwölffingerdarm Geschwür)
Akute und chronische Colitis (Dickdarmentzündung)
Akute bakterielle Dysenterie (Ruhr, Durchfall)
Obstipation (Verstopfung)
Diarrhö (Durchfall)
Paralytischer Ileus (Darmverschluss)

Neurologische und orthopädische Erkrankungen:

Kopfschmerzen und Migräne
Trigeminusneuralgie
Faszialisparese (Gesichtslähmung)
Lähmung nach Schlaganfall
Periphere Neuropathien (Nervenschmerzen)
Poliomyelitislähmung (Kinderlähmung)
Morbus Menière (Drehschwindel, Ohrgeräusche)
Neurogene Blasendysfunktion (Blasenentleerungs-Störung)
Enuresis nocturna (Bettnässen)
Interkostalneuralgie
Schulter-Arm-Syndrom, Frozen shoulder
Periarthritits humeroscapularis (Schultersteife)
Tennisellbogen
Ischialgie, Lumbalgie
Rheumatoide Arthritis

Gemäss meinen Erfahrungen sind auch stupfe Traumen, alte Verletzungen im Fasziengewebe hervorragend, oft innert wenigen Minuten, zu beseitigen. Was die Beweglichkeit merklich verbessert.
Auch bei Unruhe, Schlafstörungen, Hitzewallungen, PMS, Kinderwunsch, Ödeme nach Unfällen oder metabolisch bedingt, tiefen Hämatomen, Störfelder von Narben, (Brüchen, Kaiserschnitt, Piercings, etc.), vor / nach Operationen, bei Gelenksteifigkeit, u.v.m., sind Meridian- und Akupunkturbehandlungen sehr erfolgreich.

Je nach Ursache kann die Ergänzung mit weiteren Massnahmen sinnvoll sein. Sei es auf körperlicher, energetischer oder emotional-geistiger Ebene.
Dazu eignen sich persönliche Ernährungsempfehlungen, Gewürz- und Heilpflanzenmischungen, Yoga-Asanas, Atemübungen, Meditationen, Mischungen mit ätherischen Ölen, etc.
.....

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme und kümmere mich gerne um Sie.
Bei vielen Krankenkassen bin ich via Komplementärmedizin anerkannt.

Sie erreichen mich am besten per Mail unter **info@ayurveda-ernaehrung.ch** oder hinterlassen Sie eine Nachricht auf **044 432 83 55**.

Weitere Informationen zu mir und meinen Angeboten finden Sie unter www.ayurveda-ernaehrung.ch

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Sonja Gubler

Ayurvedic Clinical Therapist
dipl. Yogalehrerin
Fachkraft Spiraldynamik Basic Move
Meridian- und Akupunktmassagen, APM