

BODY MERIDIANS



ACUPRESSUUR:
DE BASIS

INHOUDSOPGAVE

1. Een introductie in acupressuur	Pag. 3
2. Acupressuur hulpmiddelen	5
3. Lijst met klachten waar acupressuur bij kan helpen	10
4. Voor is acupressuur niet geschikt?	12
5. Verschil tussen acupressuur en acupunctuur	13

EEN INTRODUCTIE IN ACUPRESSUUR

Acupressuur is een therapie die ongeveer 5.000 jaar geleden is ontwikkeld in Azië. Het begon daar voornamelijk als een belangrijk onderdeel van gezondheidszorg. Dit vond voornamelijk plaats in China.

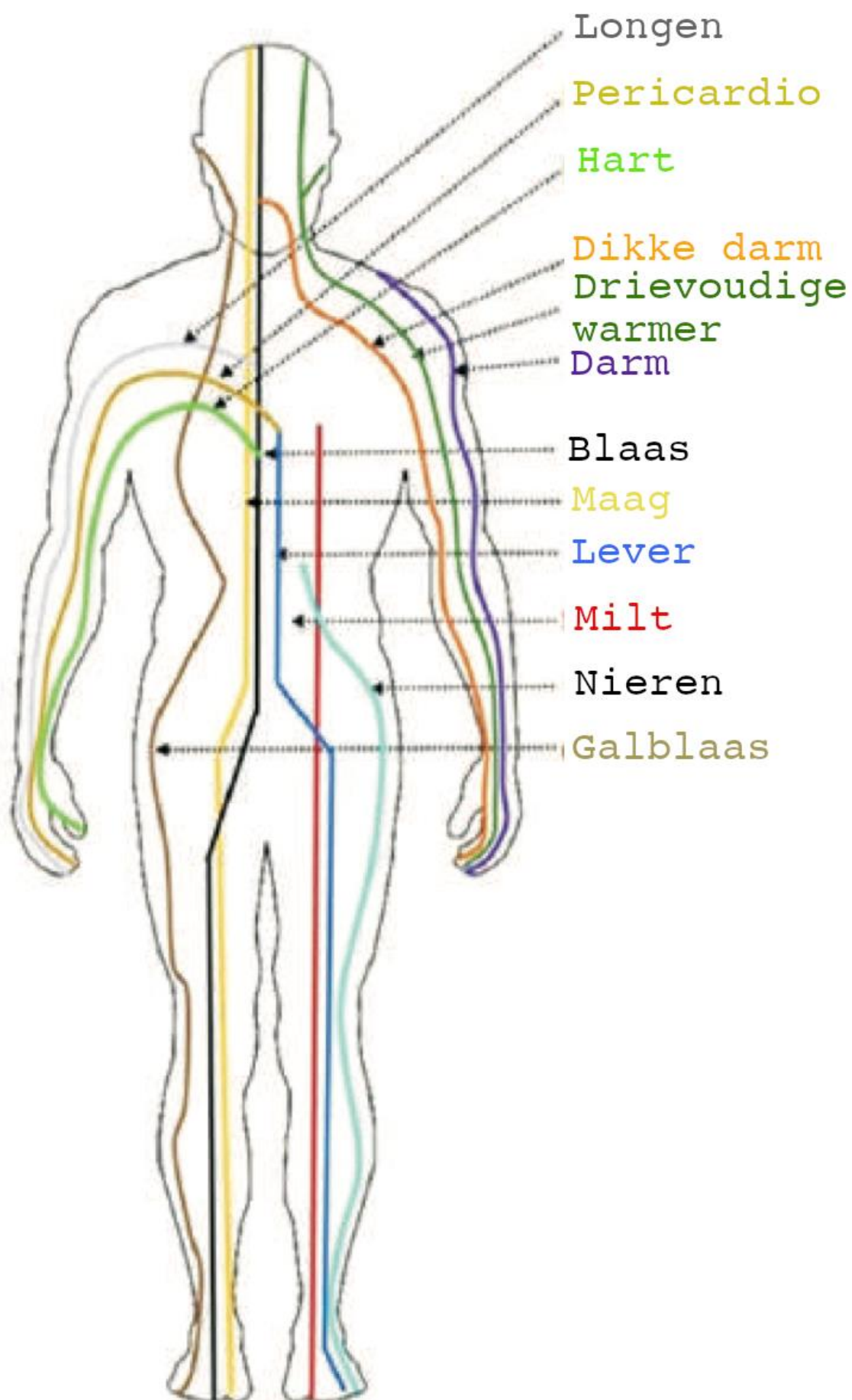
Echter, in de afgelopen decennia is de uitvoering van deze gewoonte ook steeds populairder geworden in het westen. De reden dat het steeds populairder wordt, is omdat wetenschappelijk onderzoek steeds meer inzicht geeft in de daadwerkelijke voordelen die het dagelijks beoefenen van acupressuur ons kan bieden.

Acupressuur richt zich voornamelijk op het stimuleren van de natuurlijk helende mechanismen binnen het menselijk lichaam. Van origine werd deze stimulans aangebracht middels druk met de vingers, handpalmen, elleboog of zelfs voeten. In de hedendaagse uitoefening ziet men vaak dat er hulpmiddelen worden gebruikt zoals acupressuur matten, kussen en ballen. Deze hulpmiddelen zorgen voor een extra sterke ervaring met een extra effectieve uitkomst.

Acupressuur werkt door middel van het aanbrengen van
pressuur op verschillende lichaampunten. Deze punten
heten acupunten. Het stimuleren van deze acupunten
zorgt voor een ontspanning werking op de spieren en
helpt de bloedsomloop. Een correct uitvoering
dient vele lichamelijke en geestelijke voordelen.

Onder de huid liggen twaalf meridianen die energie
geven aan de organen waarmee zij in contact staan.

In die afbeelding op de volgende pagina staat exact
waar deze 12 drukpunten liggen en met welke
meridianen zij exact in contact staan.



ACUPRESSUUR HULPMIDDELEN

MAT

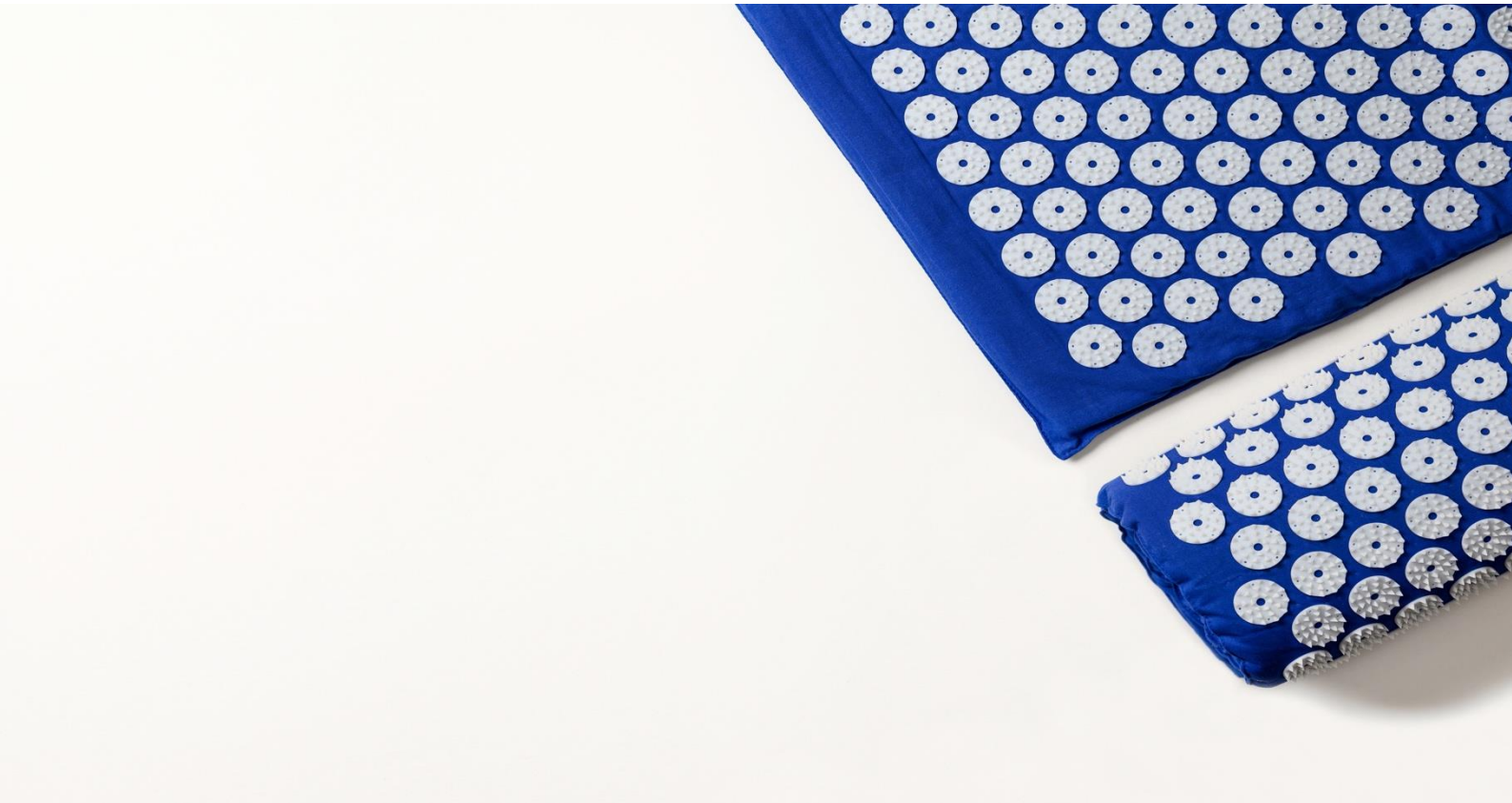
De acupressuurmat is initieel ontworpen voor het intensiveren van de ervaring tijdens meditatie. Hier is het uiteraard ook een uitstekend hulpmiddel voor. Daarnaast werd het ook al snel geadopteerd bij de beoefening van yoga. Ook hier zorgt een acupressuurmat enorm voor een intensere ervaring en een effectievere werken. Dit resultaat uiteindelijk in betere resultaten.

Echter, naast de bovengenoemde formele beoefeningen, is er tegenwoordig ook een grote groep mensen die dergelijk hulpmiddelen als een acupressuurmat dagelijks 10 tot 30 minuten gebruiken om lichamelijke en geestelijke klachten te verminderen. Klachten waarvoor acupressuurmatten voor worden gebruikt zijn onder andere: hoofdpijn; rugpijn, vermoeidheid, angst en meer.

De reden dat een mat een stuk effectiever is dan de ouderwetse methodes met de vingers, palm, elleboog of voet is de hoeveelheid drukpunten die een mat biedt. Een gemiddelde mat heeft ongeveer 7000 drukpunten. Dit is dus een stuk effectiever. Daarnaast zijn de punten welke op de mat zijn bevestigd een stuk scherper dan ieder lichaamsdeel waarmee de druk kan worden toegepast.

De acupressuurmat is keer op keer getest in klinische studies en in 93% van de gevallen heeft het een positieve impact op de persoon die de mat gebruikt.

De duizenden drukpunten zorgen ervoor dat het lichaam een grote hoeveelheid endorfine aanmaakt, de bloeddruk verlaagt, en de bloedcirculatie verbetert. Reden genoeg dus om hiermee te beginnen.



HOE GEBRUIK IK DE MAT?

Afhankelijk van hoe comfortabel je de mat initieel vindt (voor sommige is het wat meer wennen dan voor anderen) kun je deze 10 tot 30 minuten per dag gebruiken. Voel zelf aan wat voor jou het beste is. Je kunt het altijd rustig opbouwen.

Indien je last hebt van een bepaalde plek van uw lichaam -- bijvoorbeeld de heup -- zorg er dan voor dat de gehele heup wordt gestimuleerd door bijvoorbeeld op je zij te gaan liggen.

Tijdens het gebruiken van de mat is het belangrijk dat je zo 'present' mogelijk bent. Dit houdt in dat het niet verstandig is om andere activiteiten zoals email, Netflix etc. uit te voeren. De truc is, -- zeker indien de oefening wordt uitgevoerd ten behoeve van mentale klachten -- zo veel mogelijk te focussen op de rauwe gevoelens van de drukpunten. Dit is daarom een soort van mindfulness meditatie. Er zijn meerdere manieren om gebruik te maken van hulpmiddelen zoals een mat. Wat het beste werkt ligt echt aan jou als persoon en de reden waarvoor je voor acupressuur mat hebt gekozen. Eén ding is zeker: vanaf hier gaat het enkel beter worden

KUSSEN

Naast een acupressuur mat is een kussen ook een zeer goede manier om het effect en dus de resultaten van de oefeningen te verbeteren. Een goed acupressuur kussen zorgt ervoor de zowel de nek als het achterhoofd worden gestimuleerd. Dit is heel erg effectief omdat hier zeer belangrijke zenuwen lopen die in contact staan met het gehele lichaam. Hier valt dus veel resultaat te behalen.



Het gebruik van een acupressuur kussen is ideaal voor mensen die acupressuur beoefenen voor bijvoorbeeld

klachten als migraine. Ook bij slapeloosheid en juist vermoeidheid het is het een zeer effectieve stimulans tijdens het beoefenen van acupressuur.

Massageballen

Massageballen zijn bij het beoefenen van acupressuur zeker geen overbodige luxe. De reden dat deze ballen zo effectief kunnen zijn is door de vele zenuwen en acupuncten in zowel de handen als in de voeten. Deze drukpunten zijn moeilijk effectief te stimuleren met slechts een mat of een kussen. Een massagebal kan hier dus zeker een uitkomst bij bieden.



LIJST MET KLACHTEN WAAR ACUPRESSUUR BIJ KAN HELPEN

FYSIEKE KLACHTEN

- Constipatie en indigestie problemen
- Diabetes
- Ischiaspijn
- Pijn in de benen en voeten
- Klachten met maagzuur
- Ontstekingen
- Gespannen spieren
- Nekpijn
- Rugpijn
- Laag zuurstofniveau in het lichaam
- Slechte bloedcirculatie

MENTALE KLACHTEN

- Een gespannen geest
- Stres klachten
- Vermoeidheidsproblematiek
- Een chronisch tekort aan energie

- Slaapstoornissen zoals slapeloosheid
- Depressieve gevoelens
- Angstgevoelens



VOOR WIE IS ACUPRESSUUR NIET GESCHIKT?

In de volgende gevallen wordt het sterk afgeraden om acupressuur te beoefenen:

- 1.Een vrouw die zwanger is.
- 2.Een vrouw die borstvoeding geeft.
- 3.Een persoon met hartaandoening of een zwak hart.
- 4.Een persoon die medicijnen gebruikt tegen een hoge of lage bloeddruk.
- 5.Een persoon met een huidinfectie en/of ontsteking.

VERSCHIL TUSSEN ACUPRESSUUR EN ACUPUNCTUUR

Wanneer er over acupressuur wordt gesproken, ontstaat er toch vrij veelal verwarring. Veel mensen zijn niet heel erg bekend met de term 'acupressuur', maar hebben wel gehoord 'acupunctuur'. Acupunctuur is -- in Nederland -- veel bekender.

Wanneer je iemand uitlegt dat je aan acupressuur doet, ben je daarom vaak eerst bezig om de persoon met je in gesprek bent het verschil tussen beide uit te leggen. In dit hoofdstuk maken wij deze toekomstige discussies net iets gemakkelijker voor u.

Allereerst, het meest belangrijke en gelijk ook het meest voor de hand liggende verschil tussen acupressuur en acupunctuur is terug te vinden in de namen zelf. 'Pressuur' is een ander woord voor 'druk'. Bij acupressuur wordt er namelijk door duizenden verschillende scherpe drukpunten druk (pressuur) uitgeoefend op het hele lichaam. Echter, de drukpunten zijn niet zo scherp dat ze de huid penetreren. 'Punctuur' is daarentegen een ander woord voor 'penetratie'. Bij acupressuur wordt gebruikt gemaakt van naalden om daadwerkelijk de huid, en daarbij het lichaam, binnen te dringen.



Dit zijn de praktische verschillen tussen acupressuur en -punctuur. Echter, dit is niet het enige. Er zijn ook wezenlijke verschillen tussen het effect en de werking van beide oefeningen.

De werking en het positieve effect van acupressuur is veel uitbundiger onderbouwd met wetenschappelijk bewijs. Bij acupunctuur is dit in de laatste jaren ook wel enigszins onderbouw, maar het verschil is nog steeds aanzienlijk. Daarnaast is het fijne aan acupressuur dat je het te allen tijde kunt uitvoeren daar en wanneer het jou uitkomt. Dit betekent dat je klachten kunt verlichten en kunt ontspannen wanneer dat jou uitkomt. Acupunctuur gaat veelal onder begeleiding van een leraar/professional. Hierdoor ben je uiteraard afhankelijk van deze persoon wanneer je het kunt uitoefenen. Dit verschil resulteert logischerwijs ook aanzienlijk kwa kostenplaatje. Bij acupressuur dien je enkel eenmalig een set aan te schaffen waarna je verder geen kosten meer hebt. Bij acupunctuur dien je constant nieuwe - vaak prijzige - afspraken te maken.

DE THEORIE

Het menselijk lichaam kent ontzettend veel drukpunten. Deze drukpunten zijn ontzettend gevoelige gebieden welke zich bevinden op de oppervlakte van de huid. Op deze drukpunten bevindt zich een hoop diep weefsel. In dit weefsel kan veel druk en pijn ontstaan waar chronische last uit kan voortkomen.

Acupressuur is een alternatieve wijze om deze soorten pijn te verlichten. Van origine wordt het verlichten van acupressuur, en daarmee het verlichten van de pijn, toegepast met het behulp van vingers. Het voordeel van deze manier van de last bestrijden, in tegenstelling tot bijvoorbeeld medicatie, is dat het geheel natuurlijk is en dat de gebruikelijke bijwerkingen die medicatie met zich meebrengen zich niet manifesteren.

Door bekend te raken met de belangrijke drukpunten in het lichaam en jezelf aan te leren hoe je deze drukpunten effectief kunt bereiken, kun je veel klachten zoals spierpijn maar bijvoorbeeld ook slapeloosheid verlichten.

Door de acupunten effectief te bereiken kun je niet enkel pijn op dat specifieke punt van je lichaam verlichten. Doordat het weefsel en zenuwen van deze

specifieke punten in contact staat met andere lichaamsdelen, kun je de algemene spierspanning verlagen.

Naast het verlichten van spierspanning zorgt het activeren van de acupressuur punten ook voor een verbeterde bloedcirculatie. Een goede bloedcirculatie is zonder twijfel een van de meest belangrijke processen in ons lichaam. Een goede bloedcirculatie zorgt er bijvoorbeeld voor dat het lichaam voldoende zuurstof naar de hersenen vervoert. Daarnaast zorgt het er ook voor de huid gezonder wordt en meer straalt. Tot slot is een goede bloedcirculatie noodzakelijk voor een goede celgroei en dus voor de algehele gezondheid.

