

# K O R Y O

## Koreanische Handtherapie nach Tae-Woo Yoo

Nach der Koryo Hand Therapy des koreanischen Mediziners Prof. Tae-Woo Yoo ist der gesamte Körper an den Händen repräsentiert. Nach einem zufälligen Behandlungserfolg von Kopfschmerzen durch Drücken eines Referenzpunktes am Mittelfinger erarbeitete Professor Yoo ein umfangreiches System von Entsprechungen. In Analogie zur Körperanatomie steht die Linie zwischen Mittelfingerspitze und Handwurzel für die Mediallinie des Körpers. Gemäß der Anlage im Organismus sind die weiteren Körperteile auf beiden Seiten dieser Linie repräsentiert. Sämtliche Punkte, die nicht auf dieser Linie liegen, sind daher doppelt vorhanden, jeweils auf beiden Seiten der Mittellinie.

Die Koreanische Handtherapie basiert auf den Grundgesetzen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und beinhaltet sämtliche Meridiane, hier als Kimeks bezeichnet, mit einer fast gleichen Anzahl an Akupunkturpunkten. In Übertragung der Basisannahmen der TCM auf die Therapie der Hände ist jeder Finger einer Wandlungsphase und damit einem Element sowie Organ zugeordnet.

- Daumen > Holz / Leber & Galle
- Zeigefinger > Feuer / Herz & Dünndarm
- Mittelfinger > Erde / Milz-Pankreas & Magen
- Ringfinger > Metall / Lunge & Dickdarm
- Kleiner Finger > Wasser / Niere & Blase

Die Therapie nach koreanischer Handmedizin kann auf drei unterschiedliche Arten erfolgen, als Korrespondenz-, Grund- und Organtherapie. Die Organtherapie basiert auf komplizierten Untersuchungsmethoden der TCM zur Feststellung von Energiemangel oder Energieüberfluss und kann für eine Selbstbehandlung nicht genutzt werden, die beiden anderen Therapieformen eignen sich neben der Nadelung auch für eine Anwendung in Form von Massage oder Druckstimulation an sich selbst oder einem Partner.

Grundsätzlich ist die Koreanische Handtherapie besonders hilfreich bei Störungen oder Einschränkungen der Funktion des Bewegungsapparates. Beeinträchtigungen und Schmerzzustände sind hier besser und schneller zu beeinflussen, als Erkrankungen im Umfeld innerer Organe. Gute Erfolge können jedoch auch bei organischen Störungen erreicht werden, die Anwendungen müssen dann intensiver und dauerhafter erfolgen.

Bei eher einfachen Störungen kann eine Behandlung über die Korrespondenztherapie oder somatotopische Therapie schon ausreichend sein, bereits lange bestehende sowie schwerwiegendere Erkrankungen benötigen außerdem Anwendungen aus dem Bereich der Basistherapie.

Der Ablauf einer Behandlung nach Koreanischer Handtherapie sollte nach einem bestimmten Programm erfolgen. Ausgehend von einer generell immer durchzuführenden Grundmassage werden in der ersten Therapiestufe die korrespondierenden Bereiche verstärkt betont und dann, je nach Indikation, die speziellen Punktkombinationen der Basistherapie stimuliert. Zusammenfassend ist also folgender Ablauf optimal:

1. Grundmassage.
2. Durchführung der Korrespondenztherapie – Aktivierung von Punkten oder Bereichen, die der jeweiligen Störung entsprechen.
3. Stimulation bestimmter Punkte gemäß vorgegebener Kombinationen der Basistherapie.

Bei chronischen Erkrankungen sind im gleichen zeitlichen Gesamtintervall etwa doppelt so viele Behandlungen durchzuführen, wie bei akuten Beschwerden.

Grundsätzlich ist immer vorrangig die Hand zu behandeln, die der Körperseite entspricht, in der das Problem auftritt, die andere Hand ist eher zweitrangig zur Unterstützung der Therapie zu verwenden.

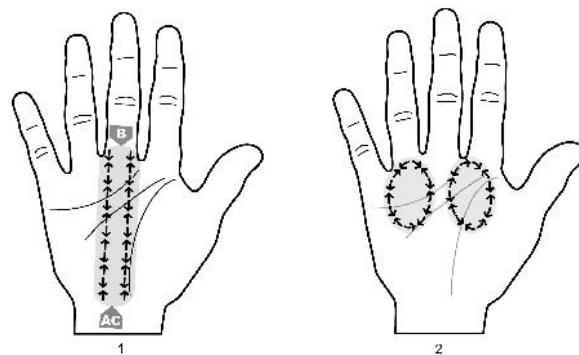
Bei der Koryo Hand Therapy gilt als Grundregel, dass Aktivierung und Stärkung über einen schwachen, kurzen Reiz im Verlauf des Meridians erfolgen, Schwächung und Sedierung über einen starken, lange anhaltenden Reiz gegen die Flussrichtung des Meridians.

# Koryo - Anwendungen

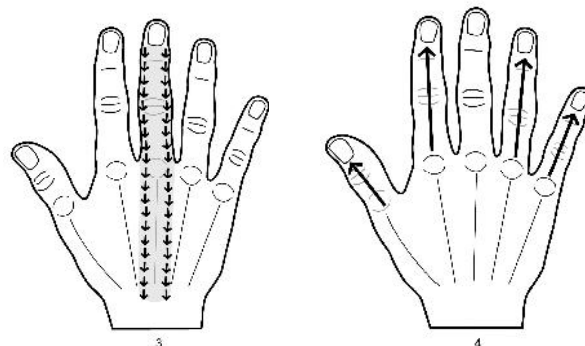
## Handmassage

Die optimale Durchführung erfolgt mit beiden Händen durch einen Partner, kann aber auch an sich selbst ausgeführt werden, wobei dann eine Hand die andere Hand massiert.

1. Mit dem Daumenballen in kleinen kreisenden Bewegungen die Handfläche durchmassieren, von der Mitte der Handgelenksfalte (A) in direkter Linie zur Schwimmhaut zwischen Mittelfinger und Ringfinger (B), zurück zum Ausgangspunkt an der Handgelenksfalte (A / C) und nochmals zur Schwimmhaut (B). Nun denselben Ablauf mit dem Zielpunkt der Schwimmhaut zwischen Mittelfinger und Zeigefinger durchführen. Bei Partnermassage werden beide Seiten gleichzeitig mit beiden Daumen aktiviert. Mit dieser Massage wird der Rumpfbereich entlang der Verbindungslinie zwischen Rektum und Hals bearbeitet (zu den genauen Entsprechungen siehe den Lageplan der Organe in der Hand im nächsten Abschnitt).

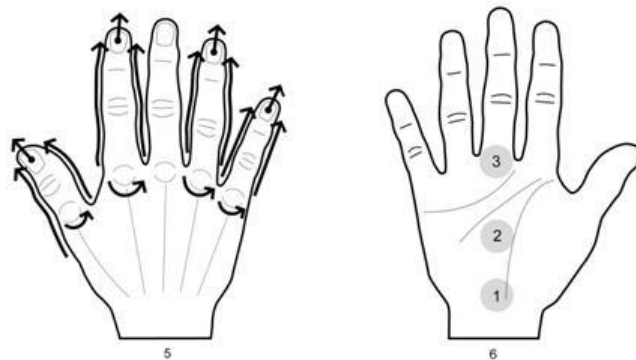


2. Im nächsten Schritt mit dem Daumen nach einander die Bereiche beidseitig des Mittelfingergrundgelenks massieren, bei Partnermassage mit beiden Daumen beide Seiten gleichzeitig behandeln. Diese Areale decken die restlichen Alarmpunkt, und damit wichtige Behandlungspunkte der Organe ab.
3. Die Finger der behandelnden Hand abwinkeln und mit den Knöchelspitzen der Fingermittelgelenke von Zeigefinger und Mittelfinger auf dem Handrücken der zu behandelnden Hand links und rechts der Mittellinie des Mittelfingers entlang massieren, vom Endgelenk zum Grundgelenk und weiter entlang des Mittelhandknochens zur Handwurzel. Damit wird die gesamte Wirbelsäule zwischen Hinterhaupt und Steißbein massiert. Wirbelsäulenprobleme zeigen sich hier in Form von Verkalkungen oder Verhärtungen, in genauer Übertragung der Dimensionen zwischen Hand und Körper. Im Optimalfall können geringe Veränderung wegmassiert werden, Verhärtungen werden zumindest gelockert.



4. Nun die anderen Finger und die Daumen massieren, ausgehend vom jeweiligen Fingergrundgelenk in Schritten von jeweils etwa  $\frac{1}{2}$  cm bis zur Fingerspitze. Dabei massiert der Daumenballen die Oberseite des Fingers (die Seite des Handrückens), für den Gegendruck stützt das Zeigefingermittelgelenk den jeweils behandelten Finger an dessen Innenseite (handflächig) ab.

5. Dieselbe Massage an den Seitenbereichen der Finger und Daumen durchführen. Jeden von allen Seiten bearbeiteten Finger abschließend in einer Zange zwischen Daumen (auf dem Nagel) und Mittelfingergrundgelenk (Ballen) fixieren und mehrmals in einer Bewegung aus dem Fingergrundgelenk heraus kreisen lassen. Dazu die jeweilige Hand und die nicht bearbeiteten Finger abstützen, sodass allein der Finger aus dem Gelenk heraus bewegt wird und nicht in einer Gegenbewegung die ganze Hand. Als Abschluss jeweils mit leichtem Druck auf die Fingerspitze Daumen und Mittelfingergelenk abziehen, sodass der behandelte Finger herausschnappt.  
Die Bearbeitung der Finger massiert Arme und Beine, lockert diese mit der Kreisbewegung und aktiviert sie abschließend durch den Druck auf die Fingerkuppen.
6. Die Massage beenden mit einem einige Sekunden lang anhaltenden Daumendruck auf wichtige Bereiche in der Handfläche, die Handgelenksfurche, die Handmitte und das Mittelfingergrundgelenk, also auf die Genitalien, den Nabel und das Herz.



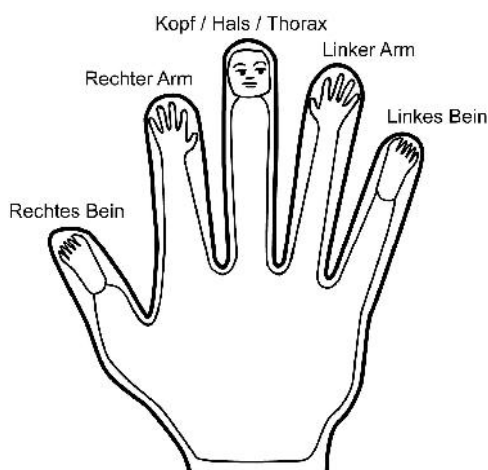
## Korrespondenztherapie

Der erste Behandlungsschritt basiert auf der Theorie einer direkten Korrespondenz zwischen lokalen Beschwerden und der entsprechenden Stelle an der Hand. So wird zur schmerzhaften Körperstelle oder zum gestörten Organ der Entsprechungspunkt an der Hand gesucht und dort direkt behandelt.

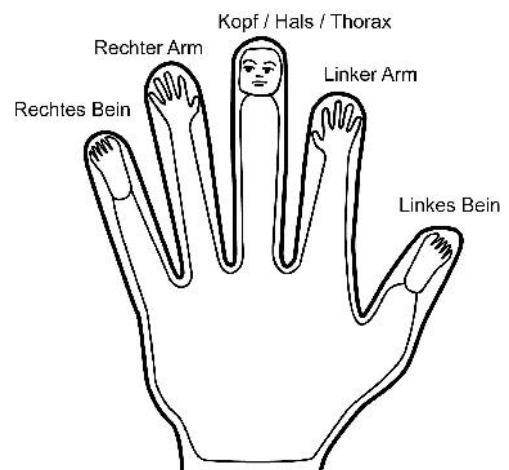
Anatomisch gesehen entsprechen Zeige- und Ringfinger den oberen Extremitäten, Daumen und Kleinfinger den unteren Extremitäten, die Fingergelenke spiegeln jeweils die Gelenke der Extremitäten. Kopf und oberer Brustkorb finden sich am Mittelfinger, der gesamte Rumpf ist im Handteller abgebildet.

Als Grundorientierung entspricht die Mediallinie des Körpers der Verlängerung des Mittelfingers im Handteller bis zur Handwurzel, also der Linie zwischen Fingerkuppe und Handgelenk. Die Innenseite der Hand korrespondiert mit dem Bauch, der Handrücken mit dem Körperrücken.

Linke Hand innen



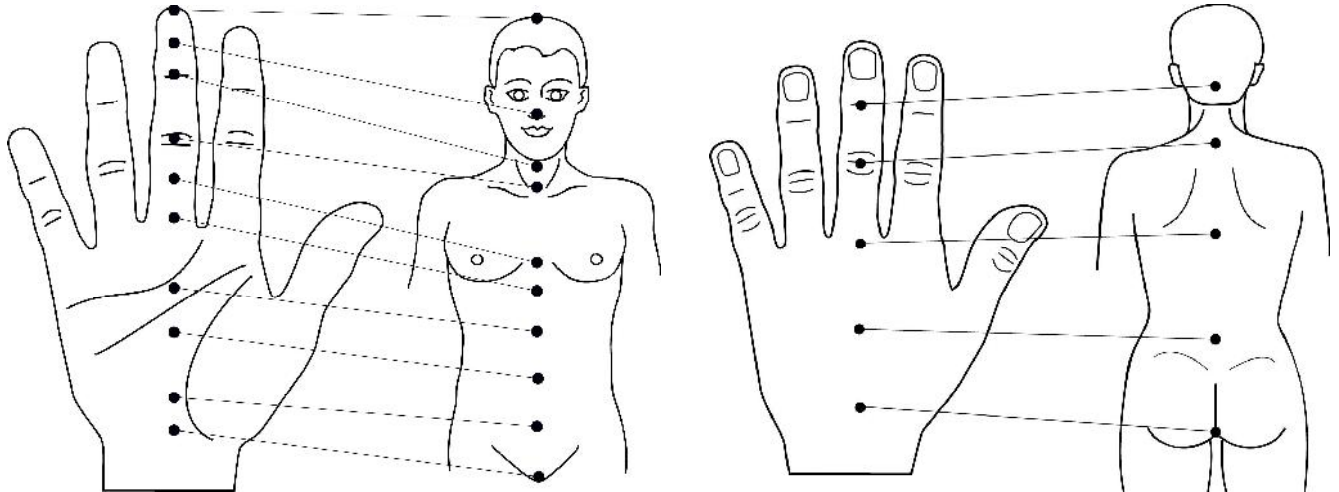
Rechte Hand innen



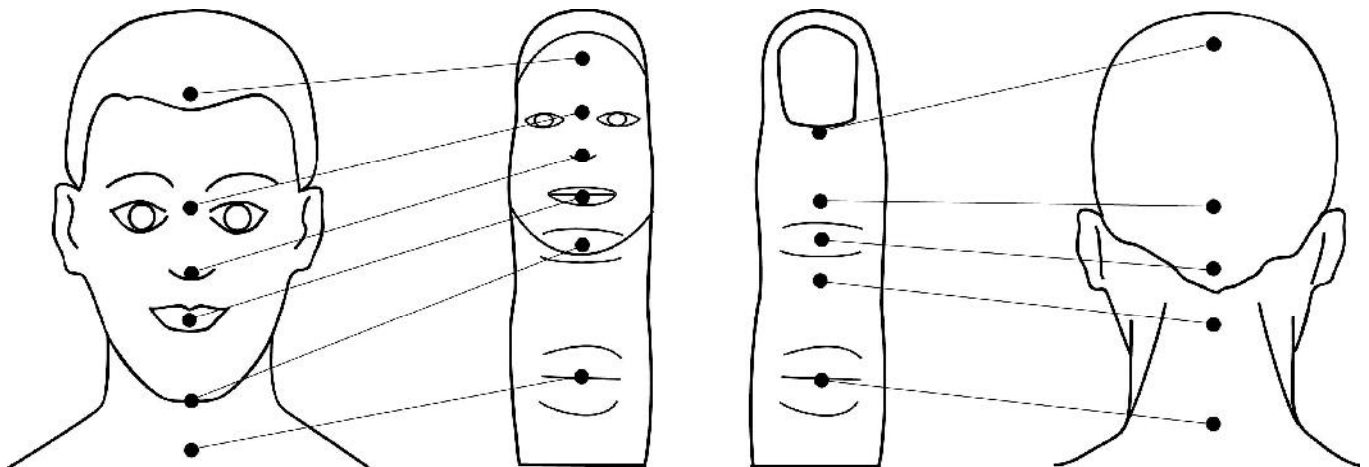
Die Zuordnung von Körperbereichen zu Punkten an der Hand ist grundsätzlich ausgerichtet auf die Mittellinie des Körpers, an der Vorderseite verläuft diese Linie zwischen dem höchsten Punkt des Kopfes und dem Punkt mittig zwischen Vagina und Anus.

Die Linie entspricht an der Handinnenfläche der Geraden zwischen der Spitze des Mittelfingers und dem Punkt mittig der Breitseite der Hand etwa 5 mm vor der Handgelenksquerfalte.

An der Körperrückseite läuft die Verbindung vom höchsten Punkt des Kopfes bis zum Anus, die Entsprechung auf dem Handrücken führt von der Spitze des Mittelfingers zum Punkt mittig der Breitseite der Hand etwa 5 mm vor der Handgelenksquerfalte.



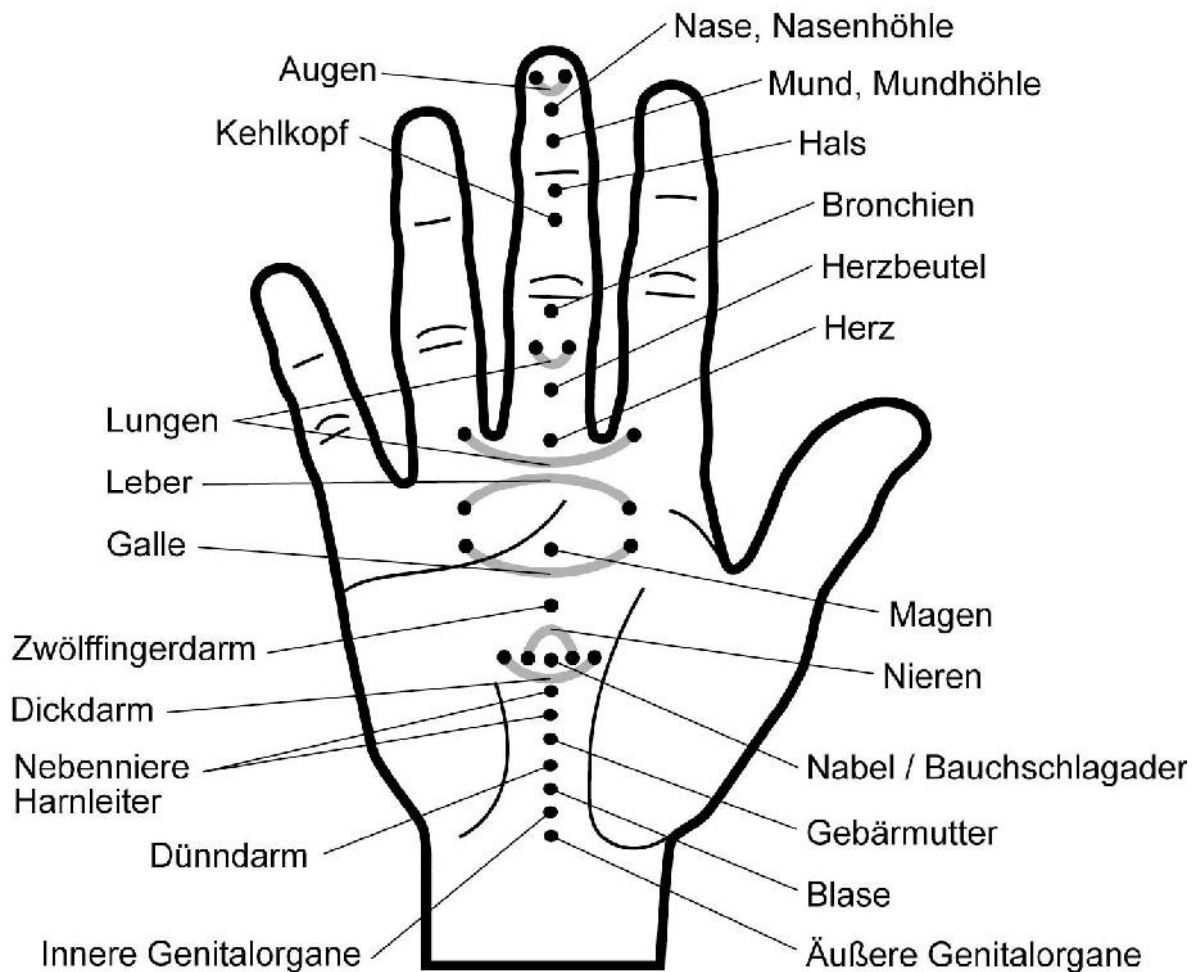
Kopf und Hals bilden sich hierbei im Bereich des äußeren und mittleren Mittelhandknochens ab.



Gemäß dieser Grobgliederung sind die betroffenen Bereiche jeweils analog und im entsprechenden Distanzverhältnis zwischen den Ausmaßen am Körper und jenen an der Hand zu suchen und zu bearbeiten.

Während Bereiche an Kopf, Gliedmaßen und der Wirbelsäule eher aufgrund anatomischer Vergleiche zugeordnet sind, können die inneren Organe des Rumpfes, ebenso wie in der TCM, auch über spezielle Punkte auf den Kimeks kontaktiert werden.

Diese so genannten Alarmpunkte entsprechend größtenteils denen der TCM, übertragen vom Meridiansystem des Körpers auf das System der Kimeks an den Händen. Sie dienen sowohl der Prüfung des jeweiligen Organs in Bezug auf Störungen wie auch seiner Behandlung.



Als Hilfestellung beim Finden der richtigen Punkte ist zu beachten, dass, wie bei allen Somatotop- Systemen, körperliche Beschwerden in einem Organ oder Bereich meist zu Schmerzempfindlichkeit oder Hautveränderung im Bereich des Referenzpunktes führen.

Die Behandlung selbst ist optimal über andauerndes Drücken auszuführen. Dabei den Punkt mit dem stärksten Finger oder einem Massagestab in einem 90° Winkel so drücken, dass sich die Haut nicht verschiebt. Den Druck langsam aufbauen, 1 – 3 Minuten gleichbleibend halten und wieder abbauen. Abschließend den Finger noch bis zu 20 Sek. ohne Druckausübung auf dem Punkt belassen und dabei tief atmen.

Grundsätzlich wirkt sanftes, kurzes Drücken tonisierend, festes, langes Drücken sedierend. Bei Störungen des Energieniveaus, die mit Müdigkeit und Schwäche einhergehen, ist bei der Korrespondenztherapie auch Moxibustion gut geeignet, bei Frauen ist an jeder Hand eine gerade Anzahl von Moxa-Anwendungen ausführen, bei Männern eine ungerade Anzahl.

## Grundtherapie

Sofern die Behandlung des Referenzpunktes die Beschwerden noch nicht beseitigt hat, kann zur Regulation des Energieflusses bei der zweiten Therapiestufe eine zusätzliche Harmonisierung der inneren Organe erfolgen. Da die meisten Krankheiten von den inneren Organen herrühren, bringt die Grundtherapie eine zusätzliche Unterstützung des Heilvorganges. Vom Ablauf her ist die Behandlung anhand von feststehenden Punktkombinationen, den so genannten Basisverschreibungen zu den jeweiligen Symptomen durchzuführen.

### **Grundtherapie oberer Erwärmer**

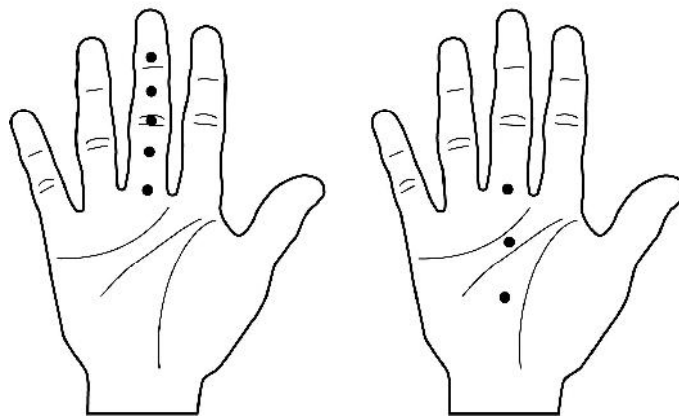
Der obere San Jiao ist oberhalb des Zwerchfells lokalisiert, in seinem Einflussbereich liegen daher Herz und Lungen. Er ist für die Verteilung und Zirkulation der Säfte und damit für Blutzirkulation und Energiefluss im Körper verantwortlich. Sämtliche Störungen des Herz-Kreislaufsystems, vorrangig in Form von Symptomen wie Brustschmerzen, Enge im Brustbereich, Kurzatmigkeit, Atemgeräusche, Husten, Erstickungsanfälle sowie Schluckbeschwerden sind daher über diesen Meridian zu behandeln.

### **Grundtherapie mittlerer Erwärmer**

Der mittlere San Jiao ist lokalisiert im Bauchbereich zwischen Zwerchfell und Nabel. Mit Leber, Galle, Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse sind ihm die Verdauungsorgane zugeordnet. Er stellt Nahrung und Säfte bereit und transportiert und transformiert sie, daher sind sämtliche Beschwerden im Umfeld der Verdauung über diesen Meridian zu behandeln. Die wichtigsten Symptome sind hierbei Appetitlosigkeit, Verdauungsprobleme, Übelkeit und Erbrechen, Reisekrankheit sowie sämtliche Anzeichen von Beschwerden an Magen und Darm.

Grundtherapie oberer Erwärmer (Brust)

Grundtherapie mittlerer Erwärmer (Bauch)

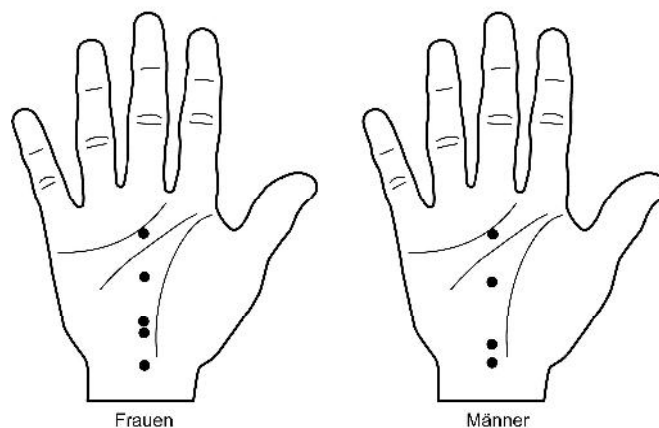


### **Grundtherapie unterer Erwärmer**

Der untere San Jiao ist lokalisiert in Unterbauch und Genitalbereich. Er umfasst die Organe des Urogenitaltraktes, trennt die klaren von den unklaren Flüssigkeiten, scheidet letztere aus, erwärmt den Körper und ist für Fortpflanzung und Ausscheidung zuständig. Sämtliche Störungen im Bereich von Energieniveau, Sexualverlangen, Fortpflanzungsfähigkeit und Harnausscheidung sind über diesen Meridian zu behandeln. Die wichtigsten Symptome sind Energieverlust, Schwäche, schnelle Ermüdung, häufige Erkrankungen, Nachlassen des sexuellen Verlangens, Impotenz, vorzeitige Ejakulation, Frigidität, Probleme beim Harnlassen, Schmerzen im unteren Rücken sowie andere Erkrankungen im Bereich von Unterbauch und Genitalien.

Wie bei allen Störungen des Energieniveaus, die mit Müdigkeit und Schwäche einhergehen, ist auch bei der Grundtherapie Moxibustion als Zusatz oder Alternative zur Akupressur sehr gut geeignet.

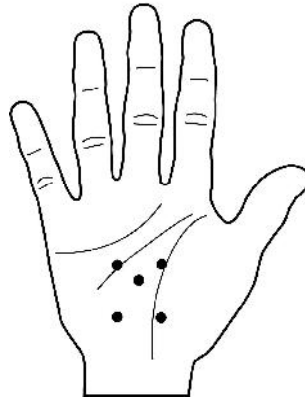
Grundtherapie unterer Erwärmer (Unterleib)



### **Grundtherapie für den Bauch**

Bei sämtlichen Formen von Beschwerden im Bauchraum betreffend Magen und Darm ist eine Punktekombination des Magenmeridians in Verbindung mit dem Nabelpunkt zu nutzen, die einen Übergriff der Störung auf den unteren und mittleren Erwärmer verhindern soll. Die wichtigsten Symptome sind Schmerzen in Magen und Darm, Stuhlprobleme aller Art, Blähungen und Erbrechen.

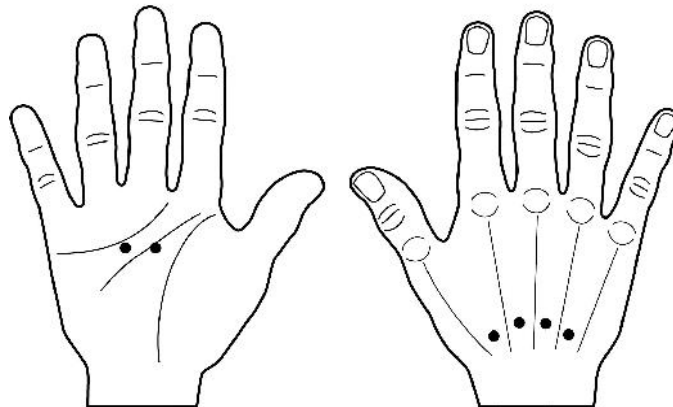
Grundtherapie für den Bauch



### **Grundtherapie für den Lendenbereich**

Bei allen Arten von Problemen im unteren Bereich des Rückens, hauptsächlich bei Störungen des Muskel-Skelettsapparates und den damit verbundenen Schmerzzuständen.

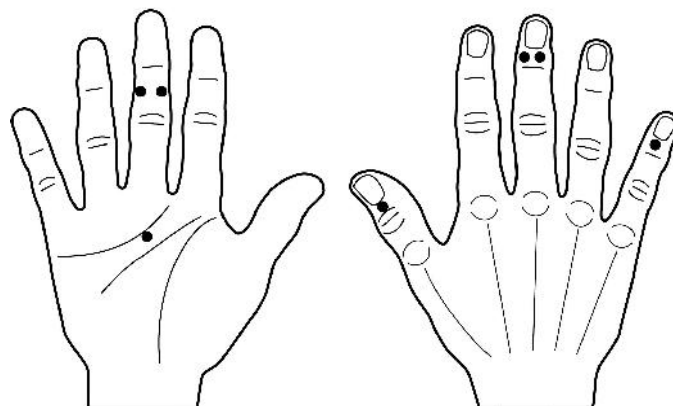
Grundtherapie für den Lendenbereich



### **Grundtherapie für das Nervensystem**

Bei sämtlichen neurologischen und psychiatrischen Störungen.

Grundtherapie für das Nervensystem



## Sonderpunkte

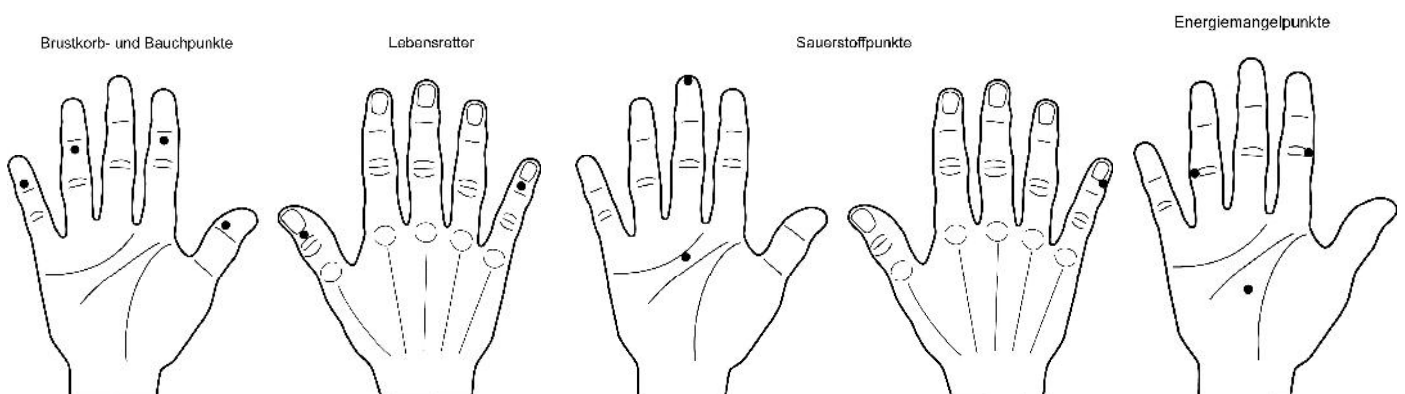
Neben den Punktkombinationen der Grundtherapie werden bei der Koreanischen Handtherapie, wie auch bei der Körperakupunktur, klassische Hauptpunkte für eine schnelle „Erste-Hilfe“-Behandlung bestimmter Körperbereiche, Krankheitsbilder oder psychischer Konstitutionen genutzt.

Die folgenden fünf Punkte sind die Hauptpunkte bei Erkrankungen im jeweiligen Bereich:



Weitere wichtige Sonderpunkte für spezielle Bereiche bzw. Erkrankungen sind die folgenden:

- **„Brustkorb- und Bauchpunkte“** – Sämtliche Probleme der Vorderseite des Körpers, besonders Beschwerden von Herz, Lungen, Bronchien und Verdauungsorganen sowie Gastritis.
- **„Lebensretter“** – Akute Fälle von Schwindel, verdorbenem Magen, Krämpfen, verminderter Durchblutung im Bereich von Bauchraum, Kopf und Herz, starker Erregung und Fieber.
- **„Sauerstoffpunkte“** – Zur schnellstmöglichen Öffnung des Körpers für die Aufnahme von Sauerstoff bei Ohnmacht, Kollaps, Krämpfen und Bluthochdruck. Im Fall von psychischen Krisen ist Moxibustion optimal.
- **„Energimangel-Punkte“** – Bei Müdigkeit und Energieverlust, sowie zur Steigerung der Abwehrkraft sind als erste Wahl die Punkte der Grundtherapie des unteren Erwärmers zu nutzen (siehe oben), optimal ist hierbei Moxibustion. Bei Frauen eignen sich diese Punkte auch im Fall von Erkrankungen der Gebärmutter. Die Energimangelpunkte sind eine Alternative zur Grundtherapie.



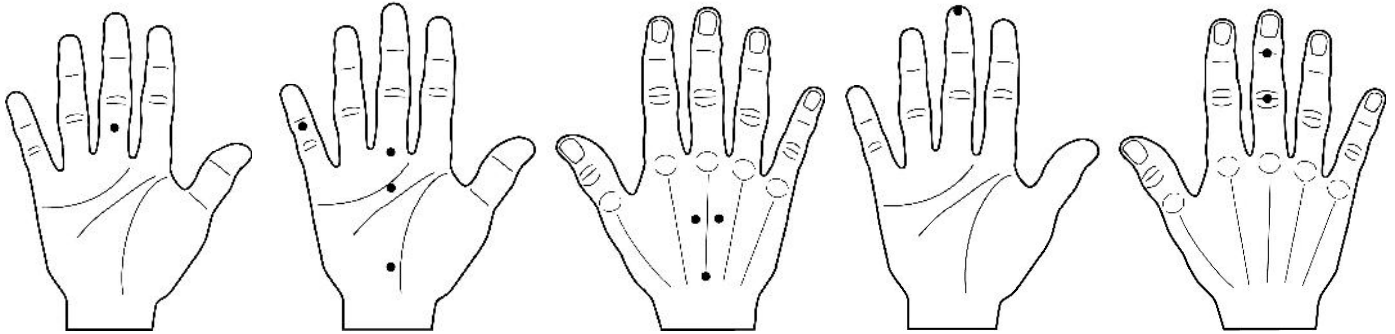


- **„Energie-Kontrollpunkt“** – Behandlungspunkt bei Nervenschwäche, Überaktivität und Atemproblemen.
- **„Gynäkologische Punkte“** – Bei sämtlichen Störungen im gynäkologischen Umfeld sind die folgenden Punkte in der Handfläche erstrangig zu nutzen, als Ergänzung können noch die Punkte auf dem Handrücken verwendet werden.
- **„Nervenpunkte“** – Bei Störungen des autonomen Nervensystems, Nervosität und allen Arten von Erregungszuständen.

Energie-Kontrollpunkt

Gynäkologische Punkte

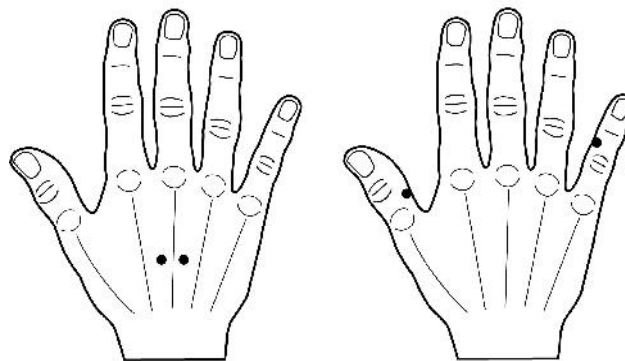
Nervenpunkte



- **„Knochenpunkte“** – Bei Knochenerkrankungen aller Art.
- **„Muskelpunkte“** – Bei Störungen im Muskelgewebe.

Knochenpunkte

Muskelpunkte

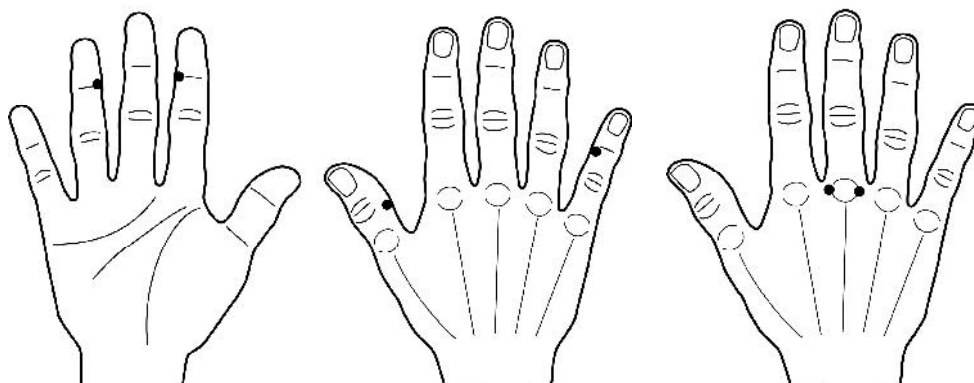


- **„Gefäßpunkte“** – Bei Erkrankungen der Blutgefäße und zur Behandlung sämtlicher Gefäßerkrankungen.
- **„Knochenmarkspunkte“** – Zur Behandlung aller Erkrankungen im Umfeld des Knochenmarks.
- **„Blutpunkte“** – Bei Blutkrankheiten aller Art.

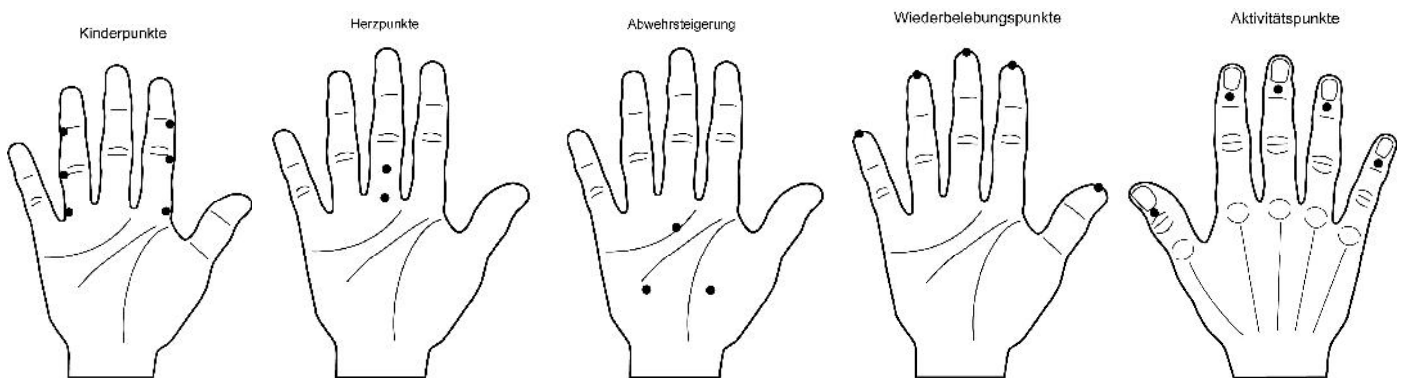
Gefäßpunkte

Knochenmarkspunkte

Blutpunkte



- **„Kinderpunkte“** – Wichtige Behandlungspunkte bei Kinderkrankheiten aller Art, vor allem bei Krämpfen und Anfällen. Betreffend den Ringfinger sind Mädchen an der rechten Hand und Buben an der linken Hand zu behandeln.
- **„Herzpunkte“** – Bei Herzerkrankungen aller Art.
- **„Abwehrsteigerung“** – Zur Reduktion der Anfälligkeit gegen Krankheiten aller Art.
- **„Wiederbelebungsunkte“** – Alle Zustände von Bewusstlosigkeit sowie Krampfanfälle. In Notfällen bei Kollaps, Ohnmacht, Herz-Kreislaufstillstand oder Atemlähmung ist ein Daumnagel / spitzer Gegenstand je einige Sekunden lang der Reihe nach auf die Spitzen aller 10 Finger des Betroffenen zu pressen.
- **„Aktivitätspunkte“** – Alle Zustände von Bewusstlosigkeit, die mit Krämpfen verbunden sind (bsw. ausgelöst durch Epilepsie).



- **„Notfallprogramm“** – In seltenen Fällen kann als Folge einer Behandlung bei sehr geschwächten Anwendern ein schockartiger Zustand eintreten. Während sehr leichte Formen von Übelkeit, Kopfweh, Schwindel, Herzklopfen, Blässe sowie Veränderung des Temperaturempfindens ein Hinweis auf energetische Aktivitäten und damit positive Behandlungszeichen sind, sollten bei Auftreten diese Symptome in starker Ausformung die folgenden Gegenmaßnahmen getroffen werden:
  - Abbruch der laufenden Behandlung und Ruhigstellung des Körpers (sitzen, liegen).
  - Ausgleich der Körpertemperatur (Kühlen, wärmen), kalte Hände bis zum Erwärmen reiben.
  - Ruhig und gleichmäßig in den Bauch atmen, Wasser trinken bzw. Nahrung zu sich nehmen.
  - Kurze, einmalige, massive Aktivierung der folgenden Punkte:

