

Mikro-Aku-Punkt-Systeme (MAPS)

für die Selbstanwendung

Es gibt eine unübersehbare Vielzahl weiterer Zuordnungssysteme, die vielfach eher für Nadelung oder aufgrund von schlechter Zugänglichkeit für die Selbstanwendung ungeeignet sind. Wann immer jedoch Punkte oder Somatotopie für eine Anwendung nutzbar erscheinen, gibt es gewisse gleichbleibende Elemente im Ablauf der Durchführung.

Ausgangspunkt jeder Anwendung ist die Differenzierung zwischen Akupunkturpunkt und Somatotop, da Akupunkturpunkte ständig therapeutisch zugänglich sind, während sich in somatotopen Systemen nur die jeweils „eingeschalteten“, und damit „aktiven“ Punkte nutzen lassen. Eine anregende Stimulation von Organen ohne konkrete Zielsetzung ist über die Massage von Somatotopen dagegen jederzeit möglich.

Bei der Nutzung von Akupunkturpunkten ist das Befinden des Anwenders Ausgangspunkt der Behandlung, werden dagegen Somatotopie bearbeitet, ist der Befund anhand von Schmerzempfindlichkeit oder optischer Veränderung ausschlaggebend.

Die Auswahl einer Anwendungsart erfolgt nach eigener Präferenz oder in Anpassung an die Art der Beschwerde aus folgenden Optionen:

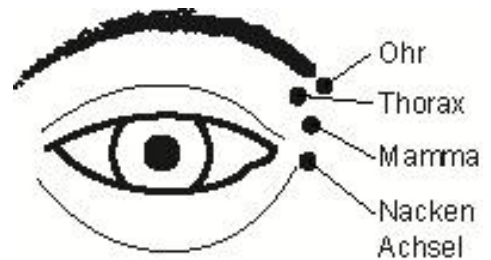
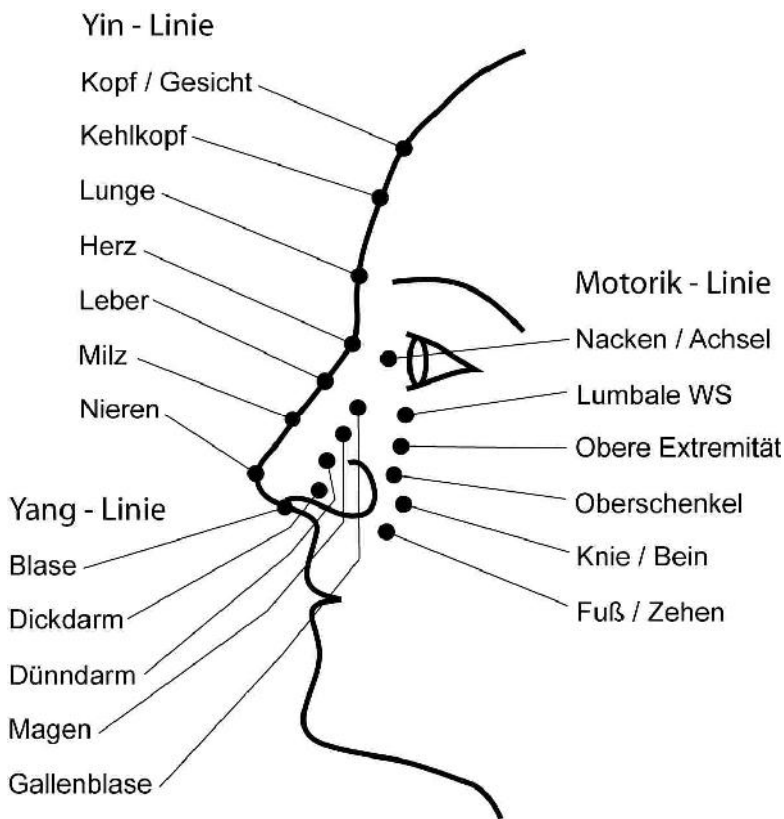
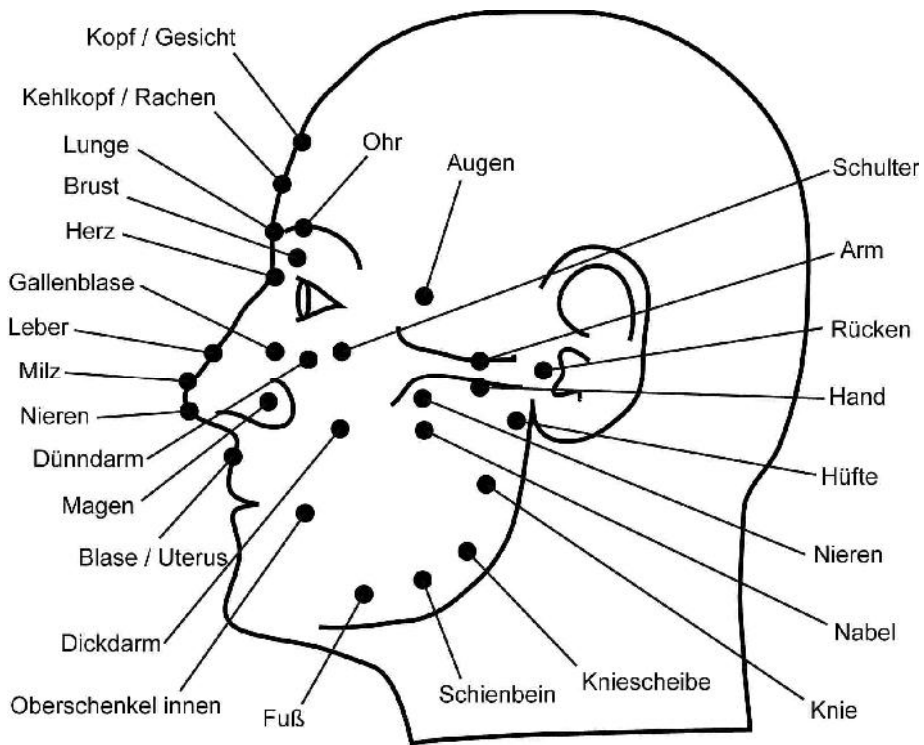
- **Dauerdruck**
Einen Punkt oder Bereich mit dem stärksten Finger oder einem Massagestab in einem Winkel von 90° dauerhaft so drücken, dass sich die Haut nicht verschiebt. Hierbei den Druck langsam aufbauen, 1 – 3 Minuten gleich bleibend halten und wieder abbauen. Abschließend den Finger noch bis zu 20 Sek. ohne Druck auf dem Punkt belassen und dabei tief durchatmen.
- **Massage**
Den betroffenen Punkt oder Bereich 2 – 3 Minuten lang mit dem Daumen oder einem stumpfen Massagestab rhythmisch massieren. Bei starker Wärmeentwicklung im massierten Bereich oder erkennbarem Rückgang des Schmerzes in der Ursprungsregion bzw. dem betroffenen Organ die Massage beenden. Bei Zunahme der Ausgangsstörung jedoch bis zum Ende der Maximalzeit von 3 Minuten weiter massieren, da Erstverschlimmerung ein positiver Hinweis auf gewünschte Aktivität ist.
- **Einzelreizung**
Nach Auffinden des Schmerzpunktes dem Körper eine Regenerationszeit von 10 Sekunden geben. Anschließend den Punkt über einen kurzen, gezielten Druck mit einem spitzen Gegenstand (1 mm Ø) stimulieren. Den Druckreiz verkehrt proportional zum jeweiligen Ausmaß des Schmerzes oder zum Umfang der Störung dosieren. Nach einer Ruhephase von mindestens 2 Minuten das Ergebnis prüfen, in dieser Zeit den gesamten Körper möglichst ruhig halten.

Kurzes Drücken wirkt tonisierend, festes und eher langes Drücken sedierend.

Bei akuten Schmerzproblemen empfiehlt sich kurze, gezielte Reizung, bei chronischen Erkrankungen eher Massage über einen längeren Zeitraum (alle 3 – 4 Stunden jeweils 3 – 5 Minuten lang).

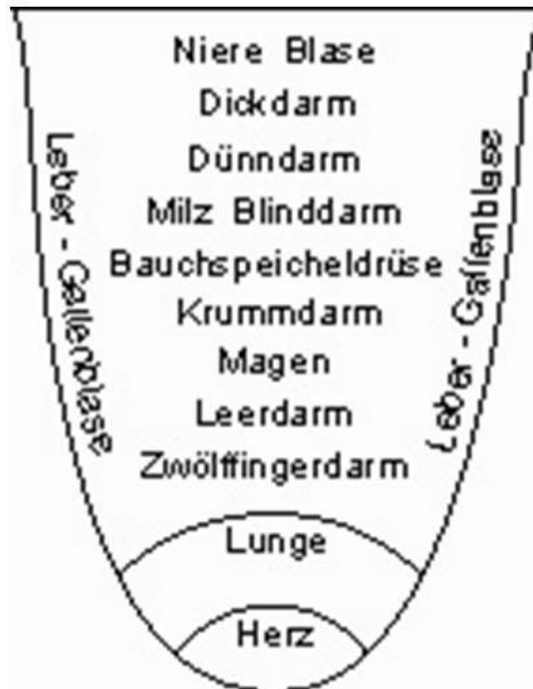
Chronische Beschwerden sind in jedem Fall mehrfach am Tag und über einen längeren Zeitraum hinweg zu behandeln.

Kopfpunkte

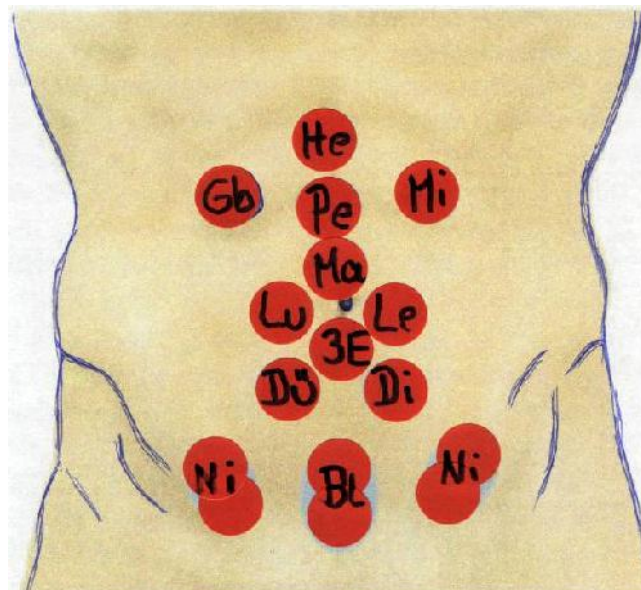


Somatotope der Zunge

Auf der Zunge empfieht sich die Massage mit einer weichen Zahnbürste oder einem Zungenreiniger in kreisenden Bewegungen.



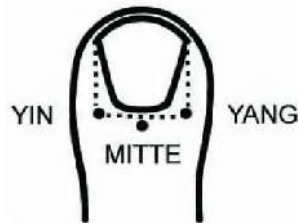
Japanische Bauchdeckendiagnostik (Somatotop zur Überprüfung bereits gefundener Störzonen)



Akupressur im Nagelbereich

Eine weitere Möglichkeit der wirkungsvollen Stimulation des Organismus zur Verbesserung des Gesamtzustandes ist die Akupressur im Bereich der Nagelfalzwinkel.

Als Werkzeug kann ein Akupressurstäbchen, oder ein Gegenstand im Durchmesser eines Streichholzes dienen. Gemäß der folgenden Abbildung sind bei jedem Fuß- und Fingernagel jeweils die drei Punkte links und rechts des Nagelfalzwinkels und in der Mitte unterhalb des Nagelendes zu stimulieren.



Die Dauer der Stimulation sollte pro Punkt etwa 15 Sekunden betragen und es ist die folgende Reihenfolge zu berücksichtigen:

- Mit dem Drücken am mittleren Punkt beginnen, danach kann die freie Entscheidung für den Yin- oder Yang-Punkt erfolgen. Die einmal gewählte Reihenfolge sollte dann jedoch innerhalb eines Durchganges bei allen Zehen und Fingern beibehalten werden.
- Der Beginn erfolgt optimal bei den Zehen, und hier an der linken großen Zehe. Danach die anderen Zehen des linken Fußes der Reihe nach bis zur kleinen Zehe weiter bearbeiten.
- Anschließend beim rechten Fuß in gleicher Weise vorgehen, also von der rechten großen Zehe der Reihe nach alle Zehen bis zur kleinen Zehe bearbeiten.
- Nun zuerst zum linken Daumen wechseln und wie zuvor bei den Füßen arbeiten.

Auch hier gilt: Wenn ein Bereich besonders schmerzt, so weist das auf eine Störung hin, die sich noch nicht unbedingt körperlich manifestiert haben muss. Speziell solche schmerzhaften Bereiche sollten dann einige Zeit lang kräftig massiert werden – eventuell mit dem Daumen oder optimal mit einem Gegenstand mit abgerundeter Spitze von ca. 1 mm.

Eine Orientierung betreffend die Zuordnung zum jeweils gestörten körperlichen Bereich / Organ bieten die funktionellen Bezüge nach Voll.

