

Traditionelle Chinesische Akupunktur (TCM)

Allgemeine Informationen über Akupunktur

Die philosophischen und theoretischen Grundlagen der Akupunktur wurden vor über 2.000 Jahren im Rahmen der traditionellen chinesischen Medizin formuliert. Im Mittelpunkt dieses Medizinsystems steht die Vorstellung von einer im Körper fließenden Lebenskraft, auch Lebensenergie genannt, chinesisch Qi, auf deren Wirkung alle Lebensäußerungen beruhen. Die Lebensenergie ist in ständigem Fließen, immer in Bewegung, Veränderungen bewirkend. Auch die Funktionen innerer Organe wie Atmung, Verdauung der Nahrung, Körperabwehr, Muskelbewegungen wird von der Lebensenergie hervorgebracht. Ähnlich wie die Flüsse das Land durchziehen, ziehen Energiebahnen, Meridiane genannt, durch den Körper und versorgen ihn mit der lebensnotwendigen Energie. Auf diesen Leitbahnen liegen die Akupunkturpunkte, mit deren Hilfe man die Energieflüsse beeinflussen und regulieren kann.

Wenn man gesund ist, fließt die Lebensenergie in Harmonie, die Funktionen der Organe sind kräftig und ungestört. Krankheiten sind nach chinesischer Vorstellung auf eine Störung im Fließen der Lebensenergie Qi zurückzuführen, entweder liegt eine Schwäche oder eine Fülle der Lebenskräfte vor. Auch Blockaden im Lebensenergiestrom können Schmerzen oder andere Gesundheitsstörungen und Krankheiten hervorrufen.

Die Nadelung der Akupunkturpunkte hat eine harmonisierende Wirkung, Fülle wird gedämpft, Schwäche angeregt und Blockaden gelöst, so daß ein ungestörtes harmonisches Fließen gefördert wird.

Während der Akupunktursitzung treten vielfältige Veränderungen im Körper auf. Diese lösen verschiedene Empfindungen und Gefühle aus: Der Einstich der Akupunkturnadeln führt zu einem kurzzeitigen Einstichschmerz, der meist hell und oberflächlich empfunden wird. Nach dem Nadeln der Akupunkturpunkte empfindet man häufig ein Schwere- und Druckgefühl an den Einstichstellen, das von den Chinesen De Qi Gefühl genannt wird. Selten tritt auch ein Gefühl einer leichten Elektrisierung auf. Dieses "Nadelgefühl" kann unterschiedlich stark empfunden werden.

Nachdem die Nadeln für einige Minuten liegen, entspannt sich der Körper. Arme und Beine fühlen sich oft schwerer an. Es tritt ein Gefühl stärkerer körperlicher Präsenz auf. Häufig beginnt man, die Bewegung der Lebensenergie im Körper in Form eines Gefühls des Fließens wahrzunehmen. Zunächst ist dieses Fließen sehr zart, dann wird es meist langsam, nach einigen Sitzungen immer stärker und stärker. Am Anfang fließt es meist im Kopf von der Schädeldecke nach unten in den Hals und in den Brustkorb hinein. Später wird der Fluß auch in dem unteren Teil des Körpers deutlicher. Man verspürt ein Strömen der Lebensenergie vom Kopf über den Brustkorb, Bauchraum, Becken in die Beine und schließlich in die Füße. Während der Akupunktur richtet man die Aufmerksamkeit nicht auf ein einzelnes Teilgebiet des Körper, sondern beobachtet sanft den Gesamtfluß.

An der Schädeldecke liegt ein wichtiges Energiezentrum, von den Indern Kronenchakra genannt, das für die Energien im Körper von großer Bedeutung ist. Die Aufmerksamkeit sollte immer wieder zu dieser Stelle zurückkommen, wo man häufig den Beginn des Fließens

bemerkt. Immer wieder entspannt man sich während des Liegens der Akupunkturnadeln, indem man sich fallen läßt und nichts mehr "festhält". Man sollte immer wieder alles loslassen und sich dadurch immer mehr entspannen.

Auch eine tiefe ruhige Atmung, in den Brustkorb hinein, mit einer längeren Phase der Ausatmung, bei der man alle Spannung losläßt, kann von entscheidender Bedeutung für den Therapieerfolg sein. Die tiefe Atmung bringt vermehrt Sauerstoff und damit vermehrte Energie in den Körper. Die verlängerte Ausatmung löst Spannungen und führt zu einer Verbesserung des Energieflusses durch den Körper.

Wenn Spannungen sich lösen, können körperliche Empfindungen wie Zittern, Kribbeln, Kälte- oder Hitzegefühle, Schwindel auftreten aber auch Gefühle wie Wut, Unruhe, Traurigkeit oder Angst werden empfunden. Diese Empfindungen und Gefühle sind Ausdruck der Klärung der Spannungen und Blockaden, die oft der Krankheit zugrunde liegen.

Gedanken können während der Akupunktur immer wieder aufkommen, man sollte nicht über deren Inhalte nachdenken, sich auch nicht auf bestimmte Gedankeninhalte konzentrieren, sondern die Gedanken wie einen Film vorbeiziehen lassen.

In der Regel werden 2 Akupunkturbehandlungen in der Woche durchgeführt, in Serien von 10-12 Behandlungen. Dann wird meist eine Pause von 2-3 Wochen eingelegt. Wenn der Therapieverlauf oder die Schwere der Behandlung es erforderlich macht, sind weitere Behandlungsserien erforderlich. 3-4 Monate nach Abschluß der Behandlung sind zur Auffrischung 2-4 Akupunktursitzungen zu empfehlen, die zur Stabilisierung des Heilerfolges beitragen. Bei erneutem Auftreten der Erkrankung nach Monaten oder Jahren, z.B. bei Migräne, sollte frühzeitig mit einer erneuten Akupunkturbehandlung begonnen werden, die in der Regel deutlich kürzer ist als der erste Behandlungszyklus.