

Punktu masāža – AKUPRESŪRA

KAD SĀP GALVA, IR NOGURUMS VAI UZTRAUKUMS, NEAPZINĀTI AIZSKARAM SEJU UN CITAS ĶERMEŅA DAĻAS, CENŠOTIES TĀS PAMASĒT. TĀS TĀDĒĻ, KA INTUITĪVI ORGANISMS SAKA PRIEKŠĀ – ŠĪS IR VIETAS, UZ KURĀM IEDARBOJOTIES AR AKUPRESŪRAS METODĒM PAŠSAJŪTU VAR UZLABOT.

*Ko no
tās vērts
apgūt
pašam?*

KONSULTĒ:



ALEKSANDRS
ANIŠČENKO,
veselības centra „MFD
Pārdaugava” masieris,
Latvijas Universitātes
Rīgas koledžas
pasniedzējs;



INGA GROMOVA,
„Sejas jogas”
pasniedzēja

CIK STIPRAM JĀBŪT SPIEDIENAM?

Uz attiecīgo punktu jāuzspiež tik stipri, lai justu spēcīgas, bet paciešamas sāpes. Nespied no visa spēka, lai neveidotos zilums. Akupresūras laikā visu uzmanību jācenšas koncentrēt uz izvēlēto punktu, prāts nedrīkst būt aizņemts ar citām lietām, piemēram, sarunām vai televīzijas skatīšanos.

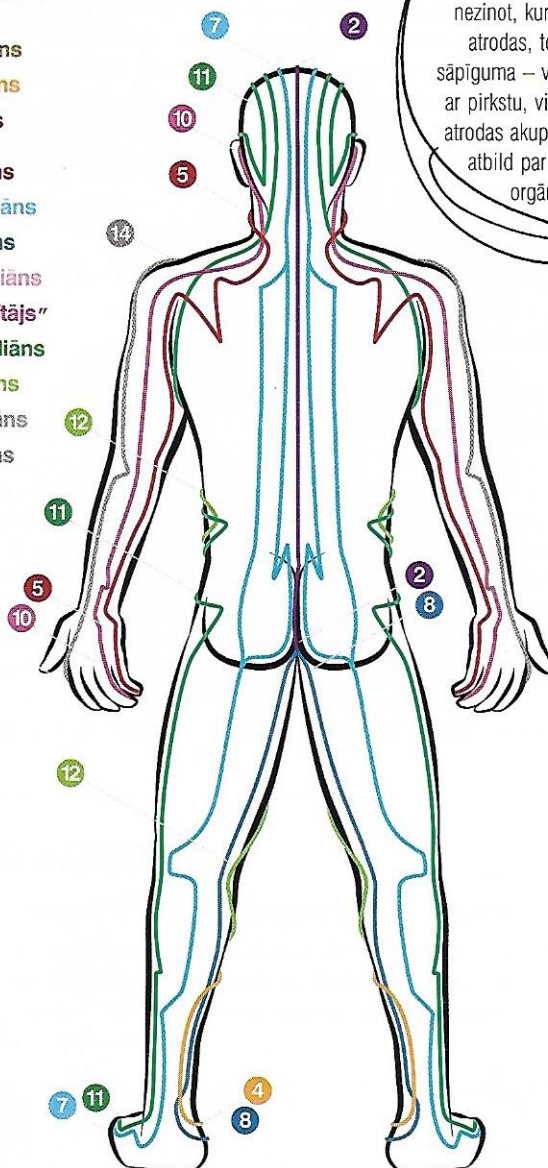
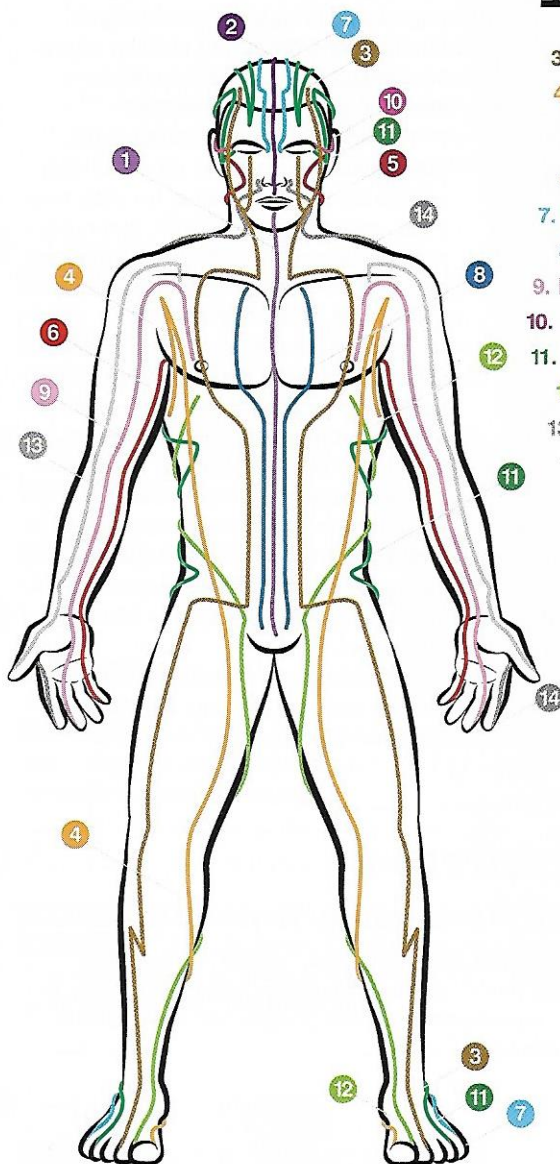
ĶERMEŅA MERIDIĀNI

Divi viduslīnijas meridiāni

1. Uztveres kanāls
2. Vadošais kanāls

Divpadsmit galvenie meridiāni

3. Vēdera meridiāns
4. Liesas meridiāns
5. Tievās zarnas meridiāns
6. Sirds meridiāns
7. Urinpūšļa meridiāns
8. Nieru meridiāns
9. Perikardija meridiāns
10. „Trīskāršais sildītājs”
11. Žultspūšļa meridiāns
12. Aknu meridiāns
13. Plaušu meridiāns
14. Resnās zarnas meridiāns



Noderīgs padoms!

Lai atrastu uz ķermeņa akupresūras punktus, noder anatomijas zināšanas. Taču, pat nezinot, kur precīzi šie punkti atrodas, tos var atrast pēc sāpīguma – vietās, kur piespiežot ar pirkstu, visvairāk sāp, parasti atrodas akupresūras punkts, kas atbilst par kādu orgānu vai orgānu sistēmu.

Ja punktu masāža tiek veikta mērķtiecīgi, to sauc par akupresūru – dziedināšanas mākslu, kurā, uzspiežot uz īpašiem punktiem, tiek stimulētas organisma pašatjaunošanās spējas: mazinās muskuļu saspringums, uzlabojas asinsrite, atjaunojas enerģija.

Akupresūra mūsu platuma grādos sasniegusi no Ķīnas puses. Tā ir klasiska Austrumu medicīnas ārstēšanas metode. Lai gan pagaidām pie mums vēl pieņemts nošķirt Austrumu un Rietumu medicīnu, pēdējā laikā arī Rietumu pasaule pamazām sāk atzīt medicīnas metodes, kas līdz šim dēvētas par alternatīvām.

Drošāka par akupunktūru

Akupresūra ir akupunktūras māsa. Pēc iedarbības veida tās daudz neatšķiras. Tikai akupunktūrā liek lietā adatas, bet akupresūrā – pirkstu spiedienu, dažkārt pielietojot arī plaukstas, elkoņus un pat ceļus. Akupresūra ir drošāka par akupunktūru, jo tai nav infekcijas risks. Turklāt akupunktūras laikā var gadīties, ka ar adatu trāpa asinsvadā un veidojas zilums. Iedarbojoties ar spiedienu uz attiecīgajiem punktiem ķermenī, šāds risks nepastāv. Tāpēc ir metodes, ko no akupresūras var apgūt un pēc vajadzības izmantot ikviens.

Kā tieši palīdz akupresūra?

Punktu stimulēšanas galvenais uzdevums ir tonizēt un atgūt līdzsvaru organismā. No Austrumu medicīnas viedokļa jebkura slimība ir organisma iekšējo procesu līdzsvara zudums. Tā ir nobīde enerģētiskajā plānā jeb enerģētiskais bloks. Stimulējot punktus, organismu harmonizē, nomierina un līdzsvaru var atgūt. Iedarbojoties uz kādu punktu, tas tiek kairināts un pa nervu šķiedrām signāls tiek pārraidīts uz smadzenēm, kur tas tiek „apstrādāts”, un tālāk nodota atbildes reakcija uz konkrēto orgānu vai orgānu sistēmu, par kuru šis punkts atbild.

Visi punkti organismā atrodas uz tā saucamajiem meridiāniem jeb enerģētiskajiem kanāliem. Enerģētisko punktu un kanālu tīklojums ir ļoti sarežģīts. Uz 14 meridiāniem kopumā ir 360 punktu. Arī ārpus meridiāniem atrodas punkti, taču tos akupresūrā tikpat kā nepielieto. Ja saskaita visus kopā, uz mūsu ādas ir ap 800 enerģētisko punktu. Katrā no tiem atrodas daudz asinsvadu un receptoru, tāpēc, tos kairinot, organisma atbildes reakcija ir lielāka. Izmantojot jutīgas elektriskās ierīces, arī Rietumu zinātnieki ir pārbaudījuši ķermeņa punktu sistēmas eksistenci – elektriskais potenciāls tajos ir lielāks, bet pretestība līdzstrāvai mazāka.

Labi papildina klasiskās ārstēšanas metodes

Akupresūra ir ārstēšanas terapija, ar ko var papildināt dažādas klasiskās ārstēšanas metodes. Nereti akupresūra palīdz uzveikt stresu, hroniskas galvas sāpes, bronhiālo astmu, iesnas, klepu. Punktu masāžu var plaši pielietot arī pie sirds un asinsvadu saslimšanām, attiecīgi regulējot asinsspiedienu. Tāpat ar akupresūru var uzveikt miega problēmas, jo slikts miegs vai bezmiegs

Arī nezinot, kur precīzi šie punkti atrodas, tos var atrast pēc sāpīguma – vietās, kur piespiežot sāp visvairāk, atrodas akupresūras punkts.

visbiežāk saistīts ar paaugstinātu stresa līmeni, savukārt stress – ar muskuļu sasprindzinājumu.

Masieris Aleksandrs Aņiščenko stāsta, ka pats savā praksē mēģina apvienot gan klasisko masāžu, gan punktu terapiju. „Ir pētījumi, kas pierāda, ka punktu masāžai ir lielāka iedarbība un ilgstošāks efekts nekā klasiskajai masāžai. Taču, apvienojot abas metodes, var panākt labāku rezultātu.”

Noder arī depresijas ārstēšanā

Masieris Aleksandrs Aņiščenko stāsta, ka akupresūra lieliski darbojas kā papildterapija depresijas ārstēšanai. Pētnieciskajā darbā par klīnisko depresiju, strādājot ar reāliem pacientiem, tika gūti necerēti labi rezultāti.

Pacientiem ar diagnozi depresija, kuri ikdienā lietoja zāles un apmeklēja psihiatrus, psihoterapeitus un citas terapijas, pielietojot akupresūru, tika novērota veselības stāvokļa uzlabošanās pat par 35% salīdzinājumā ar tiem, kurus ārstēja bez akupresūras.

Austrumu medicīna neiedala cilvēka saslimšanas garīgajās un fiziskajās, bet uztver cilvēku kā vienotu veselu, jo vienmēr viss sākas ar emocijām. Uz stresu reaģējam ar emocijām, kas izraisa muskuļu sasprindzinājumu, radot muskuļus spazmas un blokus. Tādējādi zūd muskuļu elastība, veidojas sabiezējumi, asinsrites traucējumi un rezultātā – dažādas klīniskas diagnozes.

Lai gan pārsvarā akupresūru pielieto, ārstējot kādu saslimšanu, šīs metodes noder arī profilaksei.

3 AKUPRESŪRAS PUNKTI –

pret galvassāpēm, klepu un žagām. Vērts zināt ikvienam!

Akupresūra ir piemērota pielietošanai mājas apstākļos, jo tā nav bīstama. Ja trāpīsi īstajos punktos – lieliski! Ja netrāpīsi, nekas slikts nenotiks. Sliktākajā gadījumā netiks panākts vēlams efekts. Tomēr, pirms uzsākt pašpalīdzību mājās, būtu labi, ja ziņošs speciālists parādītu, kur šos punktus meklēt. Turklāt, ja minētos punktu nosaukumus ieraksta *google*, var atrast attēlus, kuros redzams to novietojums ķermenī.



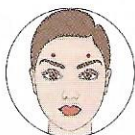
PUNKTS L 14

Paaugstina imunitāti, darbaspējas, pielieto galvassāpju un paaugstinātas temperatūras mazināšanai.

Atrodas uz plaukstar starp īkšķi un rādītājpirkstu.

Kā atrast punktu? Atver kreisās rokas plaukstu sev priekšā tā, lai plaukstar virspuse būtu vērsta uz leju. Punkts ir novietots padziļinājumā, vidū starp īkšķi un rādītājpirkstu. Uzliec labās rokas īkšķi bedrītes vidū, bet rādītājpirkstu novieto plaukstar apakšā un piespied.

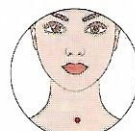
Nav ieteicams grūtniecēm, jo var stimulēt priekšlaicīgas dzemdības.



PUNKTS GB 14

Pielieto galvassāpju, redzes problēmu, trīszaru nerva iekaisuma gadījumos. Lieliski uzveic arī žagas.

Kā atrast punktu? Punkts atrodas īkšķa attālumā no uzacs, taisnā līnijā ar acs zīlīti. Stipri piespied un tur 30 sekundes līdz minūti. Izdarot spiedienu, var veikt arī nelielas rotējošas kustības.



PUNKTS REN 22

Noder pie saaukstēšanās, klepus, kakla iekaisuma. Plaši pielieto bronhiālās astmas pacientiem.

Atrodas dziļi kakla bedrītē.

Kā atrast punktu? Atrodi kakla bedrīti starp atslēgas kauliem un ieslīdini pirkstu. Turi 30 sekundes līdz minūti. Var gadīties, ka rodas nepatīkamas sajūtas.

Nav ieteicams vairogdziedzera slimību pacientiem.