

## **Der Weg zum wirksamen Punkt**



# Der Weg zum wirksamen Punkt



*Shudō Denmei*

übersetzt von

Stephen Brown

aus dem Amerikanischen übersetzt von

David Koppensteiner

**BACOPA VERLAG**

## Impressum

Haftung: Alle Angaben in diesem Buch basieren auf sorgfältiger Auswertung der Recherchen und Erfahrungen der Autoren/-innen. Weder die Verfasser/-innen noch der Verlag können für die Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Therapien und Heilmittel Gewähr übernehmen. Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, sind vorbehalten.

Englische Ausgabe

Finding Effective Acupuncture Points

Shudo Denmei translated by Stephen Brown

Eastland Press, P.O. Box 99749, Seattle, WA 98139, USA

ISBN: 9780939616404

Deutsche Lizenzausgabe

ins Deutsche übersetzt von Dr. med. David Koppensteiner

© 2019 BACOPA Handels- & Kulturges.m.b.H., BACOPA VERLAG

4521 Schiedlberg/Austria, Waidern 42

E-Mail: [verlag@bacopa.at](mailto:verlag@bacopa.at), [office@bacopa.at](mailto:office@bacopa.at)

[www.bacopa.at](http://www.bacopa.at)

Printed in the European Union

ISBN 9783902735799

1. Auflage, 2019

Vorwort 9  
 Einleitung 13

**KAPITEL 1 Akupunkturpunkte und Palpation**

Einleitung 15  
 Über die Entdeckung der Akupunkturpunkte 16  
 Was sind Akupunkturpunkte? 17  
 Wie man «Aktive Akupunkturpunkte» finden kann 21

**KAPITEL 2 Die Akupunkturpunkte, die ich benutze**

Wie man dieses Buch am besten nutzt 29  
 Punkte am Kopf 31

PUNKTE AM KOPF		
31 Du 23	47 SJ 20	60 Ma 2
33 Du 22	48 SJ 17	62 Ma 4
34 Du 20	49 GB 11	62 Ma 7
36 Du 16	50 GB 12	63 SJ 23
37 Du 15	52 Bl 2	63 GB 1
38 Bl 3	54 Bl 1	65 GB 2
39 Bl 10	56 Di 20	66 GB 3
41 Oberer Bl 10	57 Ex-KH 3	66 GB 5
42 GB 20	59 GB 14	67 GB 6
44 Yanagiyas GB 20	60 Ex-KH 6	

Punkte an Nacken und Schulter 68

PUNKTE AN NACKEN UND SCHULTER		
68 Ma 9	72 GB 21	77 Dü 9
70 Di 17	76 SJ 15	78 Di 15
71 Ma 12	76 Dü 11	79 Du 14

Punkte an Rücken und Hüfte 81

PUNKTE AN RÜCKEN UND HÜFTE		
81 Du 12	93 Bl 15	108 Bl 32
82 Du 11	96 Bl 17	110 Bl 35

PUNKTE AN RÜCKEN UND HÜFTE		
84 Du 10	97 Bl 18	Bl 32 108
84 Du 9	98 Bl 19	Bl 35 110
84 Du 6	99 Bl 20	111 Gluteuspunkt
86 Du 3	100 Bl 21	112 Bl 42
87 Ex-R 25	100 Bl 22	115 Bl 43
88 Du 2	102 Bl 23	116 Bl 50
89 Bl 12	103 Bl 25	117 Bl 52
90 Bl 13	104 Beckenkamm-P.	119 Bl 53
92 Bl 14	108 Bl 27	121 Bl 54

**Punkte an Brust und Bauch 122**

PUNKTE AN BRUST UND BAUCH		
122 Ren 17	134 Ren 7	148 Ma 20
124 Ni 27	134 Ren 6	148 Ma 21
124 Ni 26	135 Ren 4	149 Ma 24
125 Ni 23	139 Ren 3	150 Ma 25
125 Axillarpunkt	141 Ren 2	152 Ma 27
128 Lu 1	142 Ni 19	153 Le 14
129 Ren 14	143 Ni 16	156 GB 24
131 Ren 12	144 Ni 12	156 Le 13
132 Ren 9	144 Ma 19	160 GB 25

**Punkte an Händen und Armen 162**

PUNKTE AN HÄNDEN UND ARMEN		
162 Lu 11	174 Pe 6	187 Di 10
164 Lu 10	175 Pe 4	187 Di 11
169 Lu 9	176 He 9	188 SJ 3
166 Lu 8	179 He 7	189 SJ 5
167 Lu 7	180 He 6	190 SJ 9
168 LU 6	180 He 3	191 Dü 1
170 Lu 5	181 Di 2	192 Dü 3
172 Pe 8	183 Di 4	

PUNKTE AN HÄNDEN UND ARMEN		
173	Pe 7	185 Di 6

**Punkte an Beinen und Füßen 194**

PUNKTE AN BEINEN UND FÜSSEN			
194	Mi 1	212 GB 29	231 GB 40
196	Mi 2	212 Ni 1	232 GB 39
197	Mi 3	215 Ni 2	233 GB 38
198	Mi 4	216 Ni 3	234 GB 34
199	Mi 5	218 Ni 6	236 GB 30
200	Mi 6	219 Ni 7	238 Bl 67
202	Mi 8	220 Ni 9	239 Bl 60
203	Mi 9	222 Ni 10	240 Bl 59
204	Mi 10	223 Ma 41	244 Bl 58
205	Le 1	224 Ma 40	245 Bl 56
206	Le 2	225 Ma 37	246 Bl 40
207	Le 3	226 Ma 36	248 Bl 39
208	Le 4	227 Ex UE 16, Ma 35	249 Bl 37
209	Le 5	230 Ma 34	250 Ischiaspunkt
210	Le 8	230 Ma 32	251 Onoderapunkt

**KAPITEL 3 Akupunkturpunkteeffektiv einsetzen**

Mein persönlicher Therapieansatz 254

Nadeln und Behandlungstechniken 255

Das «Ankommen des Qi» 257

Schlussfolgerung 266

Anhang 1: Bibliographie 268

Anhang 2: Punkteliste, nach Meridianen geordnet 272

Index 279



## VORWORT

Shudo Denmei hat es schon wieder getan... Er hat erneut ein gut leserliches und leicht verständliches Buch geschrieben. Es ist vollgepackt mit wichtigen Informationen und somit ein klinisch unglaublich wertvolles Buch. Dieses Buch besitzt dieselben Qualitäten wie sein erstes Buch *Keiraku Chiru no Susume* (deutscher Titel: *Einführung in die Meridiantherapie: Klassische japanische Akupunktur*). Seine Arbeit war immer schon bahnbrechend und ist es immer noch. Sie ist gekennzeichnet durch erfrischende Klarheit, Aufrichtigkeit und Offenheit..

Dieses vorliegende Buch *Der Weg zum wirksamen Punkt* könnte man als ein Punktlokalisationsbuch bezeichnen – aber es ist viel mehr als das. Shudo beschreibt nicht nur die Punktlokalisierungen, sondern auch, wie sich die Punkte anfühlen, wenn man nach ihnen sucht, wie man sie am besten palpiert, wie man die verschiedenen Reaktionen interpretieren kann, und wie man diese Punkte dann am besten behandelt. Zusätzlich beschreibt er noch die klinisch relevantesten Indikationen. Als ob das nicht schon genug wäre, gibt es in seinem neuen Buch auch noch einen Abschnitt über Behandlungstechniken, in dem es vor allem um sehr sensitive Nadelmethode geht.

Primär dreht es sich in diesem neuen Buch um symptomatische Behandlungen, also die Therapie der Zweige (*hyōji*). Dennoch betont Shudo Denmei die Wichtigkeit einer Wurzel-Behandlung (*honji*), um bestmögliche Resultate zu erzielen (siehe dazu sein erstes Buch *Einführung in die Meridiantherapie: klassische japanische Akupunktur*). Die in diesem neuen Buch empfohlenen Behandlungstechniken sollten also idealerweise zusätzlich zu einer Wurzel-Behandlung eingesetzt werden.

Eine derartige Zusammenfassung dieses Buches ist aber in Wirklichkeit eine Untertreibung. Wenn man die meisten zeitgenössischen Akupunkturbücher mit Shudos neuem Buch vergleicht, so zeigt sich die ungeheure Tiefe von Shudos Werk.

Normalerweise wird in modernen Akupunkturbüchern die Punktlokalisierung in anatomischen Begriffen dargestellt. Zusätzlich werden meist die primären Behandlungsmethoden, Nadeltiefe oder die Anzahl der Moxakegel beschrieben. Auch werden meist die spezifischen Qualitäten der Punkte beschrieben, zum Beispiel, dass es sich um einen *Luo*-Punkt handelt, usw... Außerdem gibt es meist eine Liste der Indikationen. Derartige Beschreibungen der Akupunkturpunkte hat es schon immer gegeben. Die klassischen Werke ließen meistens viel Raum für

Interpretation, und es fehlte häufig an Klarheit. Im Laufe der Geschichte wurden die unterschiedlichen Lokalisationen, Behandlungsmethoden und Indikationen der Akupunkturpunkte auch unterschiedlich beschrieben. Das ist nicht nur ein Ausdruck immer neuer Versuche, die älteren Beschreibungen weiter zu klären, sondern die neueren Lehrbücher beinhalteten auch die Erfahrungen und Konzepte des jeweiligen Autors. Über die Jahrhunderte gab es also in Bezug auf Lokalisation, Integration und Behandlungsmethoden eine gewisse Evolution, und die Unterschiede waren teilweise beträchtlich!

In der heutigen Zeit ging jedoch viel von dieser historischen Vielfalt der alten Textbücher verloren, vor allem im Westen. Stattdessen wurden klar definierte Normen festgesetzt. Im letzten Jahrhundert lehrte man daher eine präzise anatomische Punktlokalisierung, spezifische Therapiemethoden und sehr klar definierte Aussagen zu Wesen und Einsatz der Akupunkturpunkte. Nur selten zeigt man heute den Studenten die historische Vielfalt auf, die vor dieser modernen «Gewissheit» geherrscht hatte. Viele schließen daher heutzutage ihre Akupunkturausbildung im Glauben ab, genau zu wissen, was Akupunkturpunkte sind und wie man sie benutzt. Selten lernt man daher heutzutage, dass diese Beschreibungen nur moderne Zusammenfassungen alter Ideen sind, oder moderne Beschreibungen, die an die moderne Praxis der Akupunktur angepasst wurden.

Also ist es heutzutage so, dass man gerade im Westen häufig denkt, dass das, was man als «Punkte» lernt, historisch genauso aufgeschrieben wurde – als ob es ein unverändertes Wissen eines kontinuierlichen therapeutischen Systems über die letzten zwei Jahrtausende gäbe. Daher entwickelten sich in der heutigen Zeit sehr rigide Konzepte über die Akupunkturpunkte, auch weil die Information durch die begrenzte Anzahl an Übersetzungen beschränkt war, oder weil viele der übersetzten Texte nicht beachtet wurden.

In Japan hingegen studierten die Moxa- und Meridian-Therapeuten in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts die historische Akupunkturliteratur sehr genau. Wie es typisch für die asiatische Kultur ist, durften dabei divergierende Beschreibungen nebeneinander koexistieren, während sie in der klinischen Praxis überprüft wurden. Also begriff man, dass Akupunkturpunkte erst «aktiv» und «lebendig» werden, wenn sie zu behandeln sind.

Das Konzept der «Aktiven Punkte» wurde wahrscheinlich von Takashi Sawada, einem berühmten Moxa-Therapeuten ins Leben gerufen. Shudo selbst wurde zuerst in Sawadas Stil ausgebildet, bevor er danach die Meridiantherapie erlernte. Die japanische Bewegung der Meridiantherapie griff das Konzept von Sawada auf, und so ist dieses auch heute in Japan noch weit verbreitet. Es gibt sogar Therapeuten,

die die anatomische Punktlokalisierung als «tot» bezeichnen, als eine anatomische Markierung, von der aus man nach «lebendigen Punkten» suchen muss. Es bedarf also irgendeiner Art an palpierbarer Reaktion, wenn ein Punkt behandelt werden soll. Ich habe mehr als 40 japanische Akupunkteure beobachtet, und kein einziger hat einen Akupunkturpunkt mit Moxa oder Nadeln behandelt, ohne ihn vorher auf seine genaue Lokalisation hin zu palpieren – völlig unabhängig davon, welcher therapeutischen Schule er angehörte.

In Japan wurde die Palpation daher zu einer sehr feinen Kunst erhoben. Es wird dies dort stärker betont als in anderen Ländern. So ist es auch nicht ungewöhnlich, dass in Japan auch erfahrene Therapeuten bei ihren Akupunkturtreffen gemeinsam Punktlokalisierung üben. In der Toyohari-Schule wird beispielsweise Punktlokalisierung bei jedem monatlichen Übungstreffen praktiziert.

Viele Therapeuten, welche die Punkte durch Palpation auffinden, arbeiten hier eher mit dem Konzept einer «Punkt-Zone» als mit einer kleinen punktuellen Punkt-Lokalisation. Unter Punkt-Zone versteht man das Areal um die anatomische Lokalisation herum, in dem man üblicherweise einen reaktiven und damit therapeutisch relevanten Punkt lokalisiert. Die Punktlokalisierung wurde dadurch zu einem *flexiblen* Konzept, nicht zu einem *festgeschriebenen anatomischen* Konzept, wie es in vielen modernen Lehrbüchern beschrieben wird. Dies spiegelt nicht nur die Arbeit von jenen Therapeuten wieder, die die Punktlokalisierung auf Basis ihrer eigenen Erfahrung beschrieben. Es erlaubt auch eine *flexible Integration* der verschiedenen historischen Konzepte zur Punktlokalisierung in die eigene klinische Praxis, um diese Konzepte selbst zu erforschen und zu überprüfen.

Dieser Zugang ist primär praktisch und erfahrungsorientiert. Theoretische Erklärungen, *was* hier genau gefunden wird und *warum*, werden auf ein Minimum reduziert – gerade so viel, wie man für die praktische Anwendung braucht. Dieser Zugang passt also gut in das Grundkonzept der Meridiantherapie (*Keriaku chiryo*) wie sie auch Shudo Denmei praktiziert.

Shudo Denmei ist sicherlich ein Meister seines Faches. In diesem Buch beschreibt er viele Punkte, führt teils mehrere Lokalisationsmöglichkeiten mit entsprechenden Palpationsveränderungen an und zitiert zusätzlich relevante historische und zeitgenössische Quellentexte. Er schreibt aus seiner eigenen Erfahrung zu diesen verschiedenen Punktlokalisationen, und mit welcher Technik diese Aktiven Punkte jeweils am besten zu behandeln sein. Ergänzend beschreibt er die damit assoziierten Krankheiten oder Symptome.

Dieses Buch konfrontiert uns somit mit der letztendlichen Ungewissheit der klinischen Praxis. Dadurch erhält man die Erlaubnis, den Patienten selbst zu unter-

suchen, anstatt dogmatisch einer Theorie zu folgen. Durch die in diesem Buch beschriebene Fülle an Erfahrungen gelangt man als Leser von der Unsicherheit hin zu einer stabilen Basis einer reproduzierbaren klinischen Erfahrung. Shudo kann die Punktlokalisationen und die entsprechenden reaktiven Palpationsbefunde sehr klar beschreiben. Er stellt auch klar, ob diese Erfahrungen nur auf ein oder zwei Fällen basieren oder auf einer großen Patientenzahl. Auch die Tatsache, dass Shudo die Punkte gemäß ihrer Prioritäten ordnet, ist von unschätzbarem Wert. Dadurch gibt das Buch auch klare Richtlinien vor, wie man bei der Palpation die behandelnden Punkte auswählen kann.

Als ich das Manuskript das erste Mal gelesen hatte, probierte ich einige von Shudos klinischen Empfehlungen aus. In den allermeisten Fällen war das klinisch sehr hilfreich. Dadurch bin ich zuversichtlich, dass jeder dieses Buch als einen wertvollen Leitfaden nutzen kann. Für jeden, der *vor* der Nadelung und Moxa-behandlung palpiert, sollte es ein Hauptwerkzeug werden. Es wird so die Effektivität der Behandlungen steigern – selbst wenn man selbst nicht in diesen palpationsbasierten japanischen Akupunkturansätzen ausgebildet wurde.

Ich kann dieses Werk also nur jedem Akupunkteur wärmstens empfehlen. Sollten Sie mit diesem empirischen Behandlungszugang noch nicht vertraut sein, sondern bisher eher ein theoretisch fundiertes Behandlungskonzept verfolgen, dann werden sie selbst überrascht sein, wenn sie manche der hier beschriebenen Techniken anwenden. Wer jedoch mit den japanischen therapeutischen Ansätzen der Akupunktur und Moxibustion schon vertraut ist, verdankt wie auch ich Shudo Denmei sehr viel. Lieber Shudo: Danke für die Ehre, ein Vorwort für dein großartiges Buch schreiben zu dürfen.

*Stephen Birch*

## EINLEITUNG

Damit Akupunktur wirklich effektiv ist, muss man vier Schritte berücksichtigen:

- Diagnose
- Punktauswahl
- Punktlokalisierung
- Nadeltechnik.

Jeder dieser vier Schritte ist wichtig, aber gerade Palpation und Nadeleinstich sind von größter Wichtigkeit und erfordern viele Jahre Praxis. Es ist wie jedes Handwerk: es dauert zwar seine Zeit, wenn man jedoch jeden Tag sorgsam praktiziert, dann kann man es eines Tages meistern. Ich denke, dass sich die Zeit, sich diese Fähigkeiten anzueignen verkürzen lässt, wenn man einen passenden Text zur Hand hat, der einem erklärt, wie diese Techniken zu meistern sind. Genau dafür soll dieses Buch da sein.

Ich selbst war sehr häufig unfähig, unzufrieden und frustriert. Es gab eine Zeit, als ich es sogar aufgegeben hatte, jemals Punktlokalisierung und Nadeltechnik zu meistern. Aber da ich außer Akupunktur keinen anderen Beruf hatte, verbesserten sich mit zunehmender Praxis auch meine Fähigkeiten. Und sobald ich die Punkte wirklich genau lokalisieren und das Ankommen des Qi fühlen konnte, ab da machte Akupunktur Spaß. Und ich bemerkte, dass der Verbesserung der eigenen Technik keine Grenzen gesetzt sind. Egal wie alt man ist, wie lange man schon praktiziert – die Möglichkeiten zur Verbesserung sind grenzenlos. Aber natürlich braucht es dafür eine gewisse Anstrengung. Und der Schlüssel dafür sind Beharrlichkeit und kontinuierliche Praxis.

Mein erstes Buch erschien in der englischen Übersetzung *Classical Japanese Acupuncture: Introduction to Meridian Therapy* vor etwa 10 Jahren, wurde recht bekannt und erfreute sich großer Beliebtheit. Vermutlich liegt es daran, dass es die Meridiantherapie in einer sehr einfachen, nachvollziehbaren Art beschreibt und Stephen Brown eine exzellente Übersetzung geliefert hat. Zu meiner großen Freude sind die Umstände der Veröffentlichung des vorliegenden Buches dieselben wie damals und ich hoffe, dass auch dieses Buch nun gut angenommen wird. Es ist wirklich mein tiefer Wunsch, dass Sie als Leser eine präzise Punktlokalisierung

erlernen, und sich dadurch Ihre Behandlungen weiter verbessern, zu Ihrer eigenen Zufriedenheit und zu der Ihrer Patienten.

Zu guter Letzt möchte ich Steven Birch für sein Vorwort danken und Dan Bensky, dem medizinischem Herausgeber bei Eastland Press für seinen großen Enthusiasmus danken; und natürlich Stephen Brown für seine Übersetzungsarbeit.

*Shudo Denmei*

## AKUPUNKTURPUNKTE UND PALPATION

### Einleitung

In diesem Buch sind ausschließlich jene Akupunkturpunkte erwähnt, die ich in meiner Praxis regelmäßig einsetze. Das unterscheidet dieses Buch von anderen Lehrbüchern. Wenn ich Akupunkturpunkte nutze, die ich von einem Lehrer lerne, von anderen Therapeuten oder aus Büchern kenne, sind sie manchmal nicht so effektiv wie behauptet. Möglicherweise liegt es daran, dass diese Punkte dann gerade keine «lebendigen Punkte» sind, oder weil meine Punktlokalisierung nicht stimmt. Egal woran es liegt, wenn ich mit einem Punkt keine guten Ergebnisse erziele, dann benütze ich ihn nicht mehr. Und ebenso kann es sein, dass ein Punkt unerwarteterweise bei einer Beschwerde hilft, die so in den Lehrbüchern nicht aufgelistet ist. Wenn das passiert, bin ich natürlich sehr erfreut.

Durch diesen jahrelangen Prozess von Versuch und Irrtum erlangten einige Punkte für mich eine große Bedeutung. Obschon dies auch an meiner subjektiven und limitierten Sichtweise liegen mag, so es ist dennoch so, dass diese Punkte gewissermaßen durch meine Erfahrung «gefiltert» wurden. Seit ich damals an meinem ersten Buch *Klassische japanische Akupunktur: Einführung in die Meridiantherapie* zu schreiben begann, machte ich es mir zu einer festen Regel: Alles was ich schreibe, muss durch den Filter meiner eigenen Erfahrung gegangen sein. Alle in diesem Buch erwähnten Punkte, Bemerkungen, Lokalisationsbeschreibungen, Nadeltechniken oder Indikationen unterliegen diesem Prinzip.

Man kann also getrost behaupten, dass dies ein Buch über «Shudos Punkte» ist, denn es geht hier weniger um allgemeine Übereinkünfte zu Akupunkturpunkten. Dazu gibt es schon viel Material, und wer an diesem Standardwissen interessiert ist, dem kann ich die Lektüre dieser Bücher nur wärmstens empfehlen.

Aber bevor ich über einzelne Punkte schreibe, möchte ich ein paar allgemeine Konzepte zu Akupunkturpunkten und Palpationstechniken erläutern, und wie ich sogenannte «lebendige Punkte» oder Aktive Punkte» (*ikita Tsubo*) lokalisiere.

## Über die Entdeckung der Akupunkturpunkte

Wenn die Schultern angespannt sind, dann wandern unsere Hände ganz natürlich zu den Schultern, und drücken dort, kneifen oder tragen irgendeine Medizin auf. Das ist gewissermaßen der Anfang der «Heilung durch Hände», in Japan *te-ate* genannt. Angeblich wurden auch die Akupunkturpunkte auf diese Art entdeckt. Warum aber sind dann die Meridiane und Akupunkturpunkte nur in China entdeckt worden, und warum wurde Akupunktur über lange Zeit nur dort praktiziert?

Ich kann mir folgendes Szenario vorstellen. Die früheste Erwähnung des Wortes «Nadel» findet man ihm *Zuo Shi Chun Qiu* (*Zuo Kommentar zu den Annalen von Frühling und Herbst*). Dort werden zum ersten Mal die Schriftzeichen *Zhí* (shit-su) und *Zhēn* (shin) zusammen benutzt. Das Wort *Zhí Zhēn* (shishin) bezeichnet in diesem Text eine Schneiderin. Zweifelsohne stammen die Akupunkturnadeln von den Nähnadeln ab und wurden später für den therapeutischen Einsatz optimiert. Was es damals nur in China und nirgends sonst auf der Welt gab, das war *Seide*. Anders als die Saris in Indien wurde in China die Kleidung aus Seide nicht einfach um den Körper gewickelt. Im kalten Klima Chinas wäre Seide nutzlos gewesen, außer man passt sie den Körperkonturen an. Daher war in China die Arbeit der Schneiderinnen so ungemein wichtig. Auch heute noch ist es so, dass sich Nacken und Schultern verspannen, wenn man viel näht. Wenn die Spannungen noch zunehmen, dann kommen andere Symptome hinzu wie Kopfschmerzen, Schweregefühl im Kopf, Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit und Schlafstörungen.

Möglicherweise hatten sich damals die Schneiderinnen selber unwillkürlich massiert (im Bereich von GB 20 oder GB 21), und wenn sie mit der Nadel in diesem Bereich gegen die Haut gedrückt hatten, dann hat das nicht weh getan – im Gegenteil, sie konnten es vermutlich kaum spüren. Und es hat sich sogar gut angefühlt. Wenn sie mit der Nadel noch fester gedrückt hatten, dann hatten Sie möglicherweise eine Ausstrahlung ins Zentrum der Verspannung, oder sogar in die Schläfen oder in den Kopf verspürt. Eventuell auch an den Arme entlang bis zu den Fingern, oder auch zum Bauch. Vielleicht wurde dadurch ein Magengrummeln ausgelöst; Kopfschmerzen verschwanden und der Kopf wurde klar. Dann, beim Weiternähen, hatten sie vielleicht etwas Blut an der Nadelspitze bemerkt; das Blut abgewischt und den Punkt am Nacken kurz gedrückt und vielleicht sogar etwas Blut herausgepresst.

Vielleicht ist das auch zu weit gegriffen, aber eventuell wurden die Akupunkturpunkte auf diese Art und Weise entdeckt. Und zusätzlich zur entspannenden Wirkung bemerkten einige Leute vielleicht, dass diese Punkte auch distale Wir-

kungen zeigten. Mit der Zeit wurden mehrere Punkte entdeckt und systematisch organisiert, und vielleicht die Meridiane auf diese Art und Weise erschaffen. Wie auch immer, die Meridiane und Akupunkturpunkte entsprangen also der Einsicht, Sensitivität und klinischen Beobachtung der alten Chinesen.

Man geht davon aus, dass die Meridiane erst *nach* den Akupunkturpunkten entdeckt wurden. Das ist logisch, denn alles entwickelt sie vom Einfachen zum Komplexen. Dennoch werden in alten Texten die *Meridiane* häufiger erwähnt als die *Akupunkturpunkte*. Im Seidenmanuskript aus *Ma Wang Dui* findet man folgenden Text: «Wenn gestört, dann kommt es zu Krankheit mit Palpitationen, Herzschmerzen und Schmerz in der Fossa supraclavicularis... Dies kann über den *Tài Yin* Meridian am Arm behandelt werden.» (Shudo, 1990).

Für gewisse Symptome wurde also ein gewisser Meridian behandelt. Und nach dem Festlegen des passenden Meridians war es nicht nötig gewesen, sich zu detailliert über einzelne Punkte zu äußern. Die Meridiane zu betonen scheint viel einfacherer und auch schlauerer zu sein. Vielleicht wurde ein Meridian danach ausgewählt, weil ein oder mehrere Punkte auf ihm aktiv gewesen waren. Eine andere Betrachtung dieser Tatsache wäre, dass damals vielleicht Lokalisation und Indikationen einzelner Punkte noch nicht so klar waren. Wie auch immer, Akupunkturpunkte und Meridianen entwickelten sie also zusammen und beeinflussten sich gegenseitig.

## Was sind Akupunkturpunkte?

Was genau sind diese Akupunkturpunkte, die wir als Therapeuten täglich benutzen? Ich würde dazu gerne auf das zurückblicken, was unsere dazu Vorfahren gesagt hatten – und dann meine eigenen Kommentare hinzufügen und diverse Definitionen ordnen.

«Es gibt 365 Qi-Löcher die mit den Tagen des Jahres korrespondieren». (Sù Wèn, Kapitel 54)

«Die Stellen, die man in der Akupunkturbehandlung nutzt, nennt man Akupunkturpunkte. Es gibt unzählige Akupunkturpunkte. Aber da dieses «unzählige» nirgends hinführt, wurden 365 Punkte festgelegt, und dabei das Prinzip der Korrespondenz zwischen Himmel und Mensch beachtet. In Zeiten, als der Mond-Kalender benutzt wurde und daher dem Jahr 354

Tage zugeordnet wurden, lag auch die Anzahl der standardisierten Punkte bei 354. Das Werk «Elaboration of the Fourteen Meridians» basiert auf diesem 354-Tage System.» (Araki, 1957)

Der Mensch ist ein Mikrokosmos und steht mit dem Makrokosmos in Resonanz. Die 12 Meridiane korrespondieren mit den 12 Monaten, und die 365 Punkte mit den 365 Tagen. Dennoch ist die Anzahl der Akupunkturpunkte nicht limitiert. Einige der ursprünglichen Standardpunkte wurden nach und nach nicht mehr benutzt und neue, klinisch effektive Punkte (Extrapunkte oder neue Punkte) kamen in Verwendung. Ich denke, dass sich dieser Weg vom *Alten* zum *Neuen* fortsetzen wird, und dass in Zukunft nur jene Akupunkturpunkte benutzt werden, die auch wirklich nützlich sind.

.....

«Alle Löcher [Akupunkturpunkte] im menschlichen Körper sind Stellen, an denen das Qi wohnt.» (Zhang, 1624)

«Meridiane stellen Kanäle für den Qi-Fluss da, und die Akupunkturpunkte sind Tore entlang dieser Kanäle.» (Okabe, 1974)

Blut fließt durch die Gefäße, und Qi zirkuliert durch diese Gefäße und um sie herum. Zusätzlich wird der Qi-Fluss vom Blut begleitet. Wenn also Qi stagniert, dann stagniert auch der Blutfluss. Die Akupunkturpunkte sind Stellen, in denen das Qi mit der Umwelt in Kontakt tritt. Daher sind Begriffe wie «Tor» sehr passend. Es macht Sinn, dass das Unterstützen des Aufrechten Qi oder das Ableiten von Pathogenem Qi genau an diesen Toren am effektivsten durchgeführt werden kann. Zusätzlich sind diese Stellen ideal zum Aufnehmen des Yang Qi, wenn das Qi generell in Leere ist.

.....

«Die Sonne [reist] nach Westen und das Yang Qi nimmt ab, und daher schließen sich die Qi-Tore.» (*Sù Wèn*, Kapitel 3)

«Diese (Akupunkturpunkte) wurden als Orte betrachtet, an denen das «Qi des Himmels» oder «Yang Qi» – also Atmosphäre, Hitze und Sonnenstrahlen aufgenommen werden.» (Yamashita, 1972)

«Qi transformiert sich in Qualitäten.» (*Sù Wèn*, Kapitel 5)

«Wenn man [die den 5 Yin-Organen zugeordneten Punkte] aufsucht und sie überprüfen will, dann löst man durch Drücken eine Reaktion aus. Wenn sich dabei die Schmerzen bessern, dann ist es der richtige Punkt.» (*Líng Shū*, Kapitel 51)

«Akupunkturpunkte zeigen sich nur nach wiederholter körperlicher Beanspruchung oder wenn man müde oder krank ist. Man kann sie nicht bei jedem und jederzeit auffinden. Ohne Krankheit manifestieren sich die Meridiane und Punkte nicht.» (Okabe, 1983)

An gesunden Menschen lassen sich die Akupunkturpunkte also nur schwer lokalisieren. Wenn aber das Qi stagniert oder Pathogenes Qi von außen eindringt, dann steht der Punkt etwas hervor oder es bildet sich dort eine leichte Mulde. Das unsichtbare Qi wird dadurch in eine «Qualität» transformiert, die sich palpieren und differenzieren lässt. Das wird als «Aktiver Punkt» bezeichnet, der sich sowohl diagnostisch als auch therapeutisch nutzen lässt.

.....

«Wenn in den 5 Yin-Organen eine Krankheit liegt, dann zeigt sich eine Reaktion an den 12 Yuan-Punkten.» (*Líng Shū*, Kapitel 1)

«Es gibt nachgewiesenermaßen eine Beziehung zwischen der Druckempfindlichkeit der Akupunkturpunkte an der Körperoberfläche und Störungen innerer Organe.» (Gai, 1984)

Ganz offensichtlich stehen die Akupunkturpunkte in Bezug zu den Meridianen, aber gibt es einen Bezug zwischen den 5 Yin-Organen und den Yuan-Punkten, wie im 1. Kapitel des *Líng Shū* erwähnt? In seinem Werk *Acupuncture Point Diagnosis* beschreibt Gai Guo-Cai die Beziehung einzelner Punkte zu inneren Organen, und damit auch die Verbindung zu gewissen Krankheiten. Viele dieser Punkte sind keine Essentiellen Akupunkturpunkte (wie 5-Wandlungsphasen-Punkte oder Punkte anderer Kategorien). Diese Punkte nennt man «Punkte mit einer speziellen Wirkung», auf Japanisch *tsubo*, was so viel bedeutet wie «Aktiver Punkt».

Zusammengefasst lässt sich folgern:

1. Es gibt Akupunkturpunkte
2. Diese Akupunkturpunkte sind Tore im Meridianverlauf
3. Das Qi der Meridiane tritt durch diese Akupunkturpunkte aus und ein
4. Pathogenes Qi kann sich an Akupunkturpunkten sammeln
5. Das Yang Qi des Himmels tritt durch die Akupunkturpunkte in den Körper ein
6. Veränderungen im Körperinneren zeigen sich an diesen Toren
7. Krankhafte Veränderungen im Körperinneren lassen sich durch diese Tore prognostizieren, und diese «Tore» können auch diagnostisch genutzt werden. Durch Behandlung dieser Tore lassen sich innere Störungen korrigieren, sie können also therapeutisch genutzt werden
8. Es gibt eine spezielle Beziehung zwischen gewissen Punkten und den inneren Organen

In seinem bahnbrechenden Buch *Discourse on Meridiantherapie* klassifiziert Honma Shohaku die Akupunkturpunkte gemäß ihrer Anwendung wie folgt:

1. Essenzielle Punkte, die es auf allen Meridianen gibt
  2. Essenzielle Punkte, die es nicht auf allen Meridianen gibt
  3. Andere Punkte
- (Honma, 1949)

Die Essenziellen Punkte, welche sich auf allen Meridianen zeigen, sind folgende:

1. 5-Wandlungsphasen-Punkte (Quell-, Brunnen-, Bach-, Fluss- und Meer-)
2. 5 Essenzielle Punkte (*Yuan-*, *Luo-*, *Xi-*, *Mu-*, Rücken-*Shu-*)

Es gibt noch andere wichtige Punkte mit einer Wirkung auf das ganze System (zum Beispiel die 8 Einflussreichen Punkte, die unteren Meer-Punkte, ...), aber diese findet man nicht auf allen Meridianen.

Wie in meinem ersten Buch *Japanische klassische Akupunktur: Einführung in die Meridiantherapie* beschrieben, ist die Wirkung der 5-Wandlungsphasen-Punkte unglaublich tief, wenn man sie bei passendem Grundmuster (*shō*) einsetzt. Die Wirkung ist derart verblüffend, dass man sich wie ein Meister vorkommen könnte! Aber in Wirklichkeit ist es einfach so, dass man die Kraft hinter den 5-Wandlungsphasen-Punkten befreit.