

## Die kleine Schwester der Akupunktur

Die Akupressur, eine Disziplin aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, beschäftigt sich ebenso wie die Akupunktur damit, Energieblockaden im Körper zu lösen, den Energiefluss anzuregen oder ihn zu regulieren. Doch im Gegensatz zur Akupunktur wird bei der Akupressur nicht mit Nadeln, sondern mit den Fingern gearbeitet. D.h. die jeweiligen Punkte am Körper werden mit den Fingern gedrückt, gerieben oder massiert. Diese Technik ist auch für Laien erlern- und durchführbar, im Gegensatz zu dem Setzen von Nadeln bei der Akupunktur. Der relativ leichte Zugang zu dieser Technik macht sie so beliebt bei all denjenigen, die damit Schmerzen oder Beschwerden lindern oder eine schulmedizinische Behandlung unterstützen wollen.

Maitri Hillebrecht ist Akupressuristin und Reiki-Meisterin und hat in ihrer Praxis jahrelang Erfahrungen sammeln können, die sie nun in ihrem Akupressur-Praxisbuch für Laien, aber auch für Physiotherapeuten, Masseur, Heilpraktiker und Ärzte anschaulich aufbereitet hat. Während den Hauptteil des Buches die Auflistung und Erklärung von knapp 100 Akupressurpunkten ausmachen, legt Hillebrecht auch viel Wert darauf, die Akupressur in ihrem Zusammenhang mit der in uns fließenden Lebensenergie, den Meridianen und den Chakren darzustellen. Schließlich geht es darum, bei der Akupressur, Energieblockaden zu lösen und den Energiefluss wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Die Akupressurpunkte werden jeweils mit Foto und Erklärung der Lage, Namen, Indikationen, zugehörigem Meridian und Hinweis auf die anzuwendende Technik, also ob man z.B. drücken, greifen, kneten oder kneifen soll, erklärt, so dass es für Laien problemlos möglich ist, die Technik sofort bei sich selbst oder anderen anzuwenden. Um die Wirkung der Akupressur zu verstehen, ist es nötig, sich auch über die durch den Körper verlaufenden Leitbahnen, die sogenannten Meridiane, durch die die Lebensenergie laut der Traditionellen Chinesischen Medizin fließt, zu informieren, ebenso über Qi, die Lebensenergie, und Yin und Yang. Maitri Hillebrecht liefert auch dazu leicht verständliche Informationen und ordnet die Akupressurtechnik damit in einen größeren Zusammenhang ein.

Hillebrechts Praxisbuch gibt den Lesern einführende Anleitungen für eine Selbstbehandlung, die z.B. Migräne lindern, eine träge Verdauung in Gang bringen oder auch die Behandlung größerer organischer Beschwerden unterstützen kann. Für Laien sowie Therapeuten gleichermaßen verständlich und empfehlenswert.

Sabine Mahnel 05.02.2024

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)