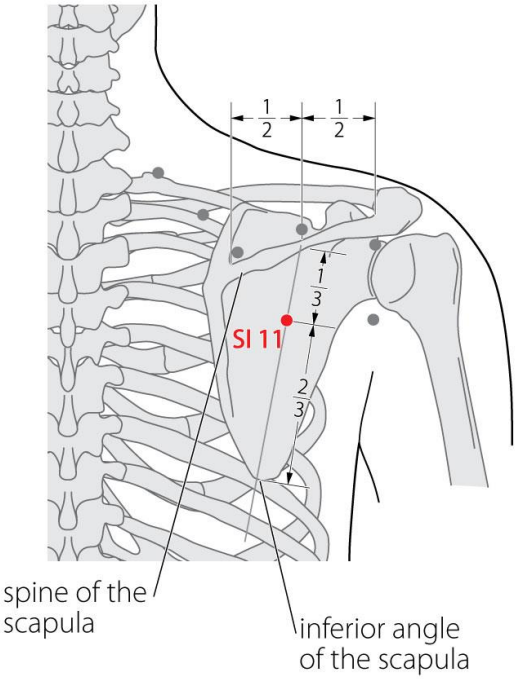
Akupressur – segmentbehandling

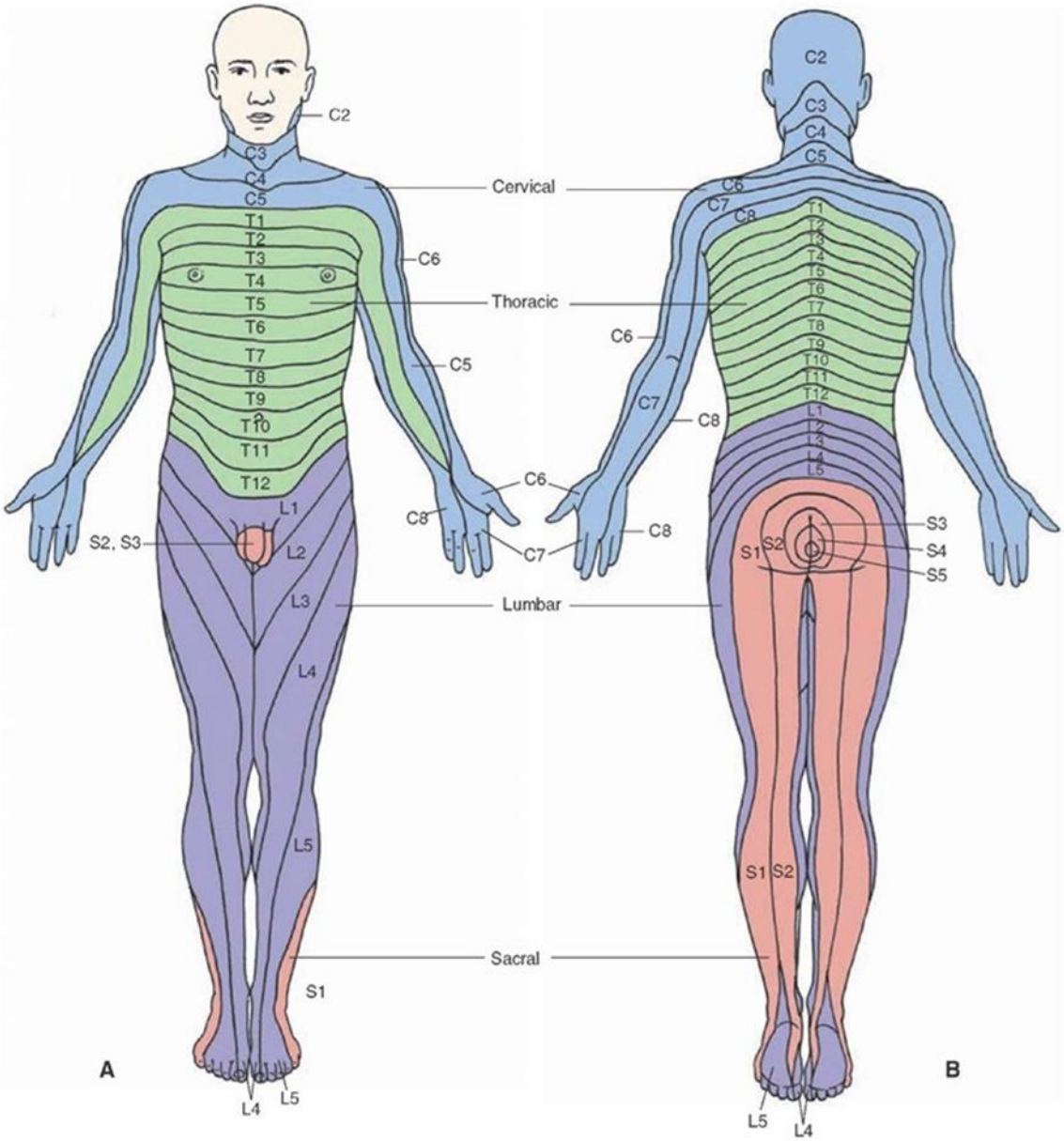


SI11

Hvad er et segment?

Kropssegment er dele af kroppen hvor musklerne samarbejder horisontalt.
Når man bider kæberne sammen, spænder man også musklerne i nakken. Spænder man brystet, spænder man også musklerne i ryggen. Mellemgulvet er en muskel der går horisontalt, og adskiller brysthulen fra bughulen. Når man spænder mavemusklerne, spændes også musklerne i lænden. I arme og ben samarbejder musklerne i longitudinelt.
Musklernes naturlige funktion er at trække sig sammen og siden slappe af igen. Hvis musklerne ikke slapper af mellem sammentrækningerne, opstår der kroniske muskelspændinger. Disse kan så langsomt udvikle sig til et muskelpanser. Sådanne muskelpansere har altså en tendens til at opstå horisontalt i kroppen, og dermed hindre energistrømmene i meridianerne som sker vertikalt. Energierne strømmer opad og nedad; som et spring på forsiden, og som et vandfald på bagsiden af kroppen. Horisontale muskelpansere skaber altså blokeringer i energien i meridianbanerne. Når energien blokeres forringes blodforsyningen til muskler, væv og organer. De får ikke tilstrækkelig næring, og kan ikke slippe af med affaldsprodukter, man føler sig træt slap og sløv.
Muskelpanseret kan opstå af både fysiske og psykiske årsager. Ensidige og monotome bevægelser på arbejdet kan give muskelspændinger, som på sigt kan udvikle sig til muskelpanser.
Følelser af forskellige grunde ikke får sit naturlige forløb, bliver holdt tilbage ved at man holder vejret og spænder musklerne. Åndedrætsmusklerne i bryst- og mavesegmentet spændes, ikke mindst mellemgulvsmusklerne, som først og fremmest regulerer åndedrættet. Årsagen til de tilbageholdte følelser kan være, at de ikke er accepterede, at de er forbudte eller opleves alt for skræmmende. Frygt er en af de stærkeste bagvedliggende årsager. Ved til stadighed at holde følelserne under kontrol ved at spænde musklerne, skabes på sigt et muskelpanser.
Wilhelm Reich var den første som så samspillet mellem tilbageholdte følelser og muskelpansere. Han udviklede terapi og øvelser, der skulle løsne disse muskelpansere, for at den blokerede energi skulle komme i bevægelse, og de tilbageholdte følelser få frit spillerum igen. En meget stor del af en persons energi kan gå til, at vedligeholde disse muskelspændinger, for at beskytte og forsvare sig mod ubehagelige eller forbudte følelser. Hvis muskelspændingerne fjernes, kan personen anvende denne energi til noget andet kreativt. Når muskelspændingerne er væk, bliver der mindre smerte, og mulighed for et friere, friskere og rigere liv.
Iona Teeguarden integrerede dette synspunkt i akupressuren, og udviklede en blanding af traditionelt og kinesisk medicin, japansk tryggeteknik og disse vesterlandske kropsterapeutiske ideer.
Når man arbejder med segment, så behandler man samtidigt både en fysisk tilstand, og de bagvedliggende følelsesmæssige årsager. Man ser tilstanden i kroppen, som uadskillelige fra patientens emotionelle erfaringer og mentale indstilling. Krop og sjæl er et. Gennem akupressur påvirker man altid både kroppen, og patientens emotionelle og mentale tilstand.

Kroppens segmenter:
Hoved-nakke med øjensegment og kæbesegment
skuldre
bryst
arme
mave
bækken
ben



-anvend problemområde som lokalpunkt
-se efter i hvilket segment lokalpunktet ligger
-brug afstandspunkter som ligger i samme segment som lokalpunkter
-anvend åbningspunkter som har lokalpunktet som indflydelsesområde

Hvordan behandler man?

Man bestemmer først hvilket problem som skal behandles, og hvilket punkt man vil anvende som lokalpunkt. I hvilket segment ligger problemet og lokalpunktet? Lad os sige at problemet er spændinger i ryggen mellem skulderbladene. Der vil man så vælge BL 43 som lokalpunkt.
Dette punkt ligger i brystsegmentet. Som afstandspunkter vælger man andre punkter, som ligger i samme segment. Alle punkter der ligger i samme segment, samarbejder om at løsne spændingerne i dette segment. Andre punkter er ST 13, ST 16 og LU 1 og de vil anvendes som afstandspunkter.

Desuden ved vi at ryggen er indflydelsesområde for Du mai med SI 3 som åbningspunkt, og Yang qiao mai med BL 62 som åbningspunkt. Når vi trykker på disse åbningspunkter, påvirkes energistrømningerne i ryggen.
En god behandling af spændinger i ryggen mellem skulderbladene er altså:
begynd med at trykke på SI 3 + BL 62
dernæst på BL 43 + ST 13, ST 16, LU 1.
behandl først den ene side, og gentag dernæst behandlingen på den anden side.
Når man vælger at behandle segmenter, begynder man med de øverste segmenter, og løsner spændinger i hoved og nakke. Man kan også behandle mere præcist på øjen- og kæbesegmenterne. Det gør det muligt for patienten og se klarere, og gør det lettere for patienten at fortælle, hvad der sker. Derefter fortsætter man med skuldrene, hvor stress og overdrevne følelser for ansvar, kan forårsage spændinger. Man løsner først spændinger i brystet, som tyder på indestængte følelser, siden i maven, vort centrum for kraft og selvværd, og sidst i bækkenet, vores støtte og kontakt med jorden og centrum for sexualiteten.

Hoved-nakke-segmentet
GB 4: en cun over øjenbrynene, lodret over pupillen.
BL 1: et par mm over tårekanalen i den indre øjenkrog.
ST 3: under kindbenets kant, lodret under pupillen.
ST 6: på musklen lige foran kæbevinklen.
GB 20: under kraniekanten, i fordybningen mellem trapezius og sternocleidomastoideus fæstet.
Ekstrapunkt: på niveau med tredje halshvirvel-find det mest spændte område.

Kursisten tegner selv punkterne ind.

Behandlingsforslag:
GB 20 + GB 14, BL 1, ST 3, ST 6. sid ved hovedenden og tryk på punkterne som.

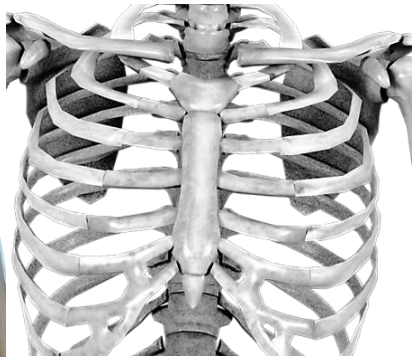
Symptombehandling
hovedpine, øjne, ører, næse, søvnløshed: GB 20 + GB 14, TW 5, LI 4, GB 34, GB 41.

hovedpine, øjne, ører, svælg: Ekstrapunkt + BL 1, ST 13, TW 5, GB 34, BL 62.
øjne, næse, bihuler, mund, tænder: ST 3 + ekstrapunkt, BL 1, LI 14, LI 4, ST 36, KI 6.

OBS! GB 21 må ikke anvendes på gravide kvinder- heller ikke LI 4, ST 36 og SP 6.

Skulder-segment
ST 12: lige overfor nøglebenet
ST 13: i vinkel mellem nøglebenets underkant og første ribben.
LU 1: lige nedenfor processus coraciodeus.
GB 21: på øvre trapezius, midt imellem syvende halshvirvel og akromion.
TW 15: lige over det øverste indre hjørne på skulderbladet.
SI 10: lateralt på skulderbladet, på musklen under spina scapulae.
SI 11: midt på skulderbladet.

Kursisten tegner selv punkterne ind.



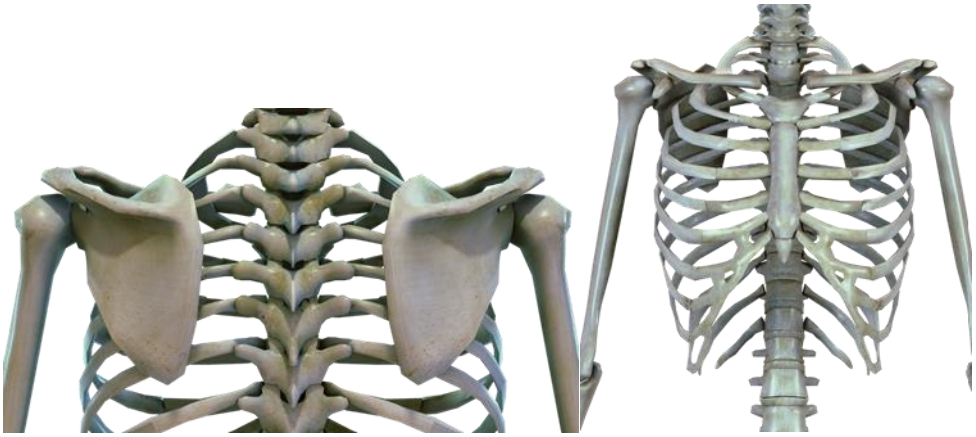
Behandlingsforslag:
TW 15 + ST 12, ST 13, LU 1.
ST 13 + GB 21, TW 15, SI 10.
Sid ved patientens side og tryk på punkterne på samme side. Gentag den anden side.

Symptombehandling:
skuldre, nakke, arme: GB 21 + GB 14, LI 14, TW 5, GB 34, GB 41.

forkølelse, modstandskraft, feber, nakke, arme: TW 15 + GB 14, ST 13, SI 10, LI 11, TW 5, GB 34.
skulderblad, skuldre, arme: SI 11 + GB 20, ST 13, SI 10, LI 15, TW 5, GB 34.
åndedræt, lunger, hoste: LU 1 + ST 13, ST 16, Ren 17, LU 7. ST 13 + TW 15, BL 43, PC 6, KI 6.

Bryst-segmentet
ST 13: i vinklen mellem nøglebenets underkant og første ribben.
LU 1: lige nedenfor processus coracoideus, tryk ind mod brystkassen.
ST 16: mellem tredje og fjerde ribben, ovenfor brystvorten,
Ren mai 17: på brystbenet, på højde med brystvorten.
BL 43: cirka midt mellem skulderbladets øverste og nederste spids, 3 cun lateralt for tappen på fjerde brysthvirvel.

Kursisten tegner selv punkterne ind.

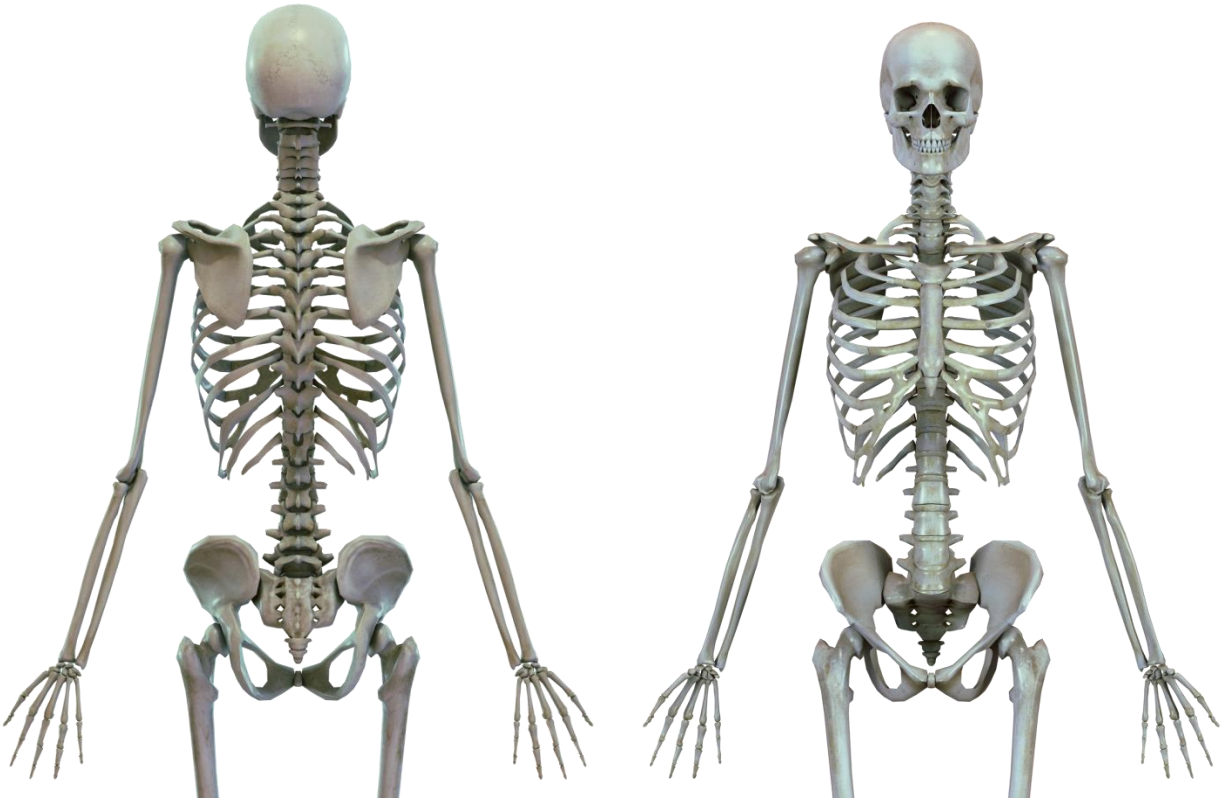


behandlingsforslag:
BL 43 +ST 13, ST 16, LU 1. sid ved patientens side og behandl punkterne på samme side. Gentag på den anden side. Se billedserien til højre.

Symptombehandling:
åndedræt, lunger, hoste, følelsen af beklemthed: LU 1 + BL 43, PC 6, LU 10, ST 13, ST 16.
halsbrand, åndedræt, trykken for brystet: ST 16, BL 43, PC 6, LR 14, ST 36, KI 6.

Arm-segment
PC 2: mellem biceps brachii to hoveder, ca. 2 cun nedenfor armhulen.
PC 3: i albuebøjning, medialt for biceps brachii senen.
PC 6: på forsiden af underarmen, 2 cun over håndledet, mellem radius og ulna.
LU 7: i fordybningen proximalt for processus styloideus radii.
LU 10: på palmarsiden, midt på tommelfingerens mellemhåndsknogle.
LI 15: anteriort og inferiort ved akromion, i den fordybning der dannes når armen løftes lidt.
LI 14: på deltoideus fæste på humerus.
LI 11: lateralt i albuen, i den fordybning som dannes mellem radius og humerus, når armen er bøjet lidt.
TW 5: på bagsiden af underarmen, 2 cun over håndledet mellem radius og ulna.
LI 4: på dorsal siden af hånden, radialt midt på pegefingerens mellemhåndsknogle. *Obs! Bruges ikke på gravide kvinder.*

Kursisten tegner selv punkterne ind.



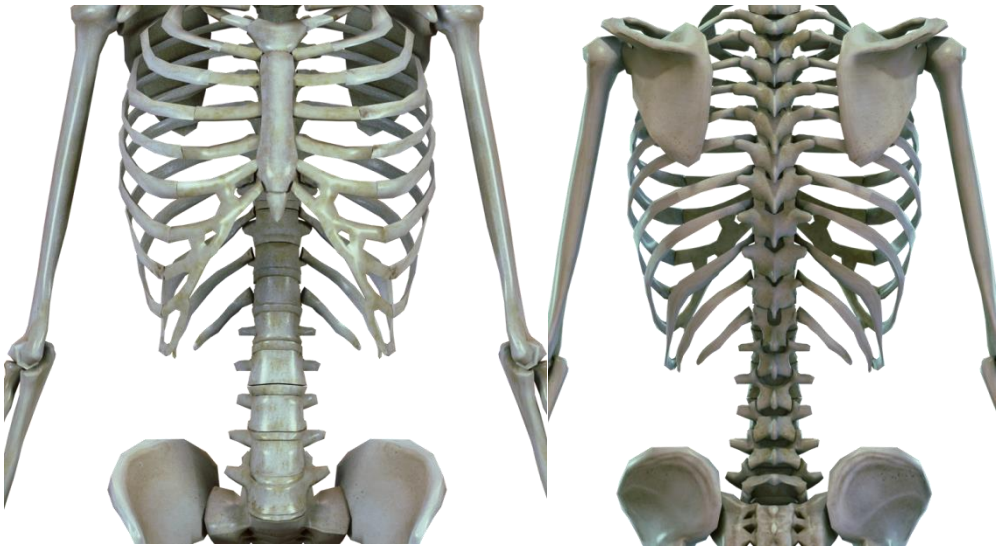
Behandlingsforslag:
TW 15 + LI 15, LI 14, LI 11.
GB 21 + PC 6/TW 5, LU 10, LI 4
LU 1 + PC 2, PC 3, LU 7.
Symptombehandling:
cirkulation, arme: PC 3 + PC 6, LU 10, PC 2, LU 1.
skuldre, arme: LI 15 + TW 15, GB 21, LI 14, LI 11, LI 4.
albueled, tennisalbue: LI 11 + LI 14, LI 15, TW 5, LI 4.
skulderblade: SI 10 + TW 15, GB 21, LI 14, SI 3.

Man anvender afstandspunkter på armene for at løsne spændinger i skulder og brystsegmentet.

Terapeuten trykker på lokalpunktet Ren Mai 17 sammen med afstandspunktet LU 7 på armen for at løsne spændinger i brystsegmentet. LU 7 er åbningspunkt for Ren Mai og har bl.a. brystet som indflydelsesområde.

<u>Mave-segmentet</u>
LR 4: under ribbensbuen, 3 cun fra kroppens midtlinje.
SP 15: 3,4-5 cun lateralt for navlen, på rectus abdominis laterale kant.
BL 47: 3 cun lateralt for tappen på niende brysthvirvel, ca. 3 cun nedenfor skulderbladet.
BL 52: 3 cun lateralt for anden lændehvirvel.

Kursisten tegner selv punkterne ind.



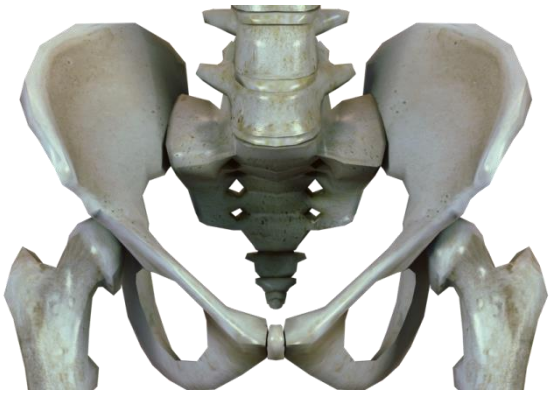
Behandlingsforslag:
BL 47 + LR 14
BL 52 + SP 15

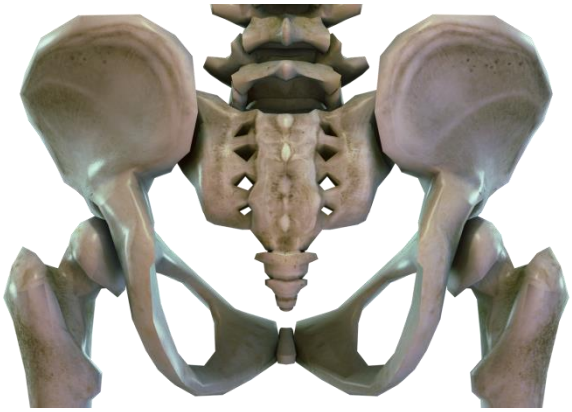
symptombehandling:
dårlig fordøjelse, utilpashed, leverproblemer: LR 14 + BL 47, ST 36, GB 34, GB 41, SP 4, LR 3
BL 47 + LR 14, GB 34, LR 3, SP 6.
lever, galdeblære, mellemgulv: BL 47 +LR 14, BL 40, GB 34, GB 41, LR 3.
tarme, forstoppelse: SP 15 + BL 52, LI 4, SP 13, ST 36, SP 4, SP 6.

man anvender afstandspunkter på benene for at løsne spændinger i mave-segmentet.

<u>Bækken-segmentet</u>
ST 30: på skambenets øvre ydre hjørne.
SP 13: 2 cun skråt ovenfor ST 30.
BL 53: 3 cun lateralt for midten af anden sakralhvirvel.
GB 29: midt mellem forreste og øvre hjørne af hoftebenet og lårbensknoglen trochanter major.

Kursisten tegner selv punkterne ind.





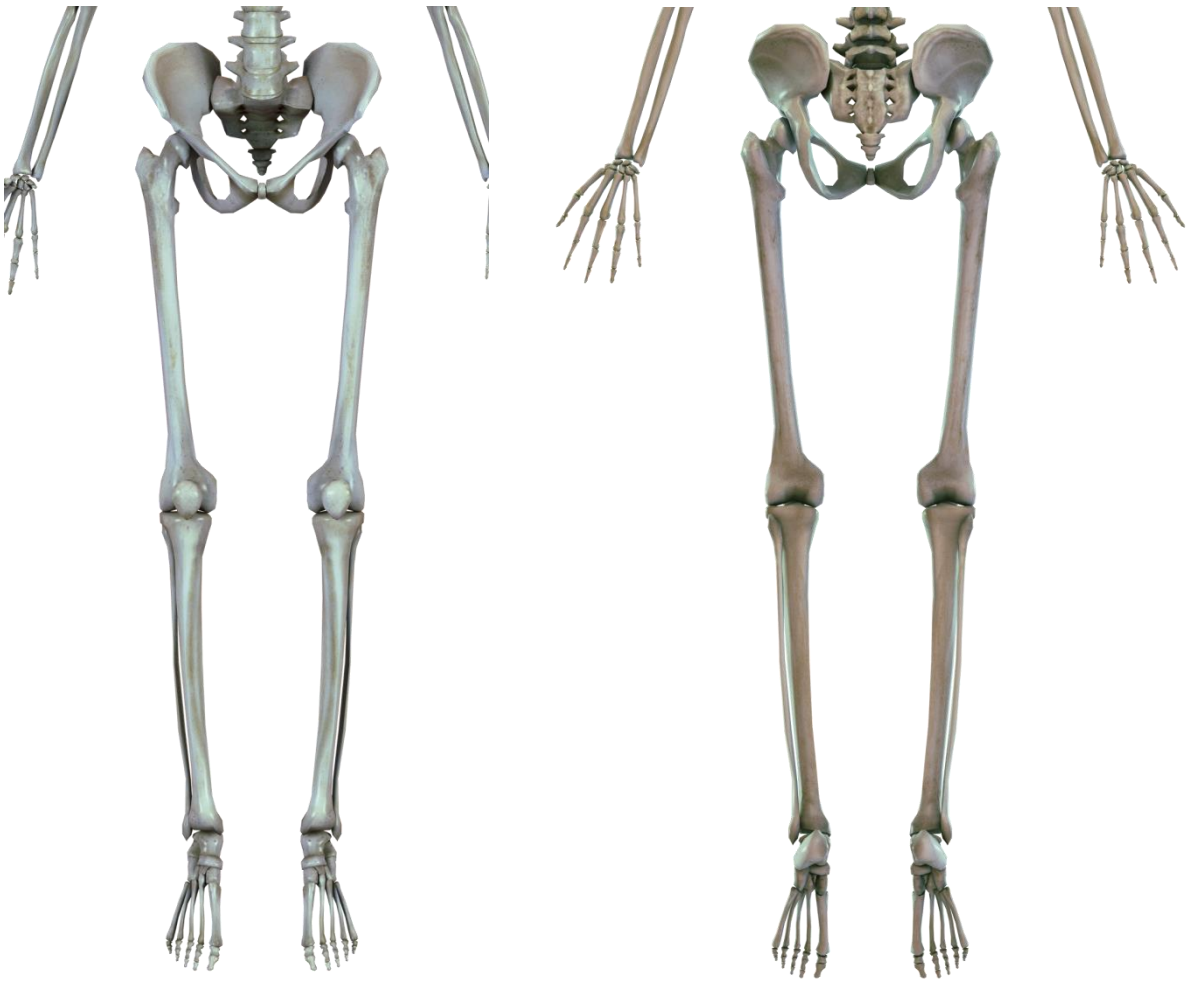
Behandlingsforslag:
BL 53 + SP 13, ST 30, GB 29.
GB 29 + SP 13, ST 30.

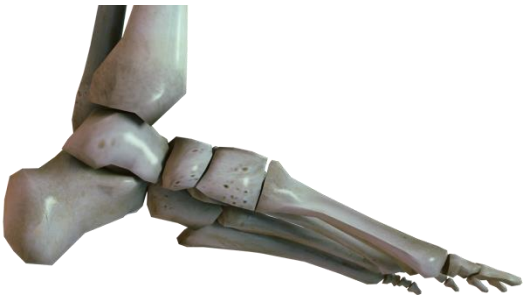
Symptombehandsling:
mave, menstruationssmerter: SP 13 + BL 53, LR 14, SP 6, SP 9, SP 10.
mave, korsryg, kønsorganer, fordøjelse: ST 30 + BL 53, ST 36, SP 4, KI 6.
tarme, korsryg, urinblære, kønsorganer: BL 53 + LI 4, SP 13, BL 40, BL 62.
bækken, kønsorganer: ST 30 + ST 36, SP 4, GB 41, se billedserien side 53.
BL 53 + SP 13, BL 40, BL 62, KI 6, SP 6.
hofte, korsryg, ben: GB 29 + BL 53, GB 31, GB 34, GB 39, GB 41.

man anvender afstandspunkter på benene for at løsne spændinger i bækken-segmentet.

<u>Ben-segmentet</u>
SP 10: 2 cun over knæskallen, på musklen vastus medialis.
SP 9: på benets inderside, under tibias mediale kondyl.
GB 34: anteriort og inferiort for fibulaknoglen, tryk op mod knoglen.
ST 36: på ydersiden af benet, 3 cun nedenfor knæskallen, 1 cun lateralt for tibias kant. *Obs! Bruges ikke på gravide kvinder.*
SP 6: 3 cun over den mediale malleol, mod tibia. *Obs! Bruges ikke på gravide kvinder.*
KI 6: i fordybningen lige nedenfor mediale malleol.
SP 4: proximalt, medialt og inferiort på storetåens mellemfodsknogle.
LR 3: på fodryggen i fordybningen mellem første og anden mellemfodsknogle, tryk op mod vristen,
GB 41: på fodryggen i fordybningen mellem fjerde og femte mellemfodsknogle, tryk op mod vristen.
GB 31: på ydersiden af låret, midt mellem trochanter major og knæet.
BL 40: midt i knæhasen
BL 57: midt på læggen, der hvor gastrocnemius deler sig i to buer.
GB 39: 3 cun over den laterale malleol.
BL 62: nedenfor den ydre ankelknogle.

Kursisten tegner selv punkterne ind.





Behandlingsforslag:
rygbesvær: der hvor problemet er + BL 40, BL 57.
problemer i maven: BL 47 + LR 14, GB 34, SP 6, LR 3.
problemer i bækkenet: ST 30 + ST 36, SP 4, GB 41.
BL 53 + SP 13, KI 6, SP 9, SP 10.
iskias på bagsiden af benet: BL 53 + BL 40, BL 57, BL 62, KI 6.
iskias på ydersiden af benet: GB 31 + GB 29, BL 40, GB 34, GB 39, GB 41.
BL 53 + GB 39, GB 41, SP 4.
GB 29 + GB 31, GB 34, LR 3.
knæ, hævet: BL 40 + SP 10, SP 13, SP 9, GB 34, SP4.
Krampe i benene: BL 57 + BL 40, BL 53, BL 62, SP 6.

man anvender afstandspunkter i benene ved problemer i ryggen, maven og bækkenet.

Sammenhæng mellem muskelspændinger og følelser

Generelt kan man sige at muskelsammentrækninger er en forsvarsrefleks. Disse muskelsammentrækninger kan udvikle sig til kroniske muskelspændinger, som så langsomt kan udvikle sig til et muskelpanser.
Spændingerne grundlæggende funktion er at skabe et forsvar, som hjælper os til at overleve. Men når dette forsvar forvandles til et muskelpanser, så forhindrer det os i at leve fuldt ud.

Hoved og nakken
øjne: at ikke ville og turde se omverdenen.
Kæber: at ikke turde give udtryk for ord, følelser eller kreativitet; at ikke ville se, ikke ville erkende følelser og anskuelser.
Halsen: ofte tilbageholdt gråd.
Nakken, kraniekanten: undertrykt aggression. Spændinger her kan sammenlignes med trafikpropper i kommunikation mellem hjerte og hjerne.

Skuldrene
At bære på alt for tungt følelse af ansvar. Spændinger i skuldrene fungerer som stressbarometer.

Brystet
Regulerer åndedrættet og dermed følelserne. Ikke at trække vejret, at holde vejret, gør at man slipper for at føle.

Mellemgulv
Den muskel der først og fremmest regulerer åndedrættet. Nedtrykte jeg-følelser, manglende selvtillid, frygt, tilbageholdt vrede og sorg. Spændinger i mellemgulv giver også spændinger i mange andre muskler.

Maven
at fordøje erfaringer, indtryk og følelser. Maven er centrum for kraft og selvværd.

Bækkenet
Vor støtte i livet, kontakten med jorden, kontrollerer sexualiteten. Spændinger her tyder på frygt og manglende evne til at slappe af, og give sig hen.

Armene
At kunne give og tage imod. At kunne beskytte sig. Sit område og sin integritet. At kunne skaffe sig det man behøver.

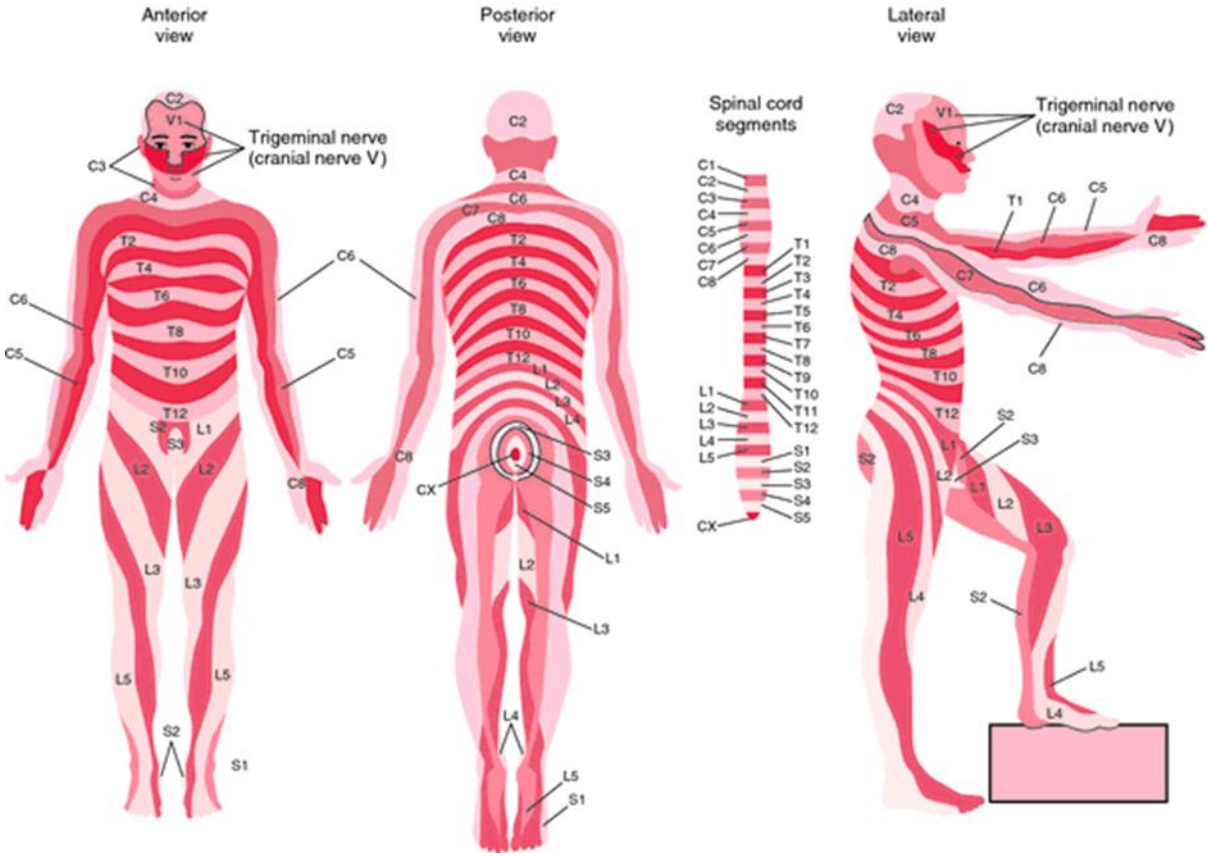
Benene
hvordan man forholder sig til sin livssituation, at turde tage livsafgørende skridt, turde forandring.

Behandlingsforslag til segmenter
behandling af de øvre segmenter
åbning: LU 7 + KI 6 korsvis, SI 3 + BL 62 korsvis.
ansigtet, nakken: GB 20 + GB 14, BL 1, ST 3, ST 6.

skulder: TW 15 + ST 10, ST 12, LI 15, TW 5.
brystet: BL 43 + LU 1, ST 13, ST 16.
mellemgulv: BL 47 + LR 13, SP 16, LR 14, Ren 17.
afslutning: nakkebehandling og afsluttende balancerende behandling. Se side 56-57.

behandlinger af fordøjelsesproblemer:
åbning: PC 6 + SP 4 korsvis, TW 5 + GB 41 korsvis.
Behandling: BL 47 + LR 14, PC 6, GB 34, LR 3.
BL 52 + SP 15, ST 30, ST 36, SP 6.
BL 53 + ST 30, ST 36, GB 41, SP 4.
afslutning: nakkebehandling og afsluttende balancerende behandling. Se side 56-57.

behandling af de nedre segmenter:
åbning: PC 6 + SP 4 korsvis, TW 5 + GB 41 korsvis.
Maven: BL 47 + LP 14, GB 34, LR 3, SP 6.
bækkenet: BL 52 + SP 15, KI 6, SP 9, SP 10. BL 53 + SP 13, ST 30, GB 29.
hofte: GB 29 + BL 53, GB 31, GB 34, GB 41.
afslutning: nakkebehandling og afsluttende balancerende behandling. Se side 56-57.



Skema over den segmentale innervation af muskulaturen på overekstremiteten

Muskel	Hvirvler	Nerve
Levator scapulae	C3-C4	N.dorsalis scapulae
Mm. Rhomboidei	C4-C5	N.dorsalis scapulae
Supraspinatus	C4-C5	N. suprascapularis
Infraspinatus	C4-C5	N. suprascapularis
Teres minor	C4-C5	N. axillaris
Deltoideus	C5-C6	N. axillaris
Biceps brachii	C5-C6	N. musculocutanus
Supinator	C5-C6	N. radialis
Brachioradialis	C5-C7	N. radialis
Subscapularis	C5-C7	N. subscapularis
Brachialis	C5-C6	N. musculocutanus
Serratus anterior	C5-C7	N. thoracicus
Coracobrachialis	C5-C7	N. musculocutanus
Pectoralis major	C5-T1	Nn. Pectoralis medialis et lateralis
Extensor carpi radialis longus	C6-C7	N. radialis
Teres major	C6-C7	N. subscapularis
Pronator teres	C6-C7	N. medianus
Flexor carpi radialis	C6-C7	N. medianus
Pectoralis minor	C6-C8	Nn. Pectoralis medialis et lateralis
Lattisimus dorsi	C6-C8	N. thoracodorsalis
Triceps brachii	C7-C8	N. radialis
Extensor carpi radialis brevis	C7-C8	N. radialis
Extensor digitorum	C7-C8	N. radialis
Abduktor pollicis brevis	C7-C8	N. radialis
Extensor pollicis brevis	C7-C8	N. radialis
Extensor digiti minimi	C7-C8	N. radialis
Extensor carpi ulnaris	C7-C8	N. radialis
Extensor pollicis longus	C7-C8	N. radialis
Extensor indicis	C7-C8	N. radialis
Flexor carpi ulnaris	C7-C8	N. ulnaris
Palmaris longus	C7-C8	N. medianus

Flexor digitorum superficialis	C7-C8	N. medianus
Flexor pollicis brevis	C8-T1	N. medianus
Abductor pollicis brevis	C8-T1	N. medianus
Pronator quadratus	C8-T1	N. medianus
Flexor digitorum profundus	C8-T1	N. medianus og N. ulnaris
Flexor pollicis longus	C8-T1	N. medianus
Flexor digiti minimi bevis	C8-T1	N. ulnaris
Opponens digiti minimi	C8-T1	N. ulnaris
lumbricales	C8-T1	N. medianus og N. ulnaris

Skema over den segmentale innervation af muskulaturen på underekstremiteten

Muskel	Hvirvler	nerve
Psoas	L1-L3	Rami Ventrales fra lumbale spinalnerver
Sartorius	L2-L3	N. femoralis
Gracilis	L2-L3	N. obturatorius
Adduktor longus	L2-L4	N. obturatorius
Quadriceps	L2-L4	N. femoralis
Adduktor magnus	L2-L4	N. obturatorius og N. tibialis
Tibialis anterior	L4-L5	N. peroneus profundus
Tensor fasciae latae	L4-L5	N. gluteus superior
Tibialis posterior	L-4-L5	N. tibialis
Popliteus	L4-S1	N. tibialis
Gluteus medius	L5-S1	N. gluteus superior
Gluteus minimus	L5-S1	N. gluteus superior
Extensor hallucis longus	L5-S1	N. peroneus profundus
Extensor digitoum longus	L5-S1	N. peroneus profundus
Peroneus brevis	L5-S2	N. peroneus superficialis
Peroneus longus	L5-S2	N. peroneus superficialis
Gluteus maximus	L5-S2	N. gluteus inferior
Semitendinosus	L5-S2	N. tibialis
Semimembranosus	L5-S2	N. tibialis
Biceps femoris	L5-S2	N. ischiadicus
Extensor hallucis brevis	S1-S2	N. peroneus profundus
Extensor digitorum bevis	S1-S2	N. peroneus profundus
Plantaris	S1-S2	N. tibialis
Triceps surae	S1-S2	N. tibialis
Flexor digitorum longus	S1-S3	N. tibialis
Flexor hallucis longus	S1-S3	N. tibialis
Abduktor hallucis	S2-S3	N. plantaris medialis
Adduktor hallucis	S2-S3	N. plantaris lateralis
Flexor digitorum brevis	S2-S3	N. plantaris medialis
Flexor hallucis brevis	S2-S3	N. plantaris medialis
Lumbricalis	S2-S3	Nn. plantaris medialis et

		lateralis
Quadratus plantae	S2-S3	N. plantaris lateralis
Interossei	S2-S3	N. plantaris lateralis
Flexor digi minimi brevis	S2-S3	N. plantaris lateralis