AKUPUNKTMASSAGE & TAI JI QUAN

IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE

中華按摩

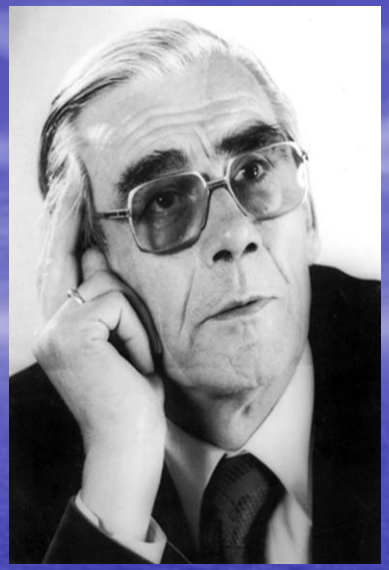
AKUPUNKT-MASSAGE®

– nach Penzel –

und die

ENERGETISCH-STATISCHE HAUSAPOTHEKE

Der Vater der APM



Willy Penzel

1918 - 1985

- Lebte und unterrichtete in Heyen, ca. 50 km von meiner Heimatstadt Hannover entfernt.

- Durch eine lebensbedrohliche Erkrankung seiner Frau begann er Mitte der fünfziger Jahre sich mit Medizin zu befassen.

- Angeregt durch das Buch „Organbeeinflussung durch Massage" von Puttkammer begann Willy Penzel seine Frau zu behandeln. Sie überlebte ihn um mehrere Jahre.

- Er beschäftigte sich mit chinesischer Akupunktur und westlicher Physiotherapie und entwickelte die Akupunktmassage (APM).

Der Vater der TCM:
Huang Di
2696–2598 v. Chr.

Was ist Krankheit?

Aus der Sicht der chinesischen Medizin ist jede Erkrankung, unabhängig wo sie sich zeigt und wie sie verläuft, eine

ENERGIEFLUSSSTÖRUNG

Krankheit ist eine Energieflussstörung

- Jeder Organismus bekommt bei der Zeugung seine individuelle Grundlebensenergie mit auf den Weg.
- Diese Lebensenergie wird durch die täglich aufgenommene Nahrung, durch Luft, Licht und freudige, positive Erlebnisse erhalten.
- Die "alten Chinesen" ordneten die Lebensenergie nach den zwei Komponenten YIN und YANG.

Yin und Yang - Die Monade

YANG

ist das Männliche, Kosmische, Positive, Heiße, Helle – auch Luft und Licht.

YIN

ist das Weibliche, Irdische, Negative, Feuchte, Kalte - verallgemeinert auch die Nahrung.

Beide Energiequalitäten sind gleich wichtig und gleich wertig. Sie befinden sich beim Gesunden in einem harmonisch-dynamischen Fließgleichgewicht!

Das Meridiansystem

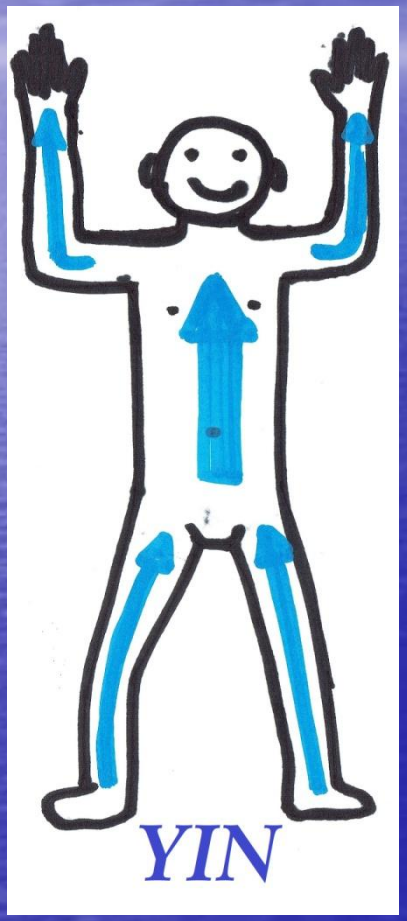
Damit die Energie auch zirkulieren kann, benötigt sie ein Bahnensystem, die Meridiane. Auch hier unterscheidet man YIN- und YANG-Meridiane.

YIN-Meridiane beginnen am Fuß, ziehen über die Innenseite des Beines zur Brust, über die Vorderseite der Schulter, durch die Ellenbeuge zur Handinnenseite. An den Fingerkuppen übergeben die YIN-Meridiane ihre Energie an die

YANG-Meridiane, die von den Fingerspitzen über den Ellenbogen, die Schulter von hinten zum Kopf, über den Rücken, die Beine von hinten auf der Außenseite bis zu den Zehen ziehen. Hier schließt sich der energetische Kreis.

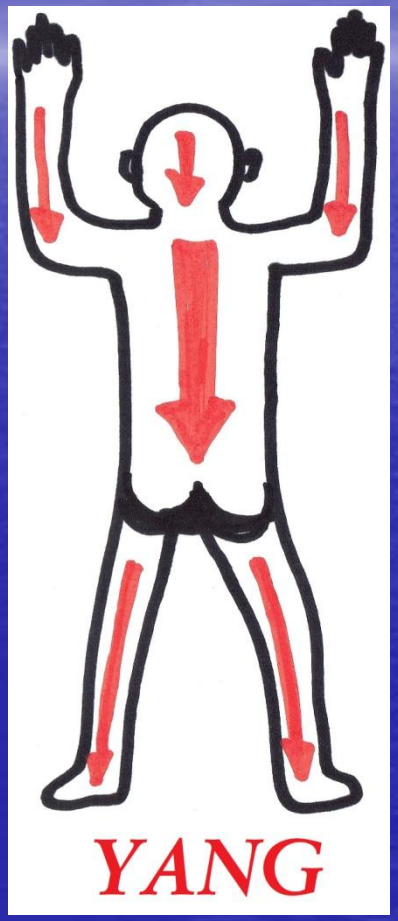
Zusätzlich gibt es 8 übergeordnete Gefäße, die Sondermeridiane.

Energieflußrichtung

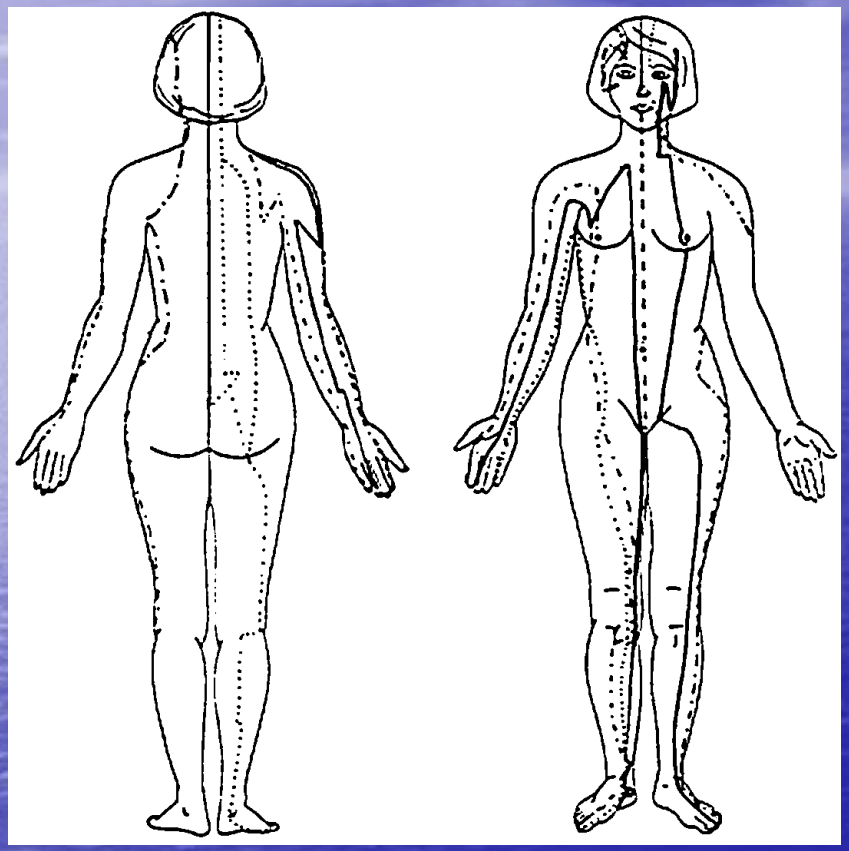


HÄNDE

HOCH!



Die 12 Hauptmeridiane



Sind den Organen / Funktionskreisen zugeordnet.

Über das Meridiansystem wird der gesamte Organismus bedarfsgerecht mit der Energiemenge versorgt, die für die jeweilige Organ-/Muskelfunktion notwendig ist.

Das Meridiansystem als Kanalmodell

Zum besseren Verständnis kann man den gesamten Energiekreislauf mit einem Bewässerungssystem in einer Großgärtnerei vergleichen.

Wenn überall genug Wasser vorhanden ist und gleichmäßig fließen kann, sind alle Pflanzen entsprechend ihrem Bedarf versorgt.

Wird der Wasserfluss in den Kanälen durch ein Hindernis gestört, ergeben sich hieraus folgende Probleme:

- **vor dem Hindernis ist zu viel Wasser, alles ist überflutet**
- **hinter dem Hindernis ist kein Wasser, alles ist vertrocknet**

Das Kanalmodell

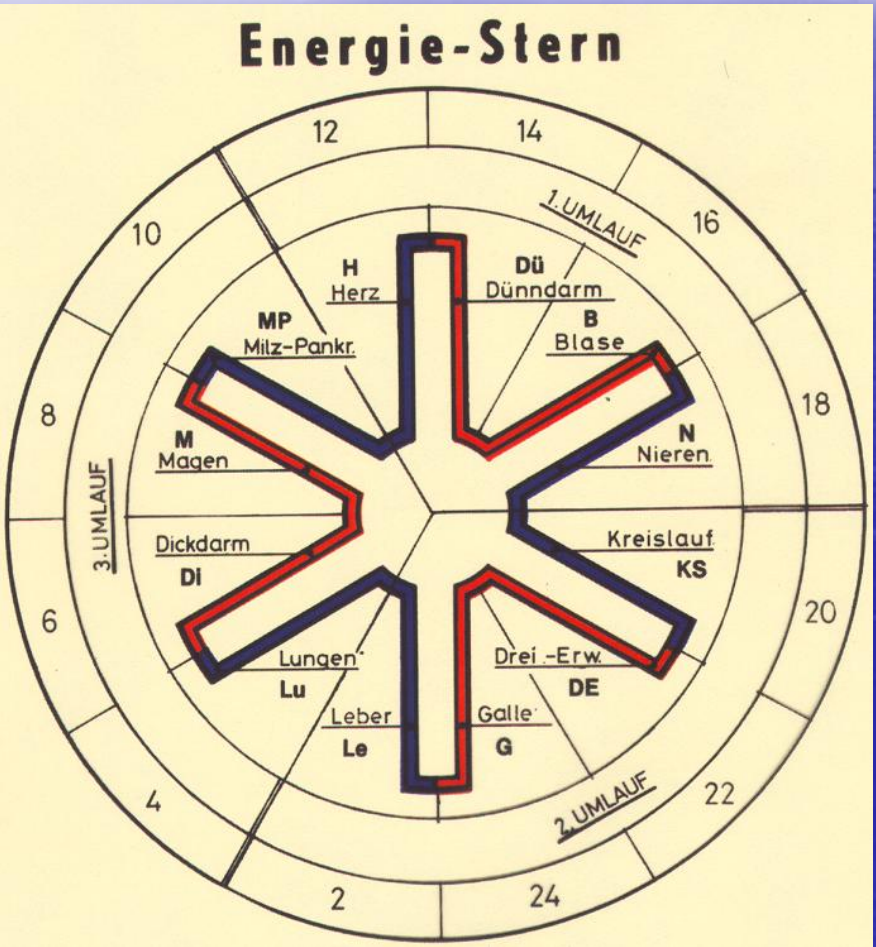
Kanalmodell

Eine einzige Ursache und zwei total verschiedene Auswirkungen!

- **Der Gärtner könnte natürlich mit dem Eimer die Wasserfülle abschöpfen.**
- **Er könnte mit der Gießkanne die vertrockneten Pflanzen gießen.**
- **Vermutlich wird er in den Hauptkanal steigen, um dort das Hindernis (Verstopfung) zu beseitigen.**
- **Er wird vielleicht auch gleich das ganze Kanalsystem kontrollieren und schadhafte Stellen ausbessern.**

Übertragen wir dieses Kanalmodell auf unseren Körper.

Das energetische „Kanalnetz“



- Die 12 Hauptmeridiane einer Seite bilden ein in sich geschlossenes, fließendes System. Diese sind hier im Energiestern dargestellt.

- Zusätzlich ergeben die 8 übergeordneten Gefäße 4 weitere energetischen Kreisläufe.

Gesundheit und Krankheit aus energetischer Sicht

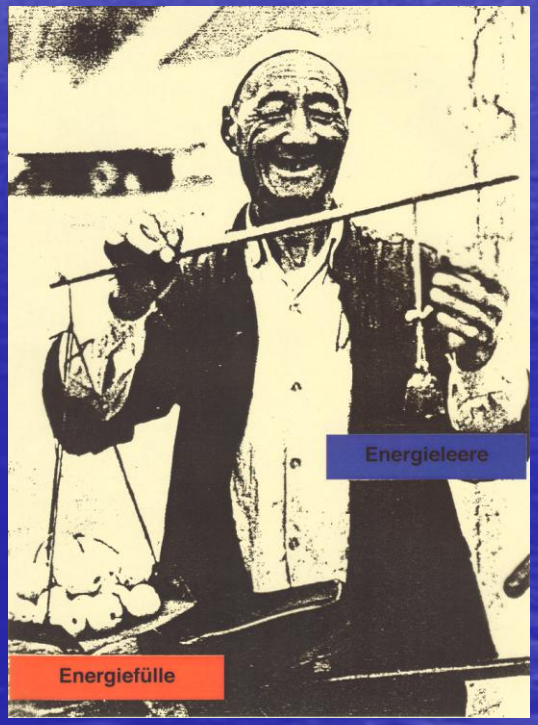
- Wenn im Körper ausreichend Energie vorhanden ist und gleichmäßig fließen kann, dann sind wir gesund, vital und leistungsfähig.

- Wird die Energie gestaut, bauen sich Energiefluss-störungen auf, die sich in Form von Krankheiten zeigen.

Was ist passiert?

- Das energetische Fließgleichgewicht ist gestört.

- Es baut sich eine Energiefülle auf und an einer anderen Stelle zeigt sich der Energiemangel.



Der individuell schwächste Teil des Körpers wird mit Krankheit reagieren.

Energetische Befundung

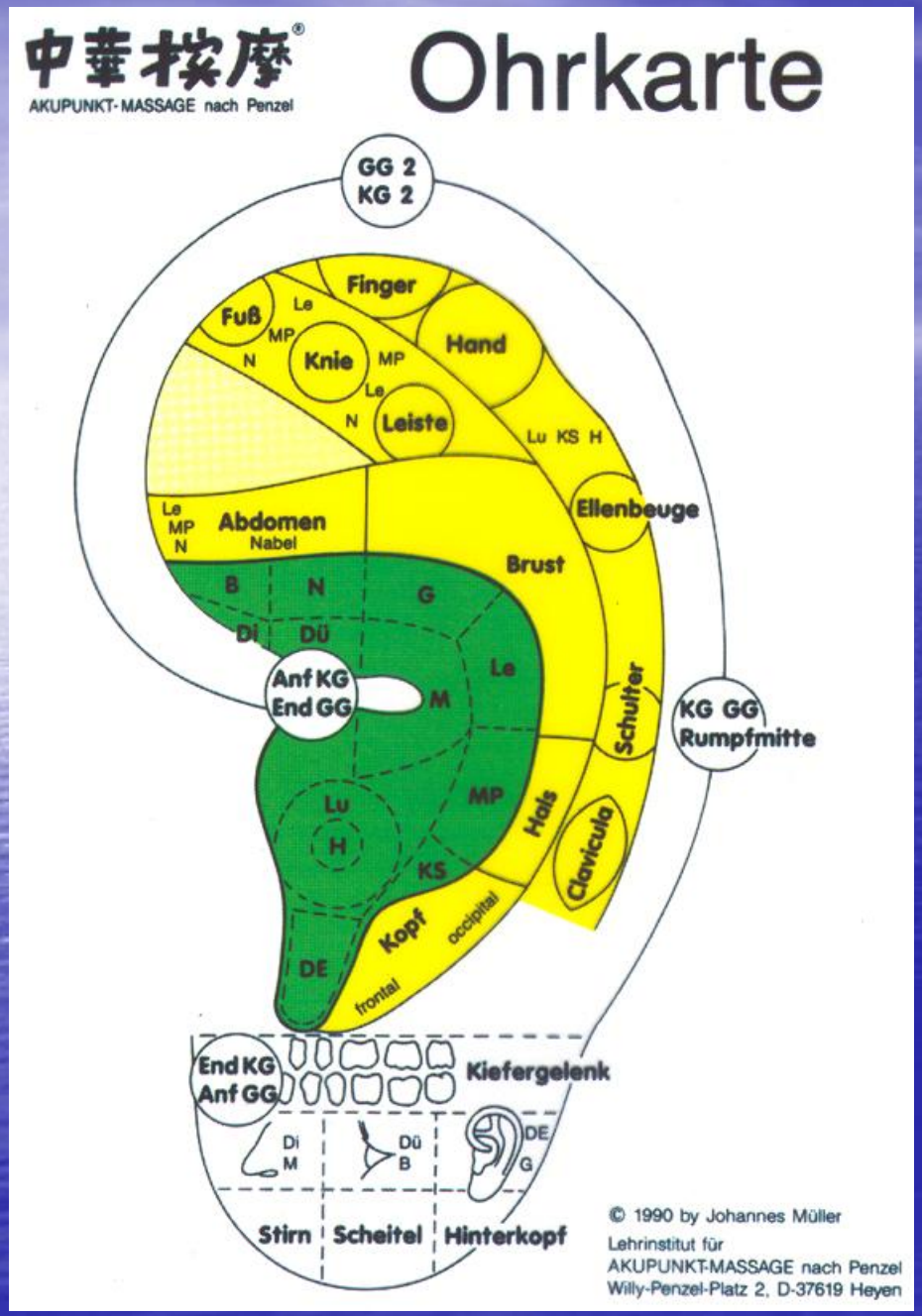
Unabhängig von der Schmerzproblematik muss der Therapeut feststellen: Wo hat der Körper JETZT zuviel Energie (Energiefülle) und wo stellt sich der Energiemangel dar (Energieleere)?

In der APM kommen hauptsächlich tonisierende (anregende) Reize im energieleeren Bereich zur Anwendung.

FÜLLE	LEERE
akut, Verletzung	chronisch
heiß	kalt
Rötung, Schwellung	Blässe
Besser durch: -Kälte -Ruhe	Besser durch: -Wärme -Bewegung -Druck
Überfunktion	Unterfunktion
Spannung	Schwäche
gefühlt groß, Druck von innen	Gefühlt klein, Druck von außen

Energetische Befundung

- Anamnese
- Körperbetrachtung und Bewegungstests
- Ohrreflexzonen
- Pulstastung
- Zungendiagnose
- Probestrich
- Samt- und Seide-Striche



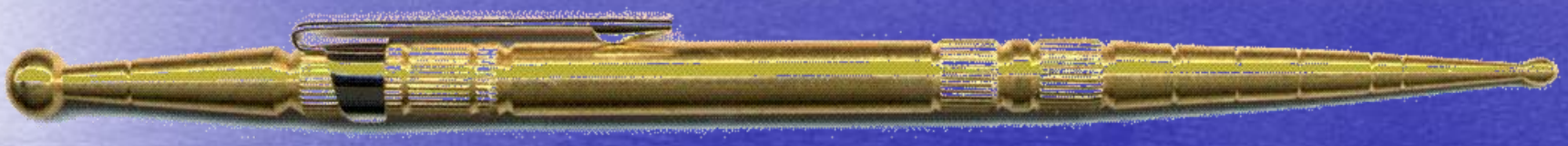
Die Darstellung der Ohrreflexzonen

Alle Störungen am Körper, auch wenn zur Zeit keine Schmerzen vorhanden sind, lassen sich als druck-schmerzhafte Zonen an der Ohrmuschel wieder finden.

Die Meridiantherapie

… erfolgt mit einem Massagestäbchen, abgestimmt auf die individuelle energetische Situation des Patienten

Das Arbeitsgerät in der APM



Der Therapeut streicht mit dem Massagestäbchen mit sanftem Druck entlang der Meridiane, die einen Energiemangelzustand aufweisen.

Die APM-Behandlung ist generell unblutig.

APM-Therapie

Mit sanften Streichungen im Verlauf der energieleeren Meridiane wird der Körper angeregt, seinen Energiehaushalt zu regulieren.

Das heißt, der Therapeut wird bei Rückenschmerzen vielleicht gar nicht den schmerzhaften Rücken behandeln, sondern die Beine von vorne, den Bauch und die Arme.

-> SAM (Spanungs-Ausgleich-Massage) ventral

Da die gesamte Energiemenge in einem relativ geschlossenen System fließt, bewirkt jede Veränderung in dem Fließgleich-gewicht eine massive Verlagerung der Energie. Der Körper wird gezwungen, dort Energie anzulagern, wo im Augenblick zu wenig Energie ist.

Der Ebbe-Flut-Effekt

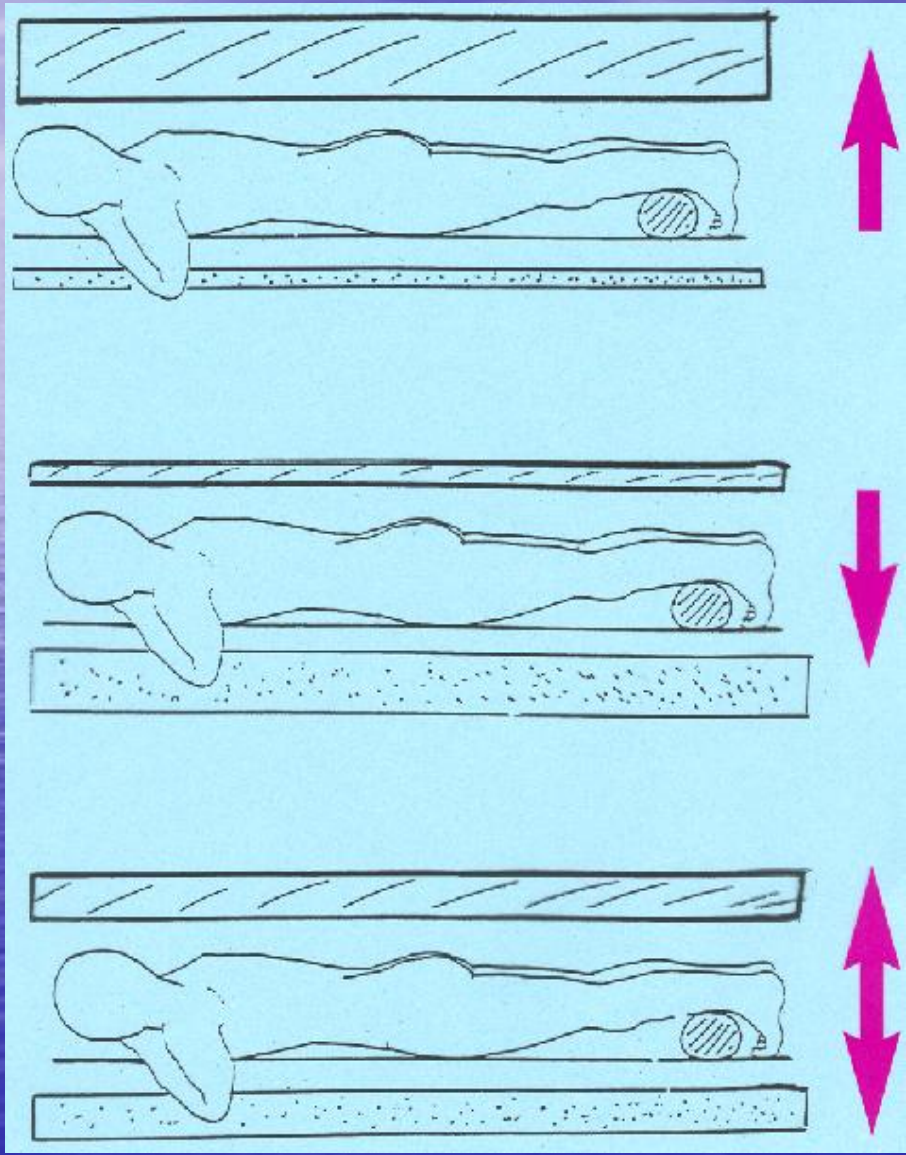
Die Spannungs-Ausgleich-Massage bewirkt eine Energieverlagerung. (z.B. SAM-ventral entzieht Energie aus den Yang-Meridianen)

Wie Ebbe und Flut, so pendelt die Energie im 2-Stunden-Rhythmus durch den Körper und bewirkt unterschiedlichste Reaktionen:

- evtl. vermehrte Ausscheidungen, Wärme- und Kälteempfindungen
- evtl. Unwohlsein und auch Schmerzen
- bei Kindern: häufig erhöhte Körpertemperatur

Diese Reaktionen sind durchaus erwünscht. Sie zeigen, dass der Körper um seine Störungen zu beheben selbst aktiv geworden ist (Eigenregulationskräfte).

Der Ebbe-Flut-Effekt im 2-Stunden-Rhythmus



Rückseite = voll

Vorderseite = leer

Rückseite = leer

Vorderseite = voll

Das energetische Gleichgewicht ist hergestellt!

Der Akupunkturpunkt in der APM

Der Akupunkturpunkt kann erst dann optimal wirken, wenn der Meridian frei ist!

Der Punktreiz erfolgt mit:

- **Druck / Stäbchendruck**
- **Vibration**
- **Wärme = Moxibustion**
- **Vakuum = Schröpfen**
- **Niederfrequentem Strom = Elektroakupunktur**

- **Ich ergänze bei Bedarf auch Nadelstiche = AKUPUNKTUR**
- **oder (selten) Injektionen / Injektopunktur / Neuraltherapie**

Energetische Hausapotheke

tonisieren	sedieren
Wärme	Kälte
Streichen	Streichen von der Schmerzstelle weg
Bürsten	
Massieren	
Eincremen (APM-Creme)	
Alle tonisierenden Maßnahmen werden in Energieflußrichtung ausgeführt.	Alle tonisierenden Maßnahmen wirken sedierend, wenn sie an gegenüberliegender Stelle ausgeführt werden (rechts-links, vorne-hinten, oben-unten)

Einfache Behandlungsmuster

- AKUTBEHANDLUNG BEI FÜLLE: Kühlen (Eis). Striche vom Schmerzort weg (in Energieflußrichtung).
- AKUTBEHANDLUNGBEI LEERE: Wärme, Striche, Druck, Massage, Reiben / Bürsten. Direkt dort, wo es weh tut.

- ENERGIEFLUSS VERBESSERN: Streichen des „Kleinen Kreislaufs“, der vorderen und hinteren Mittellinie. Streichen / Bürsten des „Großen Kreislaufs“ am gesamten Körper.

- SPANNUNGS-AUSGLEICH: Streichen / Bürsten der energieleeren Körperhälfte (oben-unten / rechts-links / vorne-hinten).

- „Übergänge“ zwischen Yin und Yang (Hände / Füße) massieren / Eincremen. Füße stärken das YIN, Hände das YANG.

- NARBEN mit APM-Creme eincremen.

Visualisieren

Als Selbstbehandlung können wir den Energiefluss auch visualisieren.

Es sind alle o.g. Behandlungsmuster möglich.

Hilfreich ist die Koordination mit dem Atem: Energiefluss zum Rumpf / Kopf – einatmen; Energiefluss zu Hand / Fuß – ausatmen.

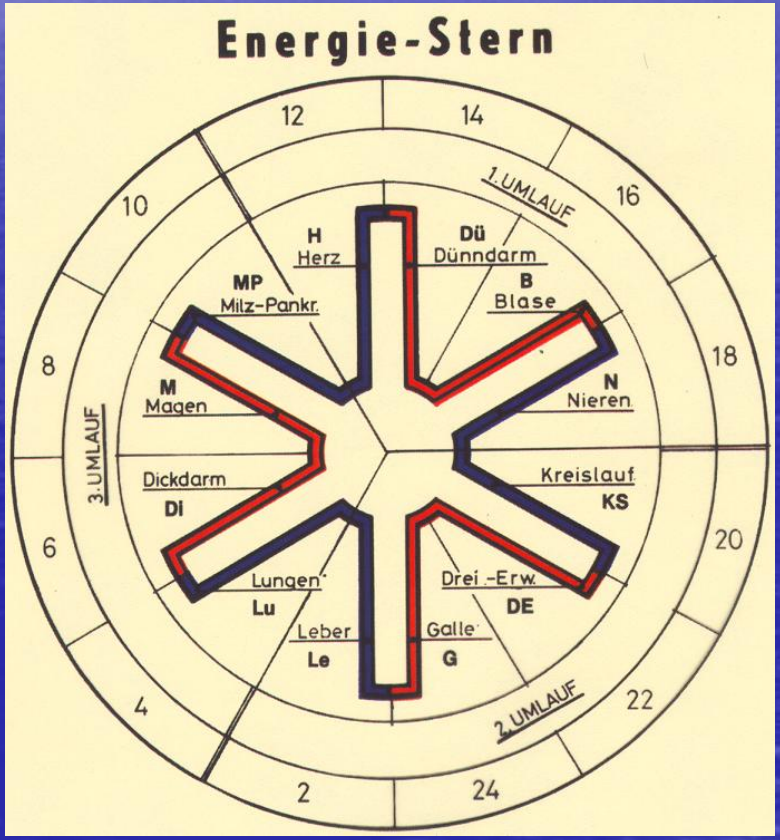
Ursachen von Energieflussstörungen

- Verletzungen
- Narben
- blockierte Gelenke
- Klimafaktoren
- Emotionales Ungleichgewicht / Stress
- Ernährungsfehler, Gifte
- Lebensweise, Gleichgewicht Bewegung – Ruhe, Schlaf, Sexualität …
- Genetische Faktoren

Krank durch Narben

- Über das Regelwerk der Akupunktur steht alles mit allem in energetischer Verbindung! Somit kann jede Narbe Ihren Energiekreislauf stören.

- Die Krankheit zeigt sich allerdings selten direkt an der Narbe, sondern an Ihrer persönlich schwächsten Stelle des Körpers.



Störfeld Narbe

Wie sieht die Narbe aus?

- Farblich verändert
- Eingezogen
- Wulstig

Wie fühlt sich das Narbengewebe an?

- überempfindlich, aggressiv, schmerzhaft
- taub, gefühllos, kalt
- Ist die Narbe ein Wetterprophet?
- Gibt es einen zeitlichen Zusammenhang zwischen der Narbenbildung und der Krankheitsentstehung?

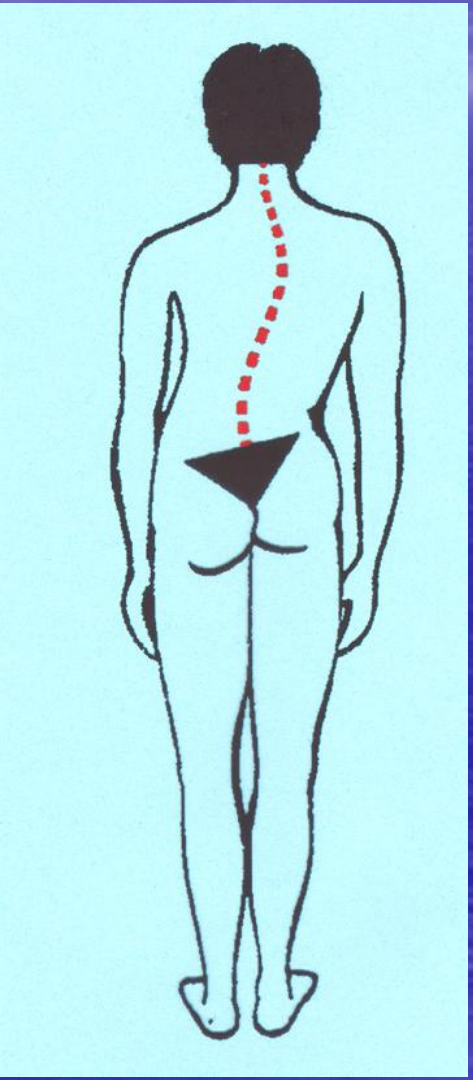
Narbenbehandlung mit der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel

- Bei der Meridianbehandlung werden die Narben mit der APM-Creme massiert.
- Die gezielte Narbenbehandlung erfolgt nach energetischem Befund über Druck, Vibration und niederfrequenten Strom.
- In der Neuraltherapie werden Narben auch medikamentös unterspritzt.

Wirbelsäulen- und Gelenkblockaden

- Die Veränderung der Körperhaltung ist das erste sichtbare Zeichen einer Blockade im Kreuz-Darmbein-Gelenk.

- Die Kreuz-Darmbein-Gelenkblockade ist sehr häufig die tatsächliche Ursache einer Energieflussstörung und somit die Ursache vieler Erkrankungen!

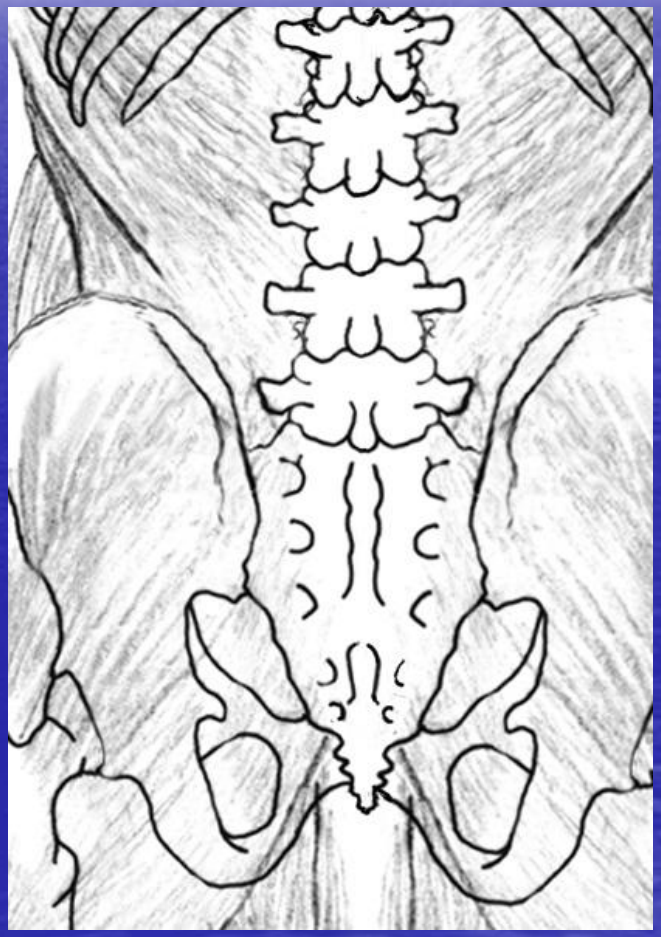


Das Kreuz-Darmbein-Gelenk ist

- die gelenkige Verbindung zwischen den Becken-schaufeln und dem Kreuzbein (Basis der Wirbelsäule)

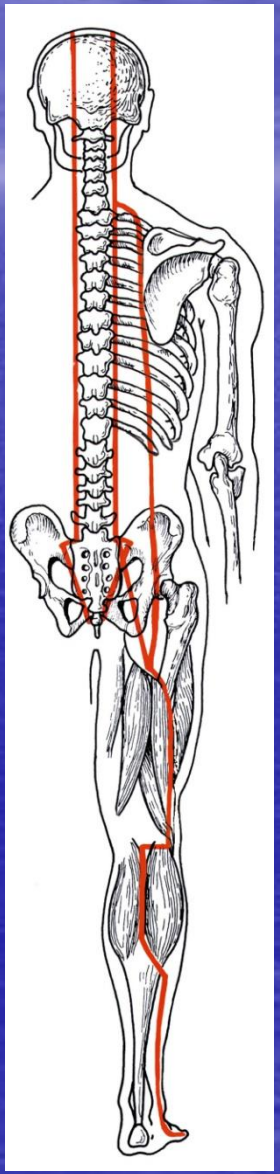
Sichtbare Zeichen einer KDG-Blockade

- der Kopf ist zur Seite geneigt
- die Schultern sind auf ungleicher Höhe
- die beiden Schlüsselbeine stellen sich ungleich erhaben dar
- beide Beckenknochen sind unterschiedlich hoch -> der Rocksaum „zippelt", die Hosenbeine erscheinen verschieden lang



Wirbelsäulen- und Gelenkblockaden

können folgende Beschwerden verursachen:



- **einseitige Schmerzzustände**
- **einseitige Gelenkabnutzungen**
- **die so genannte „Vegetative Dystonie" mit ihren Wechselschmerzen**
- **wechselnde Organirritationen**
- **Die Blockade im Kreuz-Darmbein-Gelenk bedingt einen gestörten Energiefluss im Blasen-Meridian, auf dem wichtige Punkte für alle inneren Organe liegen.**

Die KDG-, Wirbelsäulen- und Gelenktherapie aus energetischer Sicht

- Bei der APM wird erst nach energetischer Vorbehandlung an den schmerzfreien Gelenken gearbeitet.
- Mit einfachen, in der Orthopädie üblichen Tests, wird die blockierte Seite / Richtung festgestellt.
- Das Lösen des blockierten Gelenkes erfolgt über energetische Maßnahmen – Meridianbehandlung nach Befund – und sanftes Rollschwingen.
- Es wird mit sanften, schwingenden Griffen gearbeitet.
- Die Gelenkbehandlung in der APM ist genauso sanft wie die vorher durchgeführte Meridiantherapie!
- Gegebenenfalls wird die Behandlung durch spezielle Übungen ergänzt, die Ihr APM-Therapeut Ihnen erklärt.

KDG-Test

Einfacher Selbst- / Partner-Test:

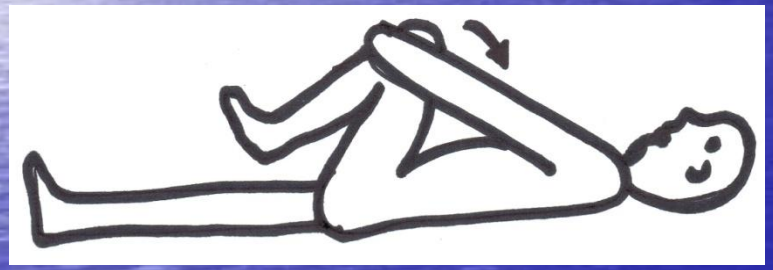
- Aus Rückenlage zum Sitzen aufrichten.
- Dabei die Bewegung der Knöchel vergleichen.
- Schiebt ein Knöchel stärker nach vorne als der andere, so ist das KDG auf dieser Seite blockiert.

(Ihr APM-Therapeut wird u.U. noch weitere Test und Tastungen anwenden.)

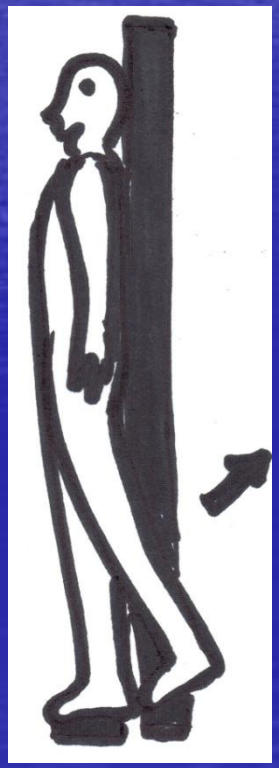
Statik-Selbstbehandlung

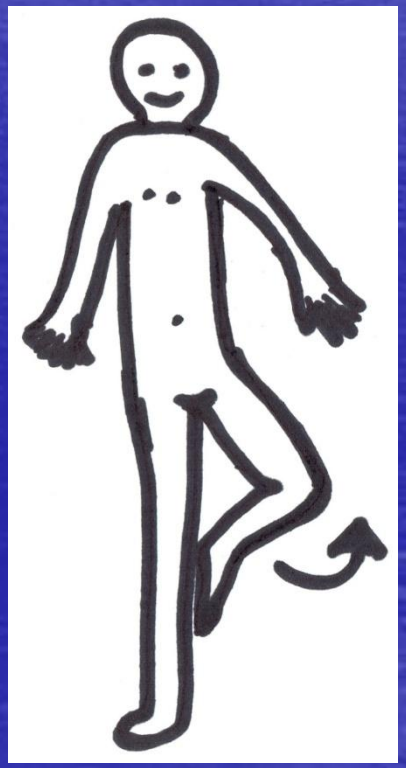
Die Basis: Übungen für das Kreuz-Darmbein-Gelenk (KDG)

Die „klassische“ KDG-Übung der APM: Beinhebel im Liegen



2 alternative / ergänzende Übungen:
-Türrahmen-Übung im Stehen
- Halber Schmetterling im Liegen

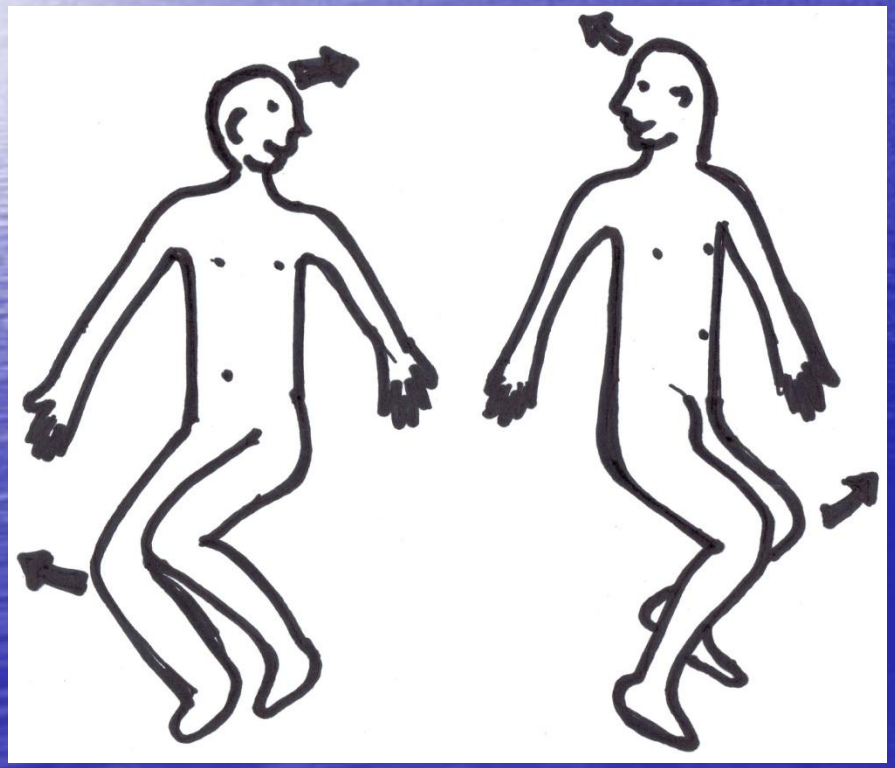




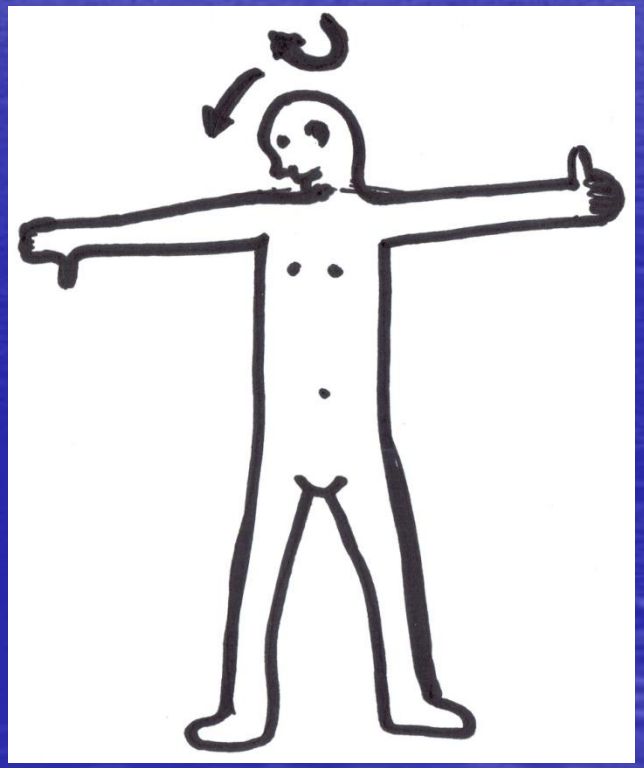
Statik-Selbstbehandlung

Übungen für die Wirbelsäule

Klipp-Klapp-Übung im Liegen:
für die gesamte Wirbelsäule.



HWS-Übung im Stehen oder Liegen. Kopf dreht / nickt zur „Daumen unten Seite“.



Stehende Säule: Haltungsschulung + Standmeditation

Die Fünf-Elementen-Lehre

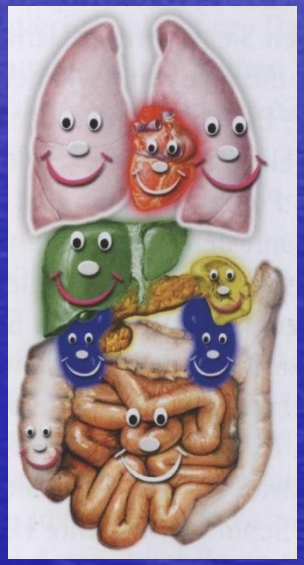
Zuordnungs-Tabelle

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Speicherorgane	Leber	Herz/Kr.lauf	Milz-Pankreas	Lunge	Niere
Arbeitsorgane	Gallenblase	Dünn./Dr.Erw.	Magen	Dickdarm	Blase
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Tageszeit	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht
Himmelsricht.	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Klima	Wind	Wärme/Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Geschmack	Sauer	Bitter	Süsslich	Scharf	Salzig
Geruch	Ranzig	Verbrannt	Duftend	Roh.Fl./Modrig	Faulig
Sinnesorgane	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Körpergewebe	Muskel	Gefässe	Fleisch	Haut	Knoch./Zähn.
Körperanteil	Nägel	Gesichtshaut	Lippen	Körperhaare	Kopfhaare
Gefühl	Aerg.Wut/Zorn	Freude/Fröhlich	Mitl./Sorge/Grüb.	Trauer/Kummer	Angst/Furcht
Ausdruck	Schreien	Lachen	Singen	Schluchzen	Stönen/Klag.
Farben	Grün	Rot	Gelb	Weiss	Blau

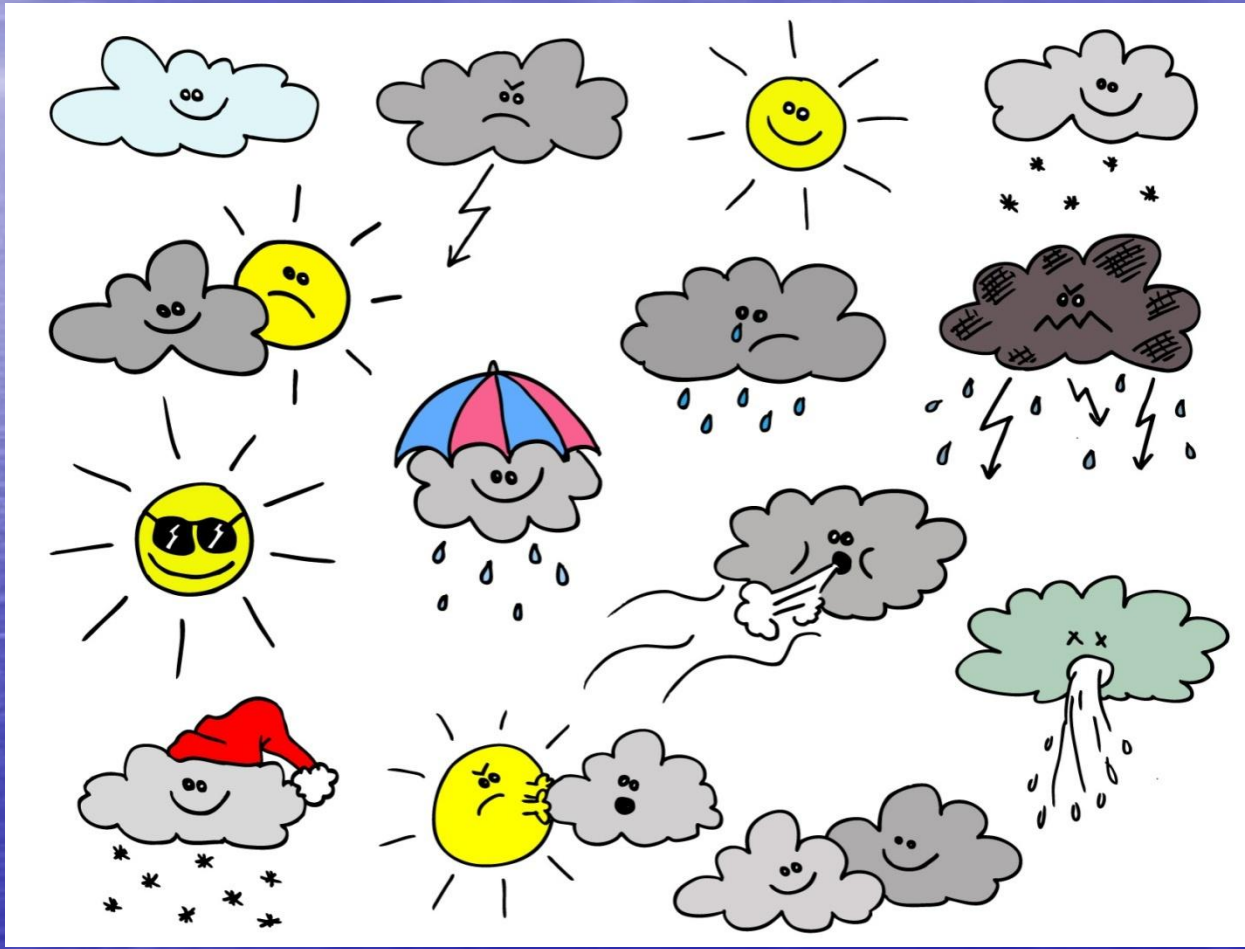
Die Fünf-Elementen-Lehre zählt zu den ältesten Erkenntnissen der Naturbeobachtungen.

Die Fünf-Elementen-Lehre

Krankheitsursache Emotionen



Krankheitsursache Wetter



Der Weg zur AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel

Die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel zählt zu den alternativen Heilmethoden.

Überall dort, wo der Organismus eine gestörte Funktion aufweist, kann die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel helfen.

Wenn Gewebe zerstört ist (was weg ist, ist weg) kann auch die APM nur schmerzlindernd wirken. Es gibt immer gleitende Übergänge von gestört zu zerstört.

Mit der APM werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt und funktionelle Störungen können dadurch beseitigt werden.

Der Weg zur AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel

Erhalten Sie sich aktiv Ihre Gesundheit:

- Ihrem Auto gönnen Sie regelmäßige Inspektionen und Wartungen, um sicher zu fahren und um Schäden zu vermeiden.

- Übertragen Sie dieses Beispiel auf Ihren Körper! Mit der regelmäßigen „Wartung" des Energiekreislaufsystem lassen sich Störungen frühzeitig erkennen und behandeln, um gesund zu bleiben.

Vielen Dank

für

Ihre Aufmerksamkeit

Alle Rechte liegen beim Internationalen Therapeutenverband AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel e.V.

Wir danken Frank Weiß, Bad Säckingen, für seine freundliche Unterstützung.

AKUPUNKTMASSAGE & TAI JI QUAN