

Dendermondsesteenweg 29
9270 LAARNE-KALKEN
0474 30 85 84



www.dekrachtbron.be
info@dekrachtbron.be

**MASSAGECENTRUM
DE KRACHTBRON**

ACUPRESSUUR

GRATIS E-BOOK



de energiestroom van ons lichaam activeren
onze zelfhelende krachten stimuleren
preventieve gezondheidszorg
veelvoorkomende klachten verlichten

DOCENT

Danny Demeersseman

MASSAGECENTRUM DE KRACHTBRON

Dendermondsesteenweg 29
9270 KALKEN – LAARNE
0474 30 85 84

www.acupressuur.dekrachtbron.be – info@dekrachtbron.be

INHOUDSTAFEL CURSUS ACUPRESSUUR

Wat is acupressuur	3
Vorbereiding acupressuur	4
Hoe acupunten vinden	4
Hoe acupunten drukken	5
De drukprocedure	5
Waarschuwingen bij acupressuur	6
Voordelen van acupressuur als zelfbehandeling	6
De meridianen	7
Longmeridiaan	8
Dikkedarmmeridiaan	10
Maagmeridiaan	12
Miltmeridiaan	14
Hartmeridiaan	16
Dunnedarmmeridiaan	18
Blaasmeridiaan	20
Niermeridiaan	22
Hartbeschermer	24
Drievoudige verwarmmer	26
Galblaasmeridiaan	28
Levermeridiaan	30
Gouverneursvat	32
Conceptievat	34
Locatie van de acupunten	36
Klachtenlijst en keuze van de acupunten	54

Wat is acupressuur

Acupressuur is een methode waarbij via vingerdruk op acupunten het zelfgenezend vermogen van het lichaam wordt gestimuleerd. Deze 365 punten liggen op energiebanen, meridianen genoemd. Een aantal punten, de extra punten, liggen niet op de meridianen.

Acupressuur is ook uiterst geschikt als zelfbehandeling.

Druk op deze punten geeft ontspanning in de spieren, stimuleert de bloedcirculatie en de levensenergie. Stress vermindert, de weerstand versterkt en een gevoel van welzijn neemt toe.

De klachten verminderen op de plaats van het drukpunt (lokale invloed) of op een andere plaats (distale invloed) door de energie die via de meridianen wordt doorgegeven. Hierdoor heeft elk acupunt een positieve invloed op meerdere symptomen.

Acupressuur wordt toegepast voor de harmonisering van het lichaam en de preventie en verlichting van klachten.

Vooraf een combinatie van acupressuur met diepe ademhaling, visualisatie en affirmaties verhogen de werking. Een affirmatie is een overtuigende, bevestigende gedachte die uitgesproken wordt en waarbij je een positief gevoel krijgt bvb. Ik laat mijn verwachtingen los.

Acupressuur is een veilige en eenvoudige methode om bij jezelf en anderen toe te passen. Het is effectief om lichamelijke, psychische en emotionele klachten te verlichten.

Voor het verlichten van klachten heb je vaak een ruime keuze van acupunten die in aanmerking komen. Het is niet noodzakelijk om al de punten te behandelen. Een aantal punten behandelen is reeds effectief.

Hieronder vindt u als voorbeeld 3 acupunten. In de volledige versie van ons ebook acupressuur worden 78 punten beschreven en krijgt u een uitgebreide klachtenlijst zodat u weet welke acupunten gebruikt kunnen worden op bepaalde klachten te verlichten.

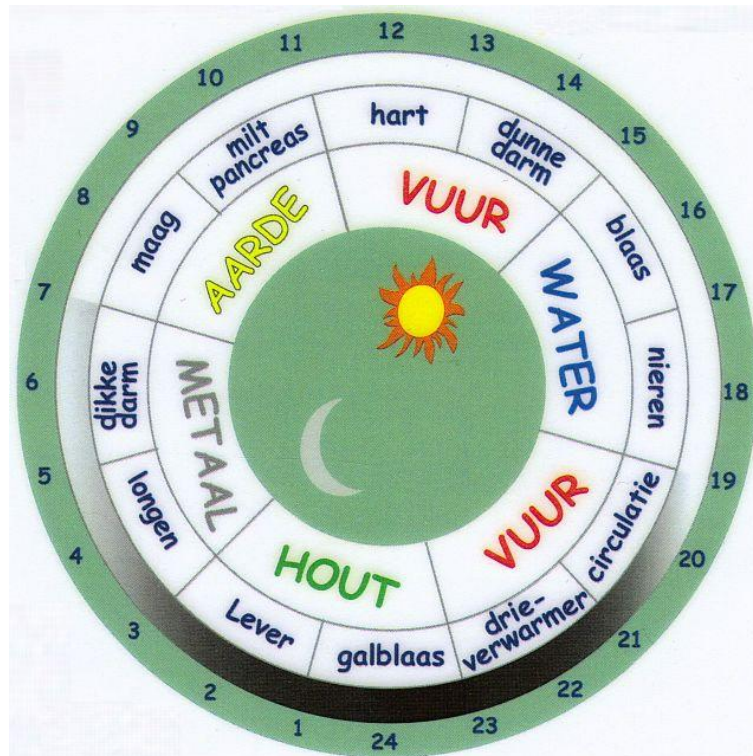
Veel plezier!

De meridianen

De acupunten liggen op meridianen. Daarom hierover wat meer uitleg.

De levensenergie, qi, circuleert in het lichaam door kanalen, meridianen. Deze 12 meridianen vormen een kringloop waar in 24 uur de qi eenmaal doorheen stroomt. Om de 2 uur is één meridiaan dus meer actief. Een blokkade kan zorgen voor een leegte in de volgende meridiaan en een volte in de voorliggende meridiaan.

Deze meridianen zijn zowel links als rechts in het lichaam aanwezig.



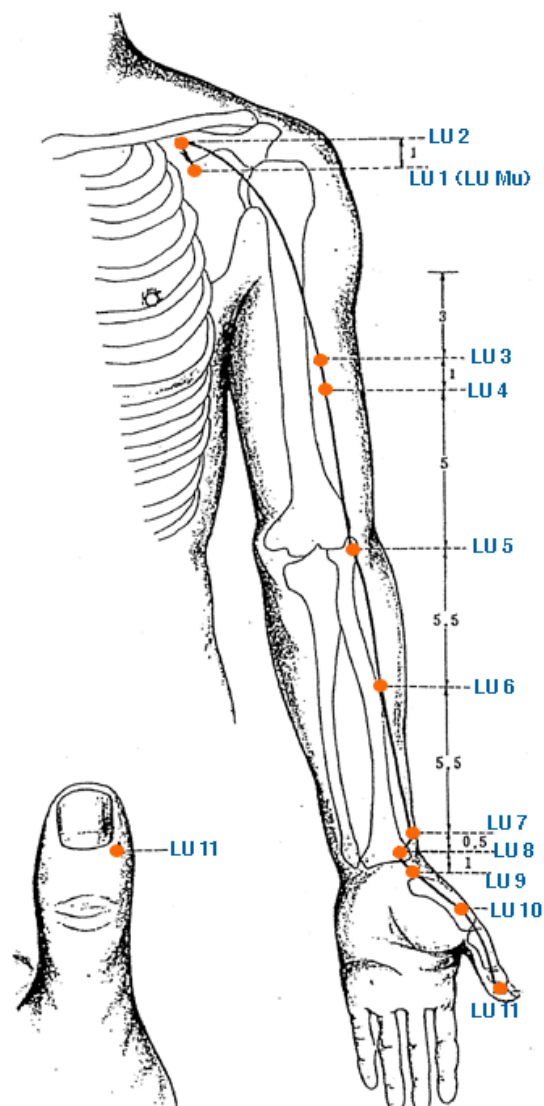
In dit gratis ebook vindt u enkel de longmeridiaan.

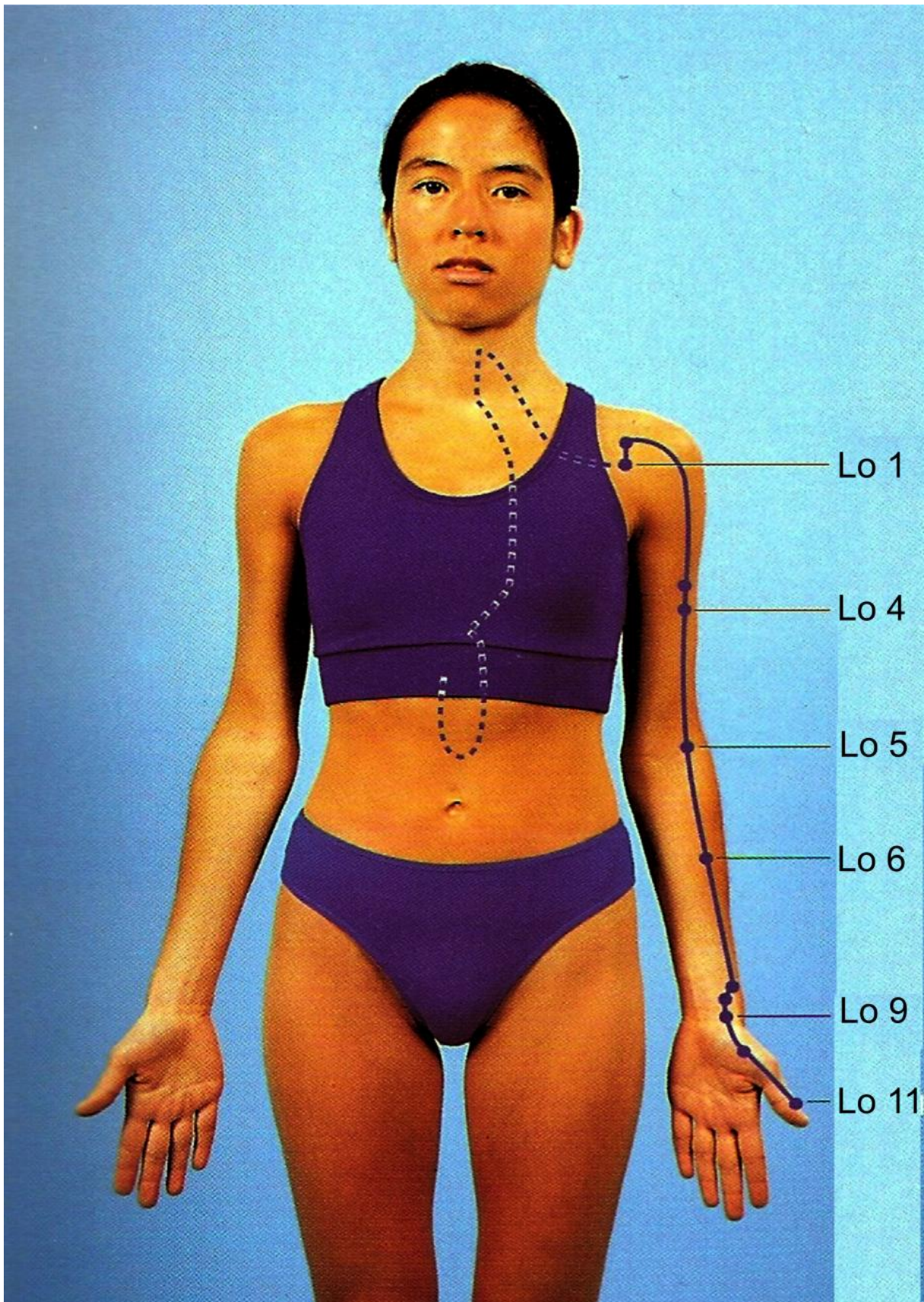
Longmeridiaan (Lo)

In het verloop van de longmeridiaan liggen 11 acupunten.

De longmeridiaan begint onder het sleutelbeen in de eerste tussenribruimte. Ze loopt via de binnenzijde van de bovenarm naar de elleboogplooi en gaat verder aan de binnenkant van de onderarm en de duimmuis naar de nagelhoek van de duim aan de duimzijde.

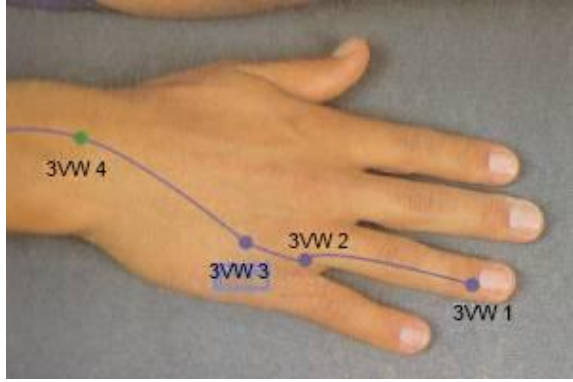
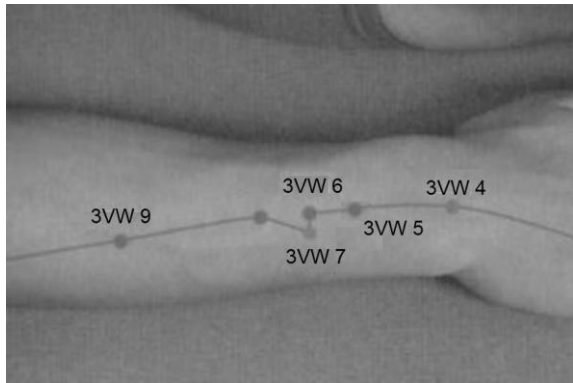
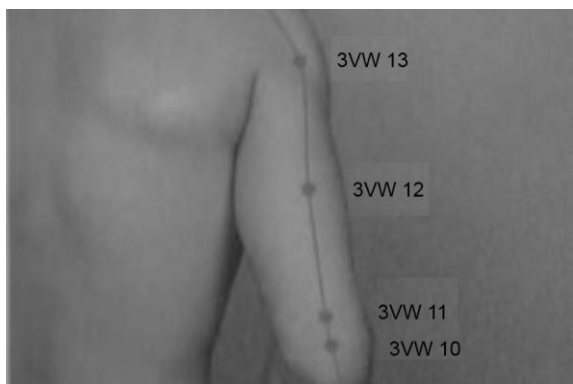
Symptomen die verband houden met de longmeridiaan zijn longproblemen, zoals astma, bronchitis, slijmproductie, bemoeilijkte ademhaling, pijn aan de voorkant van de schouder, pijn in de elleboog, zoals tenniselleboog, pijn in de onderarm en pijn in de duim. Huidproblemen, zoals acne, huidirritaties, eczeem en slechte wondgenezing.





Locatie van de acupunten

Hieronder vindt u 3 acupunten met foto en een beschrijving van hun locatie. In de volledige versie van ons ebook acupressuur zijn 78 acupunten opgenomen.

3VW 4	In de plooi op de buitenkant van de pols. In de holte in het verlengde van de ringvinger.	
3VW 5	Buitenkant van de onderarm. Tussen de botten. 2 vingerbreedten boven de polsplooi.	
3VW 13	Op de buitenkant van de bovenarm. 1 vingerbreedte achter de onderkant van de schouderpier en 2 vingerbreedten hoger in de richting van de schouder.	

Klachtenlijst en keuze van de acupuncten

Acne verlichten	BI 10 - BI 23 & 52 - Mg 2 - Mg 3
Ademhalingsproblemen	BI 43 - Lo 1 - Lo 10 - Ni 27
Allergie	zie volledige versie ebook acupressuur
Angst	
Armpijn	
Artritis	
Astma	
Bezorgdheid	
Bloeddruk hoog	
Bloedneus	
Borst spanning	
Bronchitis	
Buikpijn	
Constipatie	
Depressie	
Diarree	
Duizeligheid	
Eczeem	
Eetlust verstoord	
Elleboogpijn	
Emotionele spanningen	
Enkelpijn	
Frustratie	
Geheugen stimuleren	
Genitale problemen	
Gezicht circulatie verbeteren	
Handpijn	
Hartkloppingen	
Heuppijn	
Hik	
Hoesten	
Hoofd zwaar gevoel	
Hoofdpijn / Migraine	
Hooikoorts	
Huidconditie bevorderen	
Immuunsysteem versterkken	
Incontinentie (= urineverlies)	
Indigestie	
Ischias	
Jeuk	
Kaakpijn	
Kater	
Keelpijn	
Kiespijn	
Kniepijn	
Koorts	

Koude handen en voeten	
Kramp	
Longen versterkken	
Maag/darm balanceren	
Maagzuur	
Maagzweren	
Menstruatieproblemen	
Misselijkheid	
Nekpijn	
Nervositeit	
Netelroos tegengaan	
Neus verstopt	
Niezen	
Oog bloeddoorlopen	
Oogpijn	
Oog vermoeid	
Oorpijn	
Opvliegers	
Peesontstekingen	
Pijn been	
Pijn na het bevallen	
Polspijn	
Reuma	
Rugpijn	
Scheenbeenvliesontsteking	
Schildklier balanceren	
Schouderpijn	
Shock	
Sinussen	
Slapeloosheid	
Spiëren versterkken	
Spijvertering	
Stress	
Tandpijn	
Trauma	
Verdriet	
Verkoudheid / griep	
Vermoeidheid	
Voeten gezwollen	
Vruchtbaarheid verhogen	
Wangen verstevigen	
Waterzucht	
Winderigheid	
Zonnesteek	
Zwellingen in het gezicht	

EBOOK ACUPRESSUUR

Dit is de GRATIS versie van ons ebook acupressuur.

U ziet enkel de beschrijving met foto van 3 acupunten om zo een idee te vormen van de volledige versie. Dankzij de inhoudstafel krijgt u een overzicht van wat wordt behandeld.

U kunt per email info@dekrachtbron.be de VOLLEDIGE versie bestellen van ons ebook acupressuur met 78 acupunten met inbegrip van klachtenlijst zodat u weet welke klachten u kan verlichten met welke acupunten. Ons volledig ebook kost 10 euro.

U kunt ons VOLLEDIG ebook acupressuur online bestellen:

1. Stuur een email naar info@dekrachtbron.be met vermelding bestelling ebook acupressuur.
2. Stort het verschuldige bedrag 10 euro op onze rekening met vermelding ebook acupressuur.
BANK ARGENTA: 979-6201531-35
IBAN: BE57 9796 2015 3135
BIC/SWIFT: ARSPBE22
3. Wij mailen u het ebook na controle betaling.

Dit ebook acupressuur is een product van Massagecentrum De Krachtbron en mag gratis verspreid worden, zonder toelating, mits vermelding van onze gegevens. Bezoek onze websites en ontdek onze andere ebooks over hoofdmassage, stoelmassage en buikmassage.

MASSAGECENTRUM DE KRACHTBRON

Dendermondsesteenweg 29

9270 KALKEN

BELGIE

www.dekrachtbron.be

info@dekrachtbron.be