



## *Akupresszúra tananyag*

### *Elméleti foglalkozások:*

#### *I.*

<b><i>AZ AKUPRESSZÚRA TÖRTÉNETE, ALAPDEFINÍCIÓI, AZ ÖT ELEM TANA, A YIN ÉS YANG EGYENSÚLY ALAPELVEI</i></b>
---

- az akupresszúra története és főbb iskolái
- alapfogalmak
- a masszázspontok helyének meghatározása
- a Yin és Yang fogalma, egyensúlyának alapelvei

#### *II.*

<b><i>A TIZENKÉT SZABÁLYOS, A KÉT KÖZÉPVONALBAN FUTÓ MERIDIÁN, VALAMINT A MERIDIÁNIKON ELHELYEZKEDŐ PONTOK, A PONTOK INGERLÉSÉNEK HATÁSAI</i></b>
---

<b><i>- Tüdővezeték</i></b>	<i>Jellemzői: kezdőpontja, végpontja, lefutása, vészpontja, stb.</i>
<b><i>T1</i></b>	<i>Zhongfu, központi gyülekezőhely elhelyezkedése, indikációi</i>
<b><i>T5</i></b>	<i>Chize, vízgyűjtő, láb elhelyezkedése, indikációi</i>
<b><i>T7</i></b>	<i>Lieq, megtört egymásután, villámlás elhelyezkedése, indikációi</i>
<b><i>T9</i></b>	<i>Taiyuan, hatalmas szakadék, feneketlen mélység elhelyezkedése, indikációi</i>
<b><i>T10</i></b>	<i>Yuji, hal határa elhelyezkedése, indikációi</i>
<b><i>T11</i></b>	<i>Shaoshang, kevés shang elhelyezkedése, indikációi</i>
<b><i>-Vastagbélvezeték</i></b>	<i>Jellemzői: kezdőpontja, végpontja, lefutása, vészpontja, stb.</i>
<b><i>Vab1</i></b>	<i>Shang Yang, fémesnek Yangja</i>
<b><i>Vab4</i></b>	<i>Hegu, találkozás völgye</i>
<b><i>Vab10</i></b>	<i>Shousanli</i>
<b><i>Vab11</i></b>	<i>Quchi, karhajlati kis tó</i>



<b>Vab15</b>	<i>Jianyu, vállcsont</i>
<b>Vab20</b>	<i>Yingxiang, illatfogó, illatfogadó</i>
	<i>kezdőpontja, végpontja, lefutása</i>
<b>-Gyomorvezeték</b>	<i>Jellemzői: kezdőpontja, végpontja, lefutása, vészpontja, stb.</i>
<b>Gy1</b>	<i>Chengqi, könnyfogadó</i>
<b>Gy2</b>	<i>Sibai, négy fehér</i>
<b>Gy4</b>	<i>Dicang, földi magtár</i>
<b>Gy18</b>	<i>Rugen, a mell gyökere</i>
<b>Gy25</b>	<i>Tianshu, égi tengelypont</i>
<b>Gy36</b>	<i>Zusanli, lábi három li</i>
<b>Gy40</b>	<i>Fenglong bőséges virágzó</i>
<b>-Lépvezeték</b>	<i>Jellemzői: kezdőpontja, végpontja, lefutása, vészpontja, stb.</i>
<b>L2</b>	<i>Dadu, nagyváros</i>
<b>L3</b>	<i>Taibai, legnagyobb fehérség</i>
<b>L4</b>	<i>Gongsun, oldalági kapcsolódás</i>
<b>L6</b>	<i>Sanyinjiao, három Yin kapcsolódása</i>
<b>L9</b>	<i>Yinlingqan, Yin dombi forrás</i>
<b>L10</b>	<i>Xuehai, Vér tengere</i>
<b>L21</b>	<i>Dabao, a nagy elrejtés</i>



<b>-Szívvezeték</b>	<i>Jellemzői: kezdőpontja, végpontja, lefutása, vészpontja, stb.</i>
<b>Sz3</b>	<i>Shaohai, kisebb tenger</i>
<b>Sz7</b>	<i>Shenmen, lélek kapu</i>
<b>Sz8</b>	<i>Shaofu, kisebbgyülekezőhely</i>
<b>Sz9</b>	<i>Shaochong, kisebb kiáramlás</i>
<b>-Vékonybélvezeték</b>	<i>Jellemzői: kezdőpontja, végpontja, lefutása, vészpontja, stb.</i>
<b>Véb1</b>	<i>Shaoze, kisebb vízgyűjtő</i>
<b>Véb3</b>	<i>Houxi, hátsó szurdok</i>
<b>Véb4</b>	<i>Wangu, csuklócsont</i>
<b>Véb9</b>	<i>Jianzhen, váll első</i>
<b>Véb18</b>	<i>Quanliao, járomcsont csontnyílás</i>
<b>-Húgyhólyag</b>	<i>Jellemzői: kezdőpontja, végpontja, lefutása, vészpontja, stb.</i>
<b>H1</b>	<i>Jingming, szemvilágosító</i>
<b>H2</b>	<i>Zanzhu, bambuszgyűjtés</i>
<b>H10</b>	<i>Tianzhu</i>
<b>H11</b>	<i>Dazhu</i>
<b>H12</b>	<i>Fengmen</i>
<b>H13</b>	<i>Feishu, Tüdőszállító</i>
<b>H15</b>	<i>Xinshu, szívszállító</i>
<b>H18</b>	<i>Ganshu, májzállító</i>
<b>H19</b>	<i>Danshu epehólyag</i>
<b>H20</b>	<i>Pishu, lépszállító</i>
<b>H21</b>	<i>Weishu gyomor</i>



<b>H23</b>	<i>Shenshu, veseszállító</i>
<b>H25</b>	<i>Dachangshu vastagbél</i>
<b>H40</b>	<i>Weizhong, hajlati közép</i>
<b>H57</b>	<i>Chengshan</i>
<b>H60</b>	<i>Kunlun, Kunlun hegység</i>
<b>H62</b>	<i>Shenmai</i>
<b>H67</b>	<i>Zhiyin, legkülső Yin</i>
<b>-Vesevezeték</b>	<i>Jellemzői: kezdőpontja, végpontja, lefutása, vészpontja, stb.</i>
<b>V1</b>	<i>Yongquan, szökőforrás</i>
<b>V3</b>	<i>Taixi, nagyvízfolyás</i>
<b>V6</b>	<i>Zhaohai, ragyogó tenger</i>
<b>V7</b>	<i>Fuilu, helyreállt folyás</i>
<b>-Szívurokvezeték</b>	<i>Jellemzői: kezdőpontja, végpontja, lefutása, vészpontja, stb.</i>
<b>Szb3</b>	<i>Quze</i>
<b>Szb5</b>	<i>Jianshi, köztes küldött</i>
<b>Szb6</b>	<i>Neiguan, belső átjáró</i>
<b>Szb7</b>	<i>Daling, nagy halom</i>
<b>Szb8</b>	<i>Laogong, munkacentrum</i>
<b>Szb9</b>	<i>Zhongchong, központi csomópont</i>



<b>-Hármas Melegítő vezeték</b>	<i>Jellemzői: kezdőpontja, végpontja, lefutása, vészpontja, stb.</i>
<b>HM3</b>	<i>Zhongzhu, köztes kissziget</i>
<b>HM5</b>	<i>Waiguan külső átjáró</i>
<b>HM14</b>	<i>Jianliao, válli lyuk</i>
<b>HM17</b>	<i>Yifeng, szélfogó</i>
<b>-Epehólyag-vezeték</b>	<i>Jellemzői: kezdőpontja, végpontja, lefutása, vészpontja, stb.</i>
<b>Eh14</b>	<i>Yangbai, fej megvilágosítója</i>
<b>Eh20</b>	<i>Fengchi, szél tava</i>
<b>Eh21</b>	<i>Jianjing</i>
<b>Eh29</b>	<i>Juliao</i>
<b>Eh30</b>	<i>Huantiao</i>
<b>Eh31</b>	<i>Fengshi</i>
<b>Eh34</b>	<i>Yanglingquen, jangdombi forrás</i>
<b>Eh37</b>	<i>Guangming, szemünk fénye</i>
<b>Eh39</b>	<i>Xuanzhong, lógó csengettyű</i>
<b>Eh40</b>	<i>Qiuxu</i>
<b>Eh41</b>	<i>Zulingi</i>
<b>-Májvezeték</b>	<i>Jellemzői: kezdőpontja, végpontja, lefutása, vészpontja, stb.</i>
<b>M2</b>	<i>Xingjian, menetközbeni hézag</i>
<b>M3</b>	<i>Taichong, nagy átjáró</i>
<b>M13</b>	<i>Zhangmen, védőernyő kapuja</i>
<b>-Befogadó vezeték</b>	<i>Jellemzői: kezdőpontja, végpontja, lefutása, vészpontja, stb.</i>
<b>Bef3</b>	<i>Zhongji, pontosan a középpontban</i>



<b>Bef4</b>	<i>Guanyuan, YuanQI raktározó helye</i>
<b>Bef6</b>	<i>Qihai, a Qi tengere</i>
<b>Bef8</b>	<i>Shenque</i>
<b>Bef9</b>	<i>Shuinfen</i>
<b>Bef12</b>	<i>Zhongwan, gyomor közép</i>
<b>Bef14</b>	<i>Chengjiang, nagy palotai kapu</i>
<b>Bef17</b>	<i>Shanzong, mellkas közép</i>
<b>Bef 22</b>	<i>Teintu, égi kémény</i>
<b>Bef24</b>	<i>Chengjiang</i>
<b>-Kormányzóvezeték</b>	<i>Jellemzői: kezdőpontja, végpontja, lefutása, vészpontja, stb.</i>
<b>Kor1</b>	<i>Changqiang</i>
<b>Kor4</b>	<i>Mingmen, az élet kapuja</i>
<b>Kor12</b>	<i>Shenzhu</i>
<b>Kor14</b>	<i>Dazhui, a nagy csigolya</i>
<b>Kor16</b>	<i>Fengfu</i>
<b>Kor20</b>	<i>Baihui, "száz találkozója"</i>
<b>Kor26</b>	<i>Rechong, vízárak</i>



### III.

#### EXTRA PONTOK, A NYOLC KÜLÖNLEGES MERIDIÁN

*Extra pontok:*

*Xin Daxi Xue (új combpont)*

*Yintang (a lezárás heéye)*

*Taiyang (a Nap)*

*Yu Yao*

*Jia Ji*

*He Ding*

*Lan Wei Xue*

*A nyolc különleges vezeték funkciója és mesterpontjaik:*

*Befogadó*

*a Yin csatornák tengere*

*Yin Erősítő (Mozgató) Csatorna*

*az izomműködés szabályozója*

*Kormányzó*

*a Yang csatornák tengere*

*Yang Erősítő (Mozgató) Csatorna*

*a Yin szervek gyengesége*

*Fő (Áthatoló) Csatorna*

*a Vér tengere*

*Yin Őrző (Összekötő) Csatorna*

*mellkasi többlet vagy hiány*

*Öv Csatorna*

*ágyéki fájdalom, gyengeség*

*Yang Őrző (összekötő) Csatorna*

*lázás, hideg állapotok*

### IV.

#### A HKO PONTKIVÁLASZTÁSI SZABÁLYAI, A KÍNAI SZERVFUNKCIÓK

*Az öt fázis és kapcsolatrendszere*

*A szervfunkciók*

*Zang (Yin) szervek*

*Fu (Yang) szervek*

*Pontkiválasztási szabályok*

*Pontkiválasztási szabályok az öt fázis szerint*

*A forrás és az összekötő pontok kezelése*

*A háti Shu és az elülső MU pontok kiválasztása*

*Az Éjjél-dél szabály szerinti pontkiválasztás*

*Egyéb pontkiválasztási szabályok (Észak-Dél, Fiú-Nővér, A forrás kiirtása)*



V.

**AZ ALAPVETŐ SZUBSZTANCIÁK ÉS FUNKCIÓIK**

*A QI*  
*A Vér (Xue)*  
*A Folyadékok (Jin-je)*  
*Az Eszencia (Jing)*  
*A Lélek (Shen)*

V.

**A KÍNAI PULZUSDIAGNOSZTIKA, NYELVDIAGNOSZTIKA**

*Pulzusdiagnosztika szabályai*  
*A nyelvdiagnosztika*  
*A diagnózis felállítása:*  
*Megtekintés*  
*Szaglás, hallgatózás*  
*Kikérdezés*  
*Tapintás*

VI.

**A BETEGSÉGEK OKAI, DIAGNÓZIS FELÁLLÍZÁSA, KEZELÉSI IRÁNYELVEK**

*A betegségek okai:*

*Külső okok:*

*Szél*  
*Hideg*  
*Nedvesség*  
*Szárazság*  
*Meleg*  
*Forróság (nyári)*

*Belsőokok:*

*Öröm (Xi)*  
*Harag (Nu)*  
*Szomorúság (Bei), Depresszió (YOU)*  
*Gond, Töprengéd (Si)*  
*Félelem (Kong) ijedtség (Jing)*

*Az öt független ok:*

*Étrendi hibák*  
*Túlzott nemi aktivitás*  
*Kimerüléssel járó fáradtság*  
*Sérülések*  
*Élősködők*

*Járványos okok:*

*Váladékok, testfolyadékok pangása*  
*A Vér pangása*



**Egyes betegségek kezelésének irányelvei:**

*Betegségek osztályozásának alapelvei*  
*Egyes betegségek felismerése, kezelésének alapjai*  
*Yang-hiányos betegségek kezelési terve*  
*Yin-hiányos betegségek kezelési terve*  
*Hidegkórképek kezelési terve*  
*Lázás megbetegedések kezelési terve*  
*Fejfájások jellemzői, kezelési tervük*  
*Nyaki gerinc fájdalmai, kezelési tervük*  
*Háti gerinc fájdalmai, kezelési tervük*  
*Ágyéki gerinc fájdalmai, kezelési tervük*  
*Alsóvégtag fájdalmai kezelési tervük*  
*Felső végtag fájdalmai, kezelési tervük*  
*Álmatlanság okai kezelése*  
*Szédülés lehetséges okai kezelése*  
*Halláscsökkenés, fülszengés kezelési terve*  
*Látási problémák kezelési terve*  
*Nyelési és gyomorproblémák kezelési terve*  
*Hasmenés, hányás, puffadás és kezelési tervük*  
*Székrekedés, aranyér okai és kezelési terve*  
*Menstruációs problémák kezelési terve*  
*Vese- és hólyagproblémák kezelési terve*  
*Bőrtünetek (allergia, kiütések) kezelési terve*  
*Asztmás kórképek energetikai problémái és kezelési terve*  
*Tejválasztási elégtelenség kezelése*  
*Reumás panaszok okai, kezelése*

**VII.**

**FÜLKAGYLÓ ANATÓMIAI RÉSZEI, INGERPONTJAINAK, ZÓNÁINAK HELYE, KEZELÉSE, INDIKÁCIÓI**

**Az elülső és felső fülkagyló-területen:**

**Fülközép**  
*Végbél (végbélnyílás, aranyér),*  
*Fülsúcs,*  
*Máj-yang,*  
*Kézujjak,*  
*Szél forrása,*  
*Csukló, Könyök,*  
*Lábujjak,*  
*Sarok,*  
*Boka,*  
*Térd,*  
*Csípő,*  
*Ágyék- és Hátcsigolyák,*  
*Far,*  
*Ülőideg,*  
*Szimpatikus,*



*Shenmen,*  
***Középszárny***  
*Belső nemi szervek,*  
*Nyombél,*  
*Vékonybél,*  
*Vastagbél,*  
*Máj,*  
*Hasnyálmirigy,*  
*Epehólyag,*  
*Vese,*  
*Húgyvezeték,*  
*Húgyhólyag,*  
***Csónakszöglet,***  
***Csónakközép.***

***Az elülső és alsó fülkagyló-területen:***

*Nyak- és Hátcsigolyák,*  
*Külső fül,*  
*Külső orr,*  
*Szomjúság,*  
*Éhség,*  
*Fülcsap csúcs,*  
*Mellékvese,*  
*Látás-1,*  
*Endokrin,*  
*Antitrágusz csúcsa,*  
*Antitrágusz szélének közepe,*  
*Kéregalatti,*  
*Petefészek,*  
*Látás-2,*  
*Fog,*  
*Nyelv,*  
*Állkapocs,*  
*Szem,*  
*Belső fül,*  
*Arc,*  
*Mandula,*  
*Szív,*  
*Tüdő,*  
*Légcső,*  
*Lép,*  
*Hármas Melegítő,*  
*Száj,*  
*Nyelőcső,*  
*Gyomor,*  
*Váll,*  
*Kulccsont,*  
*Pajzsmirigy-1.*



***A hátsó fülkagyló-területen:***

*Felső fülgyökér,  
Fül-bolygóideg gyökér,  
Alsó fülgyökér,  
Hátulsó barázda,  
Szív a fülháton,  
Lép a fülháton,  
Máj a fülháton,  
Tüdő a fülháton,  
Vese a fülháton.*

***VIII.***

***AZ AKUPRESSZÚRÁS MASSZÁZS YIN ÉS YANG TECHNIKÁI ELMÉLET***

***IX.***

***A MOXIBUTIO ALAPJAI, INDIKÁCIÓI, KONTRAINDIKÁCIÓI; A KÖPÖLYÖZÉS, MINT GYÓGYMÓD; A FÜLGYERTYÁZÁS ELMÉLETI ALAPJAI***

***Gyakorlati foglalkozások***

***I.***

***AKUPRESSZÚRÁS PONT- és MERIDIÁN FELISMERÉSI GYAKORLAT***

***II.***

***AZ AKUPRESSZÚRÁS MASSZÁZS YIN ÉS YANG TECHNIKÁI GYAKORLAT***

***III.***

***MOXATERÁPIA, FÜLGYERTYÁZÁS, KÖPÖLYÖZÉS GYAKORLÁSA***

***IV.***

***A PONTKIVÁLASZTÁS SZABÁLYAI GYAKORLAT***

***V.***

***PULZUSDIAGNOSZTIKA***



FMK ny. sz.  
01-0316-06

**VI.**

***ANAMNÉZIS FELVÉTELE, BETEGSÉGEK OKAINAK FELISMERÉSE, KEZELÉSI  
TERV KÉSZÍTÉSE***

**VII.**

***A FŰL PONTJAINAK FELISMERÉSE, KEZELÉSE AZ EGYES BETEGSÉGEK  
TÜKRÉBEN***