

3 Xué Wei: Akupressur- und Akupunkturpunkte

Xué Wei bedeutet Akupressur- oder Akupunkturstelle. Xué Wei sind empirisch gefundene Hautpunkte, die durch feine Kanäle mit den tiefer gelegenen Meridianen und Gewebsschichten in Verbindung stehen.

Man kann die Meridiane mit U-Bahn-Linien vergleichen, die Meridianpunkte mit ihren Stationen. Die Punkte stellen keine eigenen Energiequellen dar, sondern Körperstellen, an denen ein erhöhter Energieaustausch mit der Umgebung stattfindet. Diese Fähigkeit zum Energieaustausch ist biophysikalisch messbar: Ein Akupunkturpunkt zeichnet sich gegenüber der übrigen Körperoberfläche durch eine erhöhte elektrische Leitfähigkeit oder, was damit gleichbedeutend ist, einen verminderten Hautwiderstand aus.

Xué Wei sind fühlbare Vertiefungen oder Eindellungen der Körperoberfläche, die man mit einiger Praxis leicht lokalisieren kann: Wenn man einen Finger auf einen Akupressurpunkt legt, kann man – sofern ein Minimum an Energiefluss vorhanden ist – entweder sofort oder nach einer kleinen Weile ein Strömen oder Ziehen in der Fingerkuppe spüren, welches sich nach und nach auf die ganze Hand, den Arm und andere Körperteile ausbreiten kann. Entsprechend der auftretenden Empfindung kann der erfahrene Praktiker eine „Fülle“ oder „Leere“ an Qi im Akupunkturpunkt erfühlen, was häufig auch Rückschlüsse auf den Energiezustand des mit diesem Punkt über den Meridian in Verbindung stehenden Organs zulässt.

Jeder Punkt hat in der Chinesischen Medizin einen Namen, der entweder auf die anatomische Lage oder auf die energetische, seelische oder geistige Bedeutung des Punkts hinweist. Einige wenige Punktenamen beziehen sich auch auf die Stellung des Punkts im Meridianverlauf – z.B. Sì Dú (SJ9), der vierte Punkt im Graben, oder Sì Mǎn (N14), Erfüllung am vierten Punkt. Manche beziehen sich auch auf körperliche Symptome – z.B. Hàn Yàn (G4), ermüdeter Kiefer.

In der klassischen Chinesischen Medizin haben nur die Organmeridiane und zwei der Wundermeridiane – Rèn Mài und Du Mài – eigene Punkte. Auf die anderen sechs Wundermeridiane und die transversalen Verbindungsgefäße (Luò Mài) kann man nur über ihre Kreuzungsstellen mit den 14 Hauptmeridianen einwirken.

Jeder Akupressurpunkt hat spezifische Eigenschaften und ruft bestimmte Wirkungen im körperlichen, seelischen und geistigen Bereich hervor. Punkte mit gleicher Wirkungsweise und Funktion werden zu Punktekategorien zusammengefasst: So gibt es z.B. auf jedem Organmeridian einen Quellpunkt, einen Verbindungspunkt und einen Spaltenpunkt.

3.1 Die Kategorien der Punkte

Es gibt folgende Kategorien von Meridian-Punkten:

- Á Shì Xué – druckschmerzhafte Punkte
- Yuán Xué – Quellpunkte
- Luò Xué – Verbindungspunkte
- Mù Xué – Sammelpunkte; auch Alarmpunkte genannt
- Shu Xué – Leitungspunkte des Qi zu Organen und Körperbereichen
- Shu Xué – Leitungspunkte der Fünf Elemente: Jǐng (Brunnen-), Yíng (Bach-), Shu (Strömungs-), Jīng (Fluss-) und Hé Xué (Meerpunkte), Tonisierungs- und Sedierungspunkte
- Xì Xué – Spaltenpunkte
- Jiào Huì Xué – Kreuzungspunkte, auch Reunions- oder Vereinigungspunkte genannt
- Bā Huì Xué – Meisterpunkte der acht Organsysteme und Gewebe
- Bā Mài Jiào Huì Xué – Meisterpunkte der Acht Wundermeridiane
- Meisterpunkte der Acht Regionen
- Tiān Chuāng Xué – Fenster zum Himmel
- Pā M – Punkte außerhalb des klassischen Meridiansystems, auch Extrapunkte genannt

3.1.1 Meridianpunkte

Meridianpunkte sind alle Punkte, die auf einem der zwölf Organmeridiane oder auf dem Du und Rèn Mài liegen. Punkte außerhalb des Meridiansystems (Pā M) sind alle Punkte, die nicht im Verlauf eines der vierzehn Hauptmeridiane liegen. Sie werden auch **Extrapunkte** genannt. Zu den Extrapunkten gehören Punkte, die im Verlauf der vierzehn Hauptmeridiane liegen, jedoch in den klassischen chinesischen Texten, wie z.B. dem Huáng Dì Nèi Jīng, nicht erwähnt wurden. Zu ihnen gehören Punkte, die erst in späteren Jahrhunderten entdeckt wurden, wie z.B.

Lán Wěi (PaM 18) im Verlauf des Magenmeridians oder Dǎn Náng (PaM 19) im Verlauf des Gallenblasenmeridians, aber auch Punkte, die zur Zeit des Gelben Kaisers bekannt waren, jedoch aus bisher nicht geklärten Gründen nicht in das Meridiansystem aufgenommen wurden – wie z. B. Yīn Táng (PaM 1) im Verlauf des Du Mài.

3.1.2 Á Shì Xué (druckschmerzhaft Punkte)

Á Shì Xué sind alle Punkte auf der Körperoberfläche, die schon bei leichtem Druck als schmerzhaft empfunden werden. Sie können im Verlauf eines Meridians oder auch außerhalb des Meridiansystems liegen. In vielen Fällen handelt es sich um Stellen der Körperoberfläche, an denen der Fluss des Qì gestaut oder blockiert ist. Oft sind sie symptomatisch für Beschwerden und Erkrankungen in der jeweiligen Körperregion. Sie sind von diagnostischer Bedeutung und werden bei Beschwerden der jeweiligen Körperregion häufig genadelt oder massiert.

3.1.3 Die Kategorien der Meridianpunkte Yuán Xué (Quellpunkte)

Das chinesische Zeichen **Yuán** bedeutet Ursprung, Anfang und Quelle. Jeder Organmeridian hat einen Yuán Xué. Die Quellpunkte der Armmeridiane liegen im Bereich des Handgelenks, die der Beinmeridiane im Bereich des Mittelfußknochens und des Sprunggelenks.

Man kann den Yuán Xué mit einer Quelle vergleichen, die den Ursprung eines Baches oder Flusses bildet, oder auch mit einem Stausee, der den Wasserstand in einem Flusslauf reguliert: Die Quellpunkte gleichen Leere oder Fülle des Qì in ihrem Meridian aus, sie haben eine selbstregulierende Funktion. Durch Akupressur oder Akupunktur eines Quellpunktes wird der jeweilige Organmeridian und sein zugehöriges Organ bei Energieleere tonisiert und bei Fülle des Qì sediert. Durch diese Eigenschaft der Selbstregulation kann der Quellpunkt selbst bei mangelnder Erfahrung oder einer Fehldiagnose nicht zu einem energetischen Ungleichgewicht führen. Seine Anwendung ist unter allen Umständen förderlich – es sei denn, es liegt eine spezielle Kontraindikation vor, wie z. B. bei Hé Gǔ (Di 4) während der ersten und letzten Monate der Schwangerschaft.

► **Tab. 3.1** Verzeichnis der miteinander in Verbindung stehenden Yuán Xué (Quellpunkte) und Luò Xué (Verbindungspunkte), die den Energieausgleich zwischen zwei gekoppelten Meridianen ermöglichen.

Meridian	Yuán Xué (Quellpunkt)	Luò Xué (Verbindungspunkt)
Gallenblase	Qiu Xu (G 40)	Lí Gou (Le 5)
Leber	Tài Chong (Le 3)	Guang Míng (G 37)
Lunge	Tài Yuan (Lu 9)	Pian Lì (Di 6)
Dickdarm	Hé Gǔ (Di 4)	Liè Que (Lu 7)
Magen	Chong Yáng (Ma 42)	Gong Sun (MP 4)
Milz-Pankreas	Tài Bái (MP 3)	Feng Lóng (Ma 40)
Herz	Shén Mén (H 7)	Zhi Zhèng (Dü 7)
Dünndarm	Wàn Gǔ (Dü 4)	Tong Lǐ (H 5)
Blase	Jīng Gǔ (B 64)	Dà Zhong (N 4)
Niere	Tài Xi (N 3)	Féi Yáng (B 58)
Herzhülle	Dà Líng (HH 7)	Wài Guan (SJ 5)
San Jiao	Yáng Chí (SJ 4)	Nèi Guan (HH 6)
Du Mài		Cháng Qíáng (Du 1)
Rèn Mài		Jiu Wěi (Rèn 15)
Großes Luò-Gefäß		Dà Bao (MP 21)

Die zwei Wundermeridiane Du und Rèn Mài haben nur Verbindungspunkte für ihren Energieausgleich, jedoch keine Quellpunkte.