

Akupresura – s pritiskom do ravnovesja

Akupresura velja za več kot 3.000 let staro vedo, ki se še danes neprestano razvija in dopolnjuje. Gre za metodo zdravljenja in preventive, ki je pomemben del stare in sodobne kitajske medicine; velja za enega najstarejših postopkov zdravljenja na splošno.

Do zdaj so na človeškem telesu odkrili več kot 642 točk, ki povzročijo odzive na različnih oddaljenih delih telesa, vključno z notranjimi organi in s hormonalnimi žlezami. Velika prednost pri razvoju te alternativne metode je konstanten razvoj in dopolnjevanje, ki danes poteka predvsem s pomočjo sodobnih znanstvenih metod. Na pogovor o koristnih učinkih akupresure smo povabili biologa in strokovnjaka s področja tradicionalne kitajske masaže Boštjana Podvršiča, ki s skupaj z mamo, Mileno Plut - Podvršič, dr. med., znano zdravnico, ki je pred leti združila znanje uradne in tradicionalne medicine, napisala knjigo in pustila močen pečat tudi v tujini, ter z biologom pred doktoratom biomedicine Blažem Baničem pripravlja projekt s končnim ciljem pripeljati akupresuro v vsak dom.

Pri katerih težavah si lahko pomagamo z akupresuro?

»Uporabimo jo lahko pri vseh težavah, saj deluje na avtonomni živčni sistem, ki teži k zdravju, k harmoniji duše in telesa. Z akupresuro vplivamo na vse organe, spodbudimo krvni pretok, dvignemo vitalnost in s tem tudi odpornost telesa ter uravnesimo energijske pretoke. Ne gre za samostojno metodo in v akupresuri pristajamo na komplementarnost z uradno medicino. Ta ima razvit odličen diagnostičen aparat, ki lahko služi kot osnova za naše zdravljenje.«

Kakšne so njene glavne prednosti?

»Lahko jo izvajamo sami, in to kjer koli, kjer le imamo toliko miru, da se zberemo in stopimo v stik s seboj. Ko

tehniko obvladamo, pa jo lahko izvajamo tudi med gledanjem televizije ali med klepetom s prijatelji. Pravzaprav najbolj deluje, če smo spontani in »izklopljeni«, sproščeni in vztrajamo, dokler ne dosežemo »notranjega vedenja«, da smo nekaj naredili. Njena največja prednost je njena preprostost in učinkovitost, ki jo vse bolj potrjuje tudi medicinska stroka.«

Kakšna slabost?

»Učinki niso tako dobri, če nismo natančni, dovolj potrpežljivi, vztrajni in polni zaupanja. Sčasoma se naučimo čutiti, kaj se ob pritisku na določeno točko v telesu dogaja. Potem dobimo samozavest, več vemo o svojem telesu in ga zato tudi lažje obvladujemo. Akupresura se tudi ne sme uporabljati pri nekaterih resnih stanjih, ki zahtevajo medicinsko pomoč, kot npr. opekline, razjede in infekti. Previdnost je potrebna tudi pri nosečnicah. Slabost je tudi v tem, da ljudje še ne zaupajo ne sebi in ne tej metodi, saj se večini zdi nemogoče, da lahko odpravijo toliko težav sami, brez pomoči zdravil. Je pa res, da je vse več takih, ki že ob prvi uporabi hitro spremenijo mnenje.«

Na podlagi katerega mehanizma deluje?

»S pritiski najprej delujemo na akupunkturne točke. Ti pritiski vzburijo živčne končiče, ki prenašajo dražljaje vse do osrednjega živčnega sistema. Ta pa potem prek živčnih in hormonskih mehanizmov deluje povratno na periferijo. Pomembno vlogo pa ima tudi energijski sistem, ki ga pozna tradicionalna kitajska medicina. Bistvo tega sistema lahko primerjamo z avtonomnim živčnim sistemom, ki

deluje avtomatično prek simpatikusa in parasimpatikusa. Tu gre predvsem za samouravnavanje na ravni živčnega sistema, ki pa nadzira vsak del telesa, vsako celico in tkiva, vse organe, ki pod njegovo kontrolo pospešijo ali upočasnijo delovanje. Na žile vpliva tako, da se širijo in krčijo; vedno teži k ravnovesju, k skladnemu delovanju simpatikusa, ki nas navadno spodbuja, in parasimpatikusa, katerega naloga je v glavnem umirjanje, počitek in obnova energije. Na to temo je napisanih ogromno znanstvenih člankov. Zavedati se je treba, da to niso nekakšne magične točke, ki bodo v trenutku vse same spremenile. So le orodje, tako kot lopata. Lahko jo imamo, a sama ne bo izkopalala jarka.«

Lahko njene učinke dokažemo z obstoječim znanstvenim aparatom? Obstajajo kakšne raziskave na tem področju?

»Raziskave potekajo predvsem na področju akupunkture, ki prav tako uporablja te točke. Razlika je le v tem, da pri akupunkturi zabadamo igle, pri akupresuri pa pritiskamo na akupunkturne točke. Akupunktura ima to prednost, da hkrati delujemo na več točk, pri akupresuri pa jih stimuliramo zaporedoma drugo za drugo. Učinki so podobni. Z radioaktivnim tehnikami so že slikali energijske kanale, kar potrjuje, da verjetno poleg fizično dokazljivih živčnih končičev, ki se na pritisk vzburijo, obstajajo tudi energijske povezave med zunanostjo in notranostjo ter seveda med samimi organi. Med pritiskanjem tako delujemo veliko globlje, kot si lahko predstavljamo. Poleg tega so s študijami s funkcionalno magnetno resonanco

(fMRI) ugotovili, da pritisk na točko, odgovorno za določen organ, vzbudi del možganov, ki je odgovoren za ta organ. Učinke akupresure, predvsem na stopalih (refleksna masaža stopal), so slikali s Kirlianovo kamero in dokazali, da pride do bistvenih sprememb po masaži. Do zdaj so že natančno dokazali delovanje akupresure za slabost, glavobol, bolečino v hrbtu in celo za anksioznost. Takih potrjevanj bo prav gotovo vedno več, saj subjektivne izboljšave gotovo so, objektivni dokazi pa bodo mogoči z novo tehnologijo.«

Sodelujete tudi z uradno medicino?

»Po svetu je sodelovanje z obema vejama vse tesnejše. Tako so npr. v Ameriki akupunkturne igle, ki so prej veljale za eksperimentalne alternativne pripomočke, sprejeli v seznam medicinskih pripomočkov. V Nemčiji in Švici pa zdravljenje z akupunkturo krije zavarovalnica. Pri nas pa? Za zdaj ne, saj uradna medicina pri nas ni preveč naklonjena komplementarnim oblikam zdravljenja. A naš namen pravzaprav niti ni zdraviti, ampak omogočiti človeku, da zna uporabiti to naravno metodo, se prek nje seznanjati s svojim telesom in si pomagati pri težavah, ki ga doletijo. Več kot človek ve, bolj je lahko suveren in lažje obvladuje sebe in svoje težave. Pravzaprav bi moral vsak sam čim večkrat narediti kaj dobrega zase in za svoje zdravje.«

Kako se obnese ob bolečini v križu?

»Bolečine v križu so lahko posledica marsičesa – prevelike obremenitve, podnebnih vplivov, virusnih obolenj pa tudi čustvenih travm, miselnih vzorcev in še česa. Tega se premalo zavedamo in večinoma krivimo samo hrbtenico in mišice okrog nje. Lahko si pomagamo s točkami na rokah, če zmoremo predklon, tudi na nogah, ali pa si pomagamo z masažo zgornje ustnice. Akupresura pomaga pri tem, kako pripeljati čim več energije v hrbet, da bo bolečina popustila.«

Kako pa v akupresuro vpnete vpliv stresa in čustvenih reakcij na različne telesne bolečine?

»V vsakdanji bitki s časom in z vsemi obveznostmi, ki jih imamo, pogosto pozabljamo na svoje telo, spregledamo lastne občutke in zatremo čustva. Tako da smo lahko hitro žrtev stresa. Še sploh je težko vse to prenašati, če vse to spremlja tudi bolečina. Ko se



Foto: arhiv Moje zdravje

Boštjan Podvršič

odločimo za akupresuro, si vzamemo čas, se posvetimo sebi, smo v stiku s svojim telesom in z vsemi občutki, ki jih doživljamo ob pritiskanju točk. Že to je nekaj. Poleg tega se »odklopimo« in smo le sami s seboj. Sčasoma pa se ob uporabi te tehnike vse bolj zavedamo sebe, svojega telesa, spremljamo občutke in misli, da prepoznamo svoje potrebe in ustrezno delujemo. S pritiskanjem točk se umirimo in dvigujemo notranjo moč, da nam tudi stres ne more več do živnega. Obstajajo točke za premagovanje strahu, jeze, žalosti itn. Delujejo v glavnem prek hormonskega mehanizma, ki je v takih stanjih zelo nestabilen. Kar se bolečin tiče, pa je akupresura zelo učinkovita metoda, še sploh, če vemo, kje in kako pritisniti. Vsekakor je vredno poskusiti, še preden sežemo po protibolečinskih tabletah.«

Kakšno vlogo pa odigra pri hormonskem ravnovesju, ki je danes pogosto povezano z dobrim fizičnim počutjem?

»S pritiski na določene točke spodbujamo ali zmanjšujemo delovanje žlez z notranjim izločanjem. Tako si lahko pomagamo pri slabi presnovi zaradi motenega delovanja ščitnice, pri težavah z zanositvijo ali pa pri težavah v menopavzi. Pravzaprav je hormonsko ravnovesje treba doseči pri vseh žlezah z notranjim izločanjem, če hočemo biti zdravi in z akupresuro si prav gotovo lahko pomagamo.«

Jo lahko uporabljamo tudi v preventivne namene?

»Seveda, saj s pritiski na določene točke dvigujemo in vzdržujemo vitalnost, dosežemo notranji mir in harmonično delovanje notranjih organov ter

podpremo samozdravilne procese v telesu. Nekaterim točkam pravimo kar »dopping« točke. Vsakdo bi moral obvladati vsaj nekaj pomembnih točk, s katerimi bi si lahko pomagal kjer koli in kadar koli. To je prava čarovnija življenja – poznati sebe, kako delujemo ter kako telo in dušo obvladovati. Ko enkrat spoznamo, kako točke delujejo in kakšno moč pridobimo s tem znanjem in če jih znamo tudi uporabiti, nam zlepa ne bo nič prišlo do živega.«

S sodelavci se angažirate za to, da bi akupresuro čim več Slovencev uporabljalo doma ...

»To je naš glavni namen – pomagaj si sam. Radi bi, da ljudje zgrabijo zdravje v svoje roke. Preveč ljudi vse prepušča medicini in farmaciji. Najlažje je drugim prepustiti vse delo. Problem v tem je, da smo na koncu vedno razočarani. Kdo bo bolje vedel, kaj potrebujemo, kot mi sami.«

Za vse, ki si to želijo, ste pripravili projekt samoučenja in izvajanja akupresure, ki je na voljo na DVD-jih in internetni strani ...

»Na DVD-ju ali prek interneta, www.akupresurnetocke.si, na računalnik dobite film za določeno težavo. Na tem filmu je natančno razloženo, katere točke morate stimulirati, kako jih najdete in kako jih pravilno stimulirate. Zraven dobite še Uvodni video, ki ga morate vsaj ob prvi uporabi pogledati, saj se z njim naučite tehnik akupresure. Nato sledi stimulacija izbrane kombinacije točk. V filmu vas vodimo po zelo nazorno prikazanih korakih. Stimulacijo lahko izvajate popolnoma sami. Za vsak problem je izbrana kombinacija petih najučinkovitejših točk. Posameznik, ki je opravil pri nas nakup, bo brezplačno redno prejemal kakršne koli spremembe ali dodatne točke za njegovo težavo. Te točke je treba stimulirati dnevno vsaj en teden. Priporočljivo pa je, da jih stimulirate do izboljšanja stanja oziroma pozneje, po potrebi. Sprva boste porabili nekoliko več časa za en tretma, potem pa je to le še vprašanje dobrih 10 minut. Na voljo imamo že DVD za odpravljanje različnih vrst glavobolov (www.glavobol.si) ter DVD za pomoč pri hujšanju (www.akuslim.si). Trenutno pa pripravljamo še pakete za nosečnice, mlade mamice, stres, spolno disfunkcijo itn.«

Spraševala Tjaša Artnik Knibbe.