

INDHOLD:

• Introduktion til akupunktur	2
• Meridianbanernes navne	2
• Hvorfor/Hvordan virker det	3
• Hvordan bruger du det?	3
• Akupressur	4
• Blæremeridianen	5
• Galdeblæremeridianen	8
• Hjertemeridianen	10
• Kredsløbsmeridianen	11
• Levermeridianen	12
• Lungemeridianen	13
• Mavemeridianen	14
• Miltmeridian	16
• Nyremeridianen	18
• Sanjiaomeridianen	19
• Tyktarmsmeridianen	21
• Tyndtarmsmeridianen	23
• Du-Meridianen	25
• Ren-Meridianen	27

►INTRODUKTION TIL AKUPUNKTUR

Behandling med akupunktur har fundet sted i flere tusinde af år. Der er forskellige teorier om hvordan det er opstået. Akupunktur er en gammel teori inden for den kinesiske medicin byggende på at der i kroppen cirkulerer energi rundt i kroppen ad meridian baner.

Kinesernes havde den opfattelse at det var vigtigt for menneskets sundhed at holde denne energi i bevægelse. Når Qi og blod er i balance og strømmer harmonisk gennem legemet, årene og de indre organer, resulterer det i psykisk og fysisk velvære. Enhver afvigelse fra denne tilstand er derfor sygdom, og mange faktorer kan være årsag.

Grundlaget for anvendelse af akupunktur punkter er Qi princippet. Qi arbejder i hele kroppen, og meridianbanerne er Qi`ens forsyningslinier. Langs meridianerne ligger der punkter, der påvirker Qi`s kvalitet. I disse punkter kan påvirke/regulere energisystemet, hvilket udnyttes i akupressur og akupunktur. Akupunktur er en slags signalterapi som har til formål at genskabe homøostase.

Kineserne udviklede et system baseret på utallige observationer af sygdomme og deres behandling. På kroppen er der 12 par meridianer, 6 som løber op ad armene, og ind over kroppen, 6 som løber op og ned ad benene og op over kroppen. Endvidere er der to enkelt meridianer som henholdsvis løber på kroppens midterlinie på henholdsvis forside og bagside af kroppen. De er opkaldt efter de organer som de løber igennem.

De tolv meridianer er inddelt i yin og yang meridianer.

- Yin og yang præger hele den kinesiske filosofi.
- Yin er symbolet på det mørke, kolde, passive, stabile, yin er opad- og udadrettet.
- Yin meridianer løber opad og på inderside.
- Yang er symbolet på det lyse, varme, tørre, det aktive, det skabende. Yang er nedad- og indadrettet.
- Yang meridianer løber nedad og på yderside.

MERIDIANBANERNES NAVNE

Benets meridianer:

G=Galdeblære (yang)
N=Nyre (yin)
Le=Lever (yin)
M=Mave (yang)
Mi=Milt (yin)
B=Blære (yang)

Armens meridianer:

Tyk-Tyktarm (yang)
H=Hjerte (yin)
Ks=Kredsløb (yin)
3E=Endokrin (yang)
L=Lunge (yin)

Meridian på kroppens forside=Ren meridianen.
Meridian på kroppens bagside=Du-meridian.

► HVORFOR/HVORDAN VIRKER DET?

Der er forskellige teorier på hvordan akupunktur er med til udøve sin virkning på kroppen.

1. Der er teorier om, som især har været brugt når man taler om den smertestillende effekt. Der sker visse blokeringer af smerteporte i rygmarven. Nerveinformationer som transmitteres tilbage anvender de samme nervebaner i rygmarven for at nå tilbage til hjernen. Fordelingen af nerveinformationer der når til hjernen sker gennem rygmarvens port kontrol. . De store tykke nervetråde har først ret til at blive transmitteret til hjernen, hvis de er aktive hæmmes de små nervers mulighed. Omvendt vil små nerver nå hjernen, hvis de store ikke er aktive.
2. Ved akupunktur sker der en frigørelse af endorfiner. (Smertestillende stof i kroppen).
3. Akupunkturpunktet kan betragtes som en perforering af den overfladiske kropsfacie, hvor der igennem dette hul træder et karnervebundet, som er indhyllet i en vandrig bindevævs kappe. Akupunkturpunktet har således kontakt til grundsubstansen i bindevævet, og her igennem en neural regulerings funktion på muskulatur, de indre organer, og gennem rygmarven til overordnede områder i centralnervesystemet og endokrinum. I et akupunktur punkt er den elektriske modstand forskellig fra omgivelser, hvilket skyldes vandindhold i bindevævs kappen som har kontakt til grundreguleringen.

I grundsystemet (matrix) mødes ifølge Pischinger tre vasale og tre nervale strukturer, og her ender de arterielle kapillærer, og de venøse kapillærer begynder, sammen med lymfekarrene. På samme måde ender og begynder i matrix sympatiske, parasympatiske og veszero sensible nerveender. Ved at påvirke grundsystemet kan vi påvirke hele kroppen. Nogle mener, at der findes over 4000 af sådanne punkter, som i praksis vil kunne bruges til at regulere kropsfunktionerne med.

4. Segmentlæren. I løbet af fostrets udvikling kommer der større og større forskydninger, således at segmenterne er gledet fra hinanden. Segmenterne i kimblads dispositionen er stadig placeret bag ved hinanden. men den største "omflytning har fundet sted ved hoved og ekstremiteterne.

Når man taler om segmenter så tænker man på de kendte Head`ske zoner. Disse zoner har refleksforbindelse fra organerne til huden (spinalnerverne), som også bliver betegnet som dermatomer.

Ved behandling af organ, så må man behandle det tilsvarende hudareal. Man kan tale om segmental samhørighed mellem organer og kroppens overfladiske zoner. Et sygt organ er oftest ikke i stand til at holde hele smerten selv og derfor vil den stråle ud i segmenter.

5. En af måderne som akupunktur påvirker immunsystemet på, er ved en vævsdilation ved et indstik, hvor blodkar udvides og der bliver plads til flere hvide blodlegemer.

Mange spørger hvorfor kineserne ikke har gjort noget mere for at finde ud hvordan det virker, når de har brugt det så lang tid. Primært skyldes det den kinesiske mentalitet. Hvis du spørger en kineser hvordan det virker, ville han mange gange bare svare: "Det gør det bare". Man interesserer sig ikke hvorfor eller hvordan det virker, bare det at det virker er tilstrækkelig for dem.

► HVORDAN BRUGER DU DET?

Der vil være to indgangsvinkler som du vil kunne få glæde af, begge dele kan anvendes nemt og uden problemer. Akupressur og brug af plastre med kugler under påsat akupunkturpunkter vil du selv kunne udføre. Dette er også de bedste redskaber hvormed man kan behandle små børn.

Hvorimod akupunktur med nåle kræver besøg hos terapeut der har gennemgået længere varende uddannelse. Man skal være opmærksom på at mange læger udøver akupunktur. Mange af disse har kun gennemgået kortere varende kurser, og er ikke i stand til at lave meget mere end decideret smerte- og symptom behandling.

▶ AKUPRESSUR

Ved akupressur anvendes tryk med hånd eller fingre i stedet for nåle. Hensigten er den samme nemlig at stimulere Qi, som er kroppens mest grundlæggende energi.

Akupressur er meget velegnet til hjemmebrug, det er nemt at udøve på sig selv, og ved mange af dagligdagens lidelser kan det virke stærkere end nåleakupunktur. Rent faktisk er mange punkter med at påvirke via tryk end via nål.

Kineserne mener, at man ved at påvirke specifikke punkter kan justere den energi, som flyder gennem meridianerne, der er områder, baner, hvorigennem kroppens energi bevæger sig.

Akupressur bruges ikke kun til at klare akutte problemer og skavanker med, men også til forebyggelse af sygdom. Til akupressur behandling anvendes som regel en række lokale punkter, samt nogle punkter som ligger længere væk med distal effekt.

Ved kroniske tilstande skal man være udholdende. Akupressur er en impuls man giver kroppen og dette skal gøres dagligt over lang tid, gerne i kombination med anden behandling. Ved akutte tilstande kan det være nødvendigt med akupressur op til 2-3 gange i løbet af dagen.

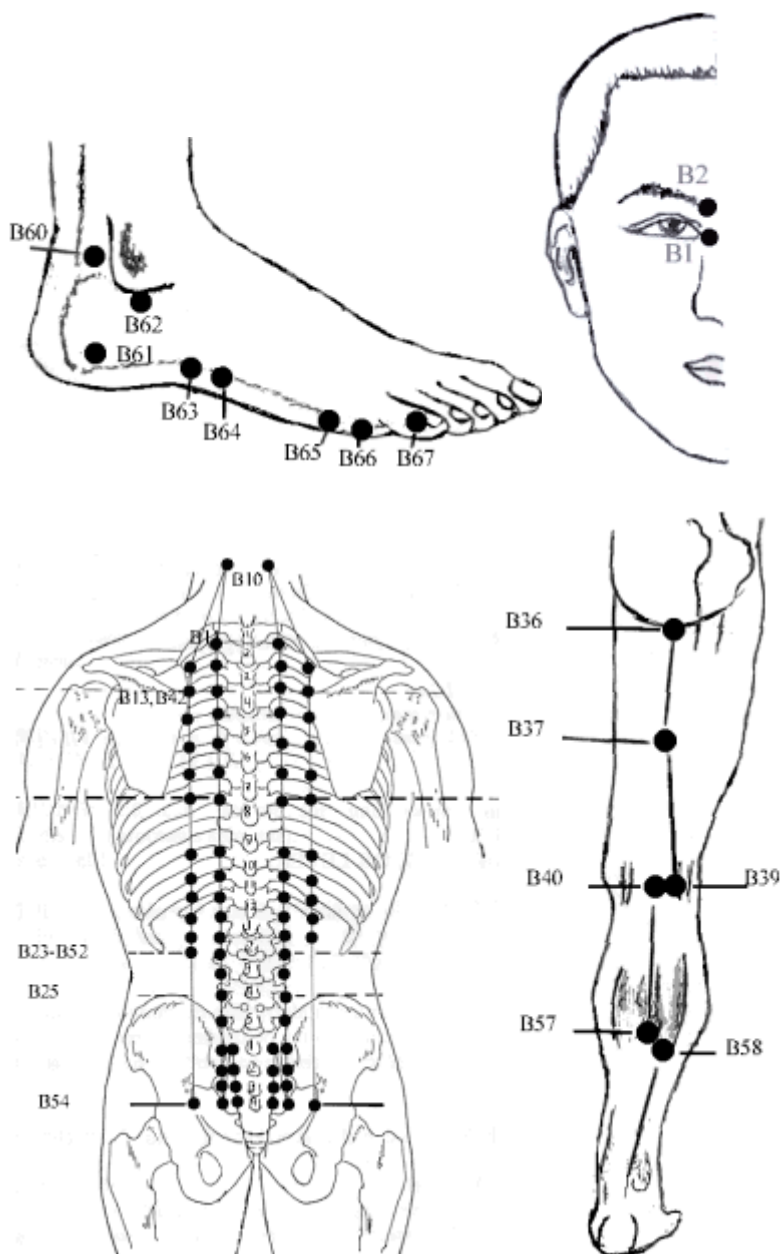
Teknik:

Når man har fundet det punkt, man skal påvirke, gælder det om at bruge såvel sin intuition som sin fornuft, hvad angår det tryk man skal udøve. Det gælder om, at finde det rette sted mellem smerte og behag, det skal ikke nødvendigvis gøre ondt, men på de anden side skal det også kunne mærkes for at have en effekt. For at opnå effekt, eller smertelindring i et område, laves der først et forsigtigt pres på punkterne i 25-30 sekunder, dette tryk øges langsomt indtil det er fast. Dette skal holdes mellem 2-3 minutter og derefter slippes det langsomt og forsigtigt.

Andre teknikker: :

Efter du har fundet punktet, og bestemt trykkets vinkel, trykkets dybere ind og presset holdes ca. 10 sek. Man letter trykket et sekund trykker igen og holder igen 10 sek. Gentages ca. 5 gange. Derpå behandles samme punkt på modsatte side af kroppen.

Man masserer de relevante punkter i bestemt retning. 2-3 min. pr. punkt. Man behandler altid på begge sider af kroppen.



B1 Beliggenhed: 0.1 cun over indre øjenkrog.

B2 Beliggenhed: På den mediale ende af øjenbrynet. I en fordybning.

B10 Beliggenhed: 1.3 cun - lateralt fra Du I 5, 0.5 cun indenfor hågrænsen, på en lige linie, der går bagud fra Øreflippen.

B11 Beliggenhed: 1.5 cun lateralt fra underkanten af torntappen af 1. brystvirvel, dvs. 2 fingerbredder fra Du-meridianen.

B12 Beliggenhed: 1.5 cun lateralt til underkanten af torntappen af 2. brystvirvel.

B13 Beliggenhed: 1.5 cun lateralt fra underkanten af torntappen af, 3. brystvirvel.

B14 Beliggenhed: 1.5 cun, lateralt fra underkanten af torntappen af 4. brystvirvel.

B15 Beliggenhed: 1.5 cun lateralt fra underkanten af torntappen af 5. brystvirvel.

B16 Beliggenhed: 1.5 cun lateralt fra underkanten af torntappen af 6. brystvirvel.

- B17** Beliggenhed: 1.5 cun lateralt fra underkanten af torntappen af 7. brystvirvel.
- B18** Beliggenhed: 1.5 cun lateralt fra underkanten af torntappen af 9. brystvirvel.
- B19** Beliggenhed: 1.5 cun lateralt fra underkanten af torntappen af 10. brystvirvel.
- B20** Beliggenhed: 1.5 cun lateralt til underkanten af torntappen af 11. brystvirvel.
- B21** Beliggenhed: 1.5 cun lateralt fra underkanten af torntappen af 12. brystvirvel.
- B22, 3E-shu** Beliggenhed: 1.5 cun lateralt fra underkanten af torntappen af 1. lændevirvel.
- B23** Beliggenhed: 1.5 cun lateralt fra underkanten af torntappen af 2. lændevirvel.
- B24** Beliggenhed: 1.5 cun lateralt fra underkanten af torntappen af 3. lændevirvel.
- B25** Beliggenhed: 1.5 cun lateralt- fra underkanten af torntappen af 4. lændevirvel.
- B27** Beliggenhed: 1.5 cun lateralt fra midtlinien (Du-meridianen) i højde med 2. sakralhul.
- B28** Beliggenhed: 1.5 cun lateralt fra midtlinien på højde med 2. sacralhul.
- B30** Beliggenhed: På højde med 4. sacralhul, 1.5 cun midtlinien.
- B31** Beliggenhed: Direkte i 1. sacralhul, omtrent halvvejs imellem spina iliaca superior posterior (bageste tarmbenskant) og Du-meridianen (midtlinien).
- B32** Beliggenhed: I 2. sacralhul, omtrent halvvejs mellem midtlinien og undergrænsen af spina iliaca superior posterior.
- B36** Beliggenhed: I midten af endebaldefolden, når patienten ligger på maven.
- B37** Beliggenhed: 6 cun under B36, på en linie fra B36 til B40.
- B3p** Beliggenhed: 1 cun lateralt fra midtpunktet af knæhasen (B40), på den mediale rand af senen af m.biceps femoris.
- B40** Beliggenhed: Midtpunktet i knæhasens tværfold. Under punktet føles en puls.
- B42** Beliggenhed: 3 cun lateralt fra underkanten af 3. brystvirvel.
- B43** Beliggenhed: 3 cun lateralt fra underkanten af torntappen af 4. brystvirvel.
- B44** Beliggenhed: 3 cun lateralt fra underkanten af 5. brystvirvel.
- B47** Beliggenhed: 3 cun lateralt fra underkanten af 9. brystvirvel.
- B49** Beliggenhed: 3 cun lateralt fra underkanten af 11. brystvirvel.
- B52** Beliggenhed: 3 cun lateralt fra underkanten af torntappen på 2. lændevirvel.
- B54** Beliggenhed: På højde med 4. sacralhul, 3 cun lateralt fra midtlinien (Dumeridianen).
- B57** Beliggenhed: Hvor gastrocnemicus' 2 maver går over i senevæv, i læggenes midtlinie 8 cun under B40.
- B58** Beliggenhed: 7 cun lige over B60, på bagkanten af fibula (lægbenet), ca. 1 cun lateralt og inferiort fra B57.

B60 Beliggenhed: I fordybningen mellem den udvendige ankelkno og Achilles-senen, på højde med ankelknoens spids.

B62 Beliggenhed: I fordybningen lige under den udvendige ankelkno.

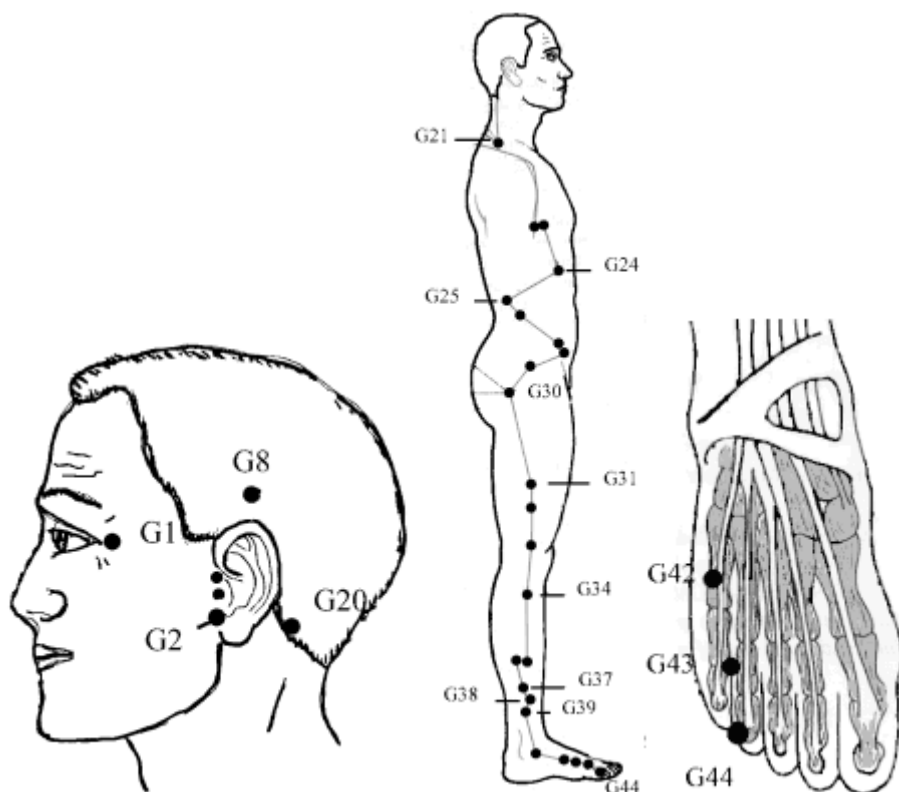
B63 Beliggenhed: I cun foran og under B62, i en fordybning lateralt fra kuboid-knoglen.

B64 Beliggenhed: På fodens lateralside, under og bag den fremspringende basis af 5.mellemfodsknogle, ved overgangen fra rød til hvid hud.

B65 Beliggenhed: På fodryggens lateralside, under og bag hovedet af 5. mellemfodsknogle, ved overgangen fra rød til hvid hud.

B66 Beliggenhed: I fordybningen foran og under lilletåens grundled.

B67 Beliggenhed: På lilletåens lateralside, 0.1 cun bag neglefalshjørnet.



G1 Beliggenhed: I en fordybning 0,5 cun lateralt fra den ydre Øjenkrog.

G2 Beliggenhed: Lige foran tragus, i en fordybning på bagkanten af underkæbens -processus condyloideus. Fordybningen ligger lige under Tyl9 og føles nemt, når munden åbnes.

G8 Beliggenhed: Lodret over ørespidsen, 1.5.cun indenfor hårgrænsen.

G20 Beliggenhed: På hårgrænsen i nakken, under nakkebenet, i en fordybning mellem de Øvre dele af m.sternocleidomastoideus og m.trapezius.

G21 Beliggenhed: Halvvejs mellem Du14 og acromion (Co15), i fordybningen på skulderens højeste punkt.

G24 Beliggenhed: 1.5 cun eller et ribben lodret under Le14, mellem bruskepartierne af 7. og 8. ribben, på brystvortelinien.

G25 Beliggenhed: På siden af kroppen, på underkanten af den frie ende af det 12. ribben.

G26 Beliggenhed: På højde med navlen, lige lodret under spidsen af II. ribben (Zhangmen, Le13), 7 cun fra midtlinien (Ren-meridianen).

G30 Beliggenhed: Ved overgangen mellem midterste og lateral tredjedel af forbindelseslinien mellem trochanter major's højeste punkt og korsbenshiatus (sammenføjning korsben-haleben, Du2). Lokaliseres bedst, når patienten ligger på maven eller på siden med hoften bøjet.

G31 Beliggenhed: På lårets lateralside i midtlinien, 7 cun over knæhasefolden, mellem m.vastus lateralis og m.biceps femoris. Når den stående eller udstrakt liggende patient lægger armen ned langs med låret, ligger langfingerens spids lige ved punktet.

G34 Beliggenhed: I fordybningen under og foran lægbens-hovedet. Lokaliseres nemmest med bøjet knæ.

G35 Beliggenhed: 7 cun over spidsen af den udvendige artkelkno, i en fordybning på bagkanten af fibula (Lægbenet), på højde med G36 (på forkanten af fibula) og B58.

G36 Beliggenhed: 7 cun over spidsen af den udvendige ankelkno, på forkanten af lægbenet. på højde med og 1 cun foran G35 (der ligger på fibulas bagkant).

G37 Beliggenhed: 5 cun lige over spidsen af den udvendige ankelkno, på lægbenets forkant.

G38 Beliggenhed: 4 cun over- spidsen af den udvendige ankelkno, lidt foran den lodrette linie, på forkanten af lægbenet, mellem m.extensor digitorum longus og m.peronæus brevis.

G39 Beliggenhed: 3 cun over spidsen af den udvendige ankelkno, i fordybningen mellem bagkanten af lægbenet og senerne af m.peronæus longus og brevis. I punktet kan der føles en puls.

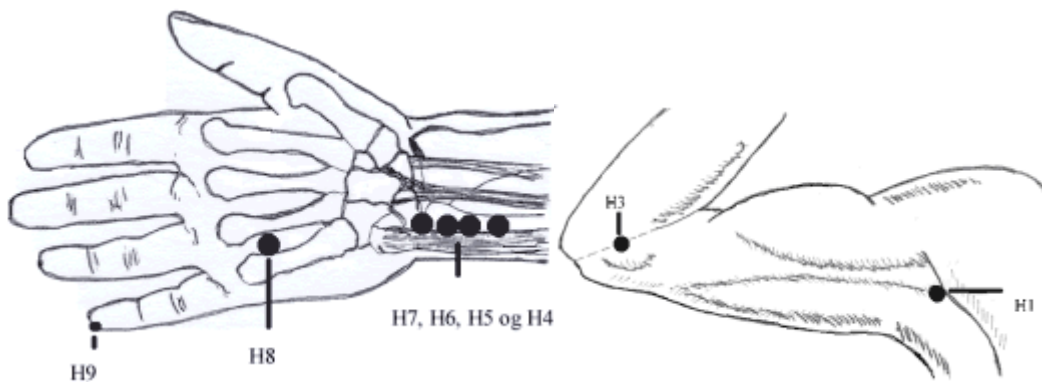
G40 Beliggenhed: Foran og under den udvendige ankelkno, i fordybningen lateralt fra senen af m.extensor digitorum longus.

G41 Beliggenhed: Distal fra fodrod-mellemfod-overgang mellem 4. og 5. mellemfodsknogle, i fordybningen på lateralsiden af senen af m.extensor digiti minimi (lillettåstrækkeren).

G43 Beliggenhed: Mellem 4. og 5.tå, 0.5 cun proksimalt fra svømmehudsranden.

G44 Beliggenhed: På lillettåens lateralside, 0.1 cun bag neglefalsranden.

► HJERTEMERIDIANEN



H1 Beliggenhed: I midtpunktet af armhulen, på den mediale side af a.axillaris.

H3 Beliggenhed: Ved bøjet albue, på den mediale ende af den tværgående indre albuefure, i fordybningen foran den mediale epicondylus.

H4 Beliggenhed: På den radiale side af senen af m.flexor carpi ulnaris, 1.5 cun over håndledets tværfure, når håndfladen vender opad. Ved stærkt tryk på punktet føler patienten en "lammelse" i lillefingeren.

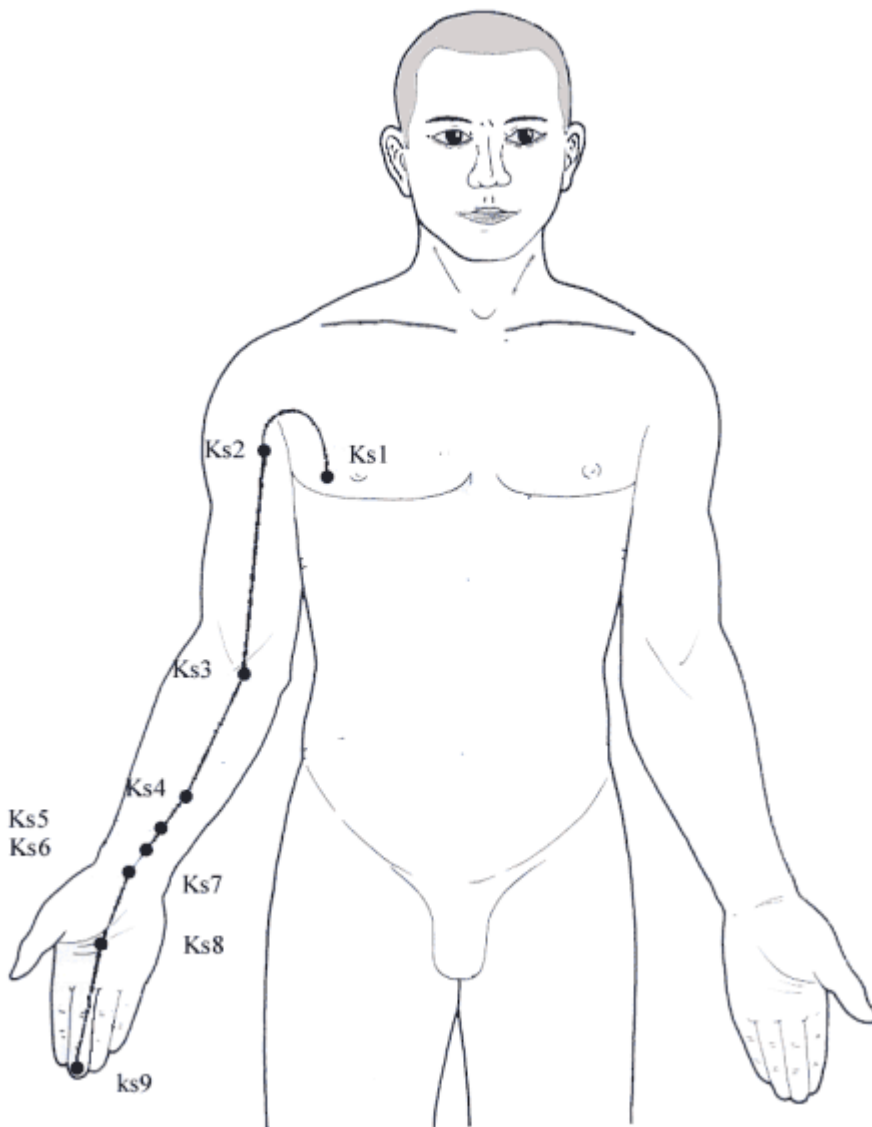
H5 Beliggenhed: Med håndfladen opad, på den radiale side af senen af m.flexor carpi ulnaris, 1 cun over den tvære håndledsfure, dvs. 1 cun fra H7 (shenmen).

H6 Beliggenhed: Med håndfladen opad, på den radiale side af senen af m.flexor carpi ulnaris, 0.5 cun over den tvære håndledsfure, dvs. 0.5 cun fra H7.

H7 Beliggenhed: Med håndfladen opad, i den tvære håndledsfure, mellem os pisiforme og ulna, i en fordybning på den radiale side af senen af m.flexor carpi ulnaris.

H8 Beliggenhed: I håndfladen, mellem 4. og 5. mellemhåndsknogle, omtrent der hvor lillefingeren rører håndfladen, når man knytter hånden.

H9 Beliggenhed: På lillefingerens radialside, 0.1 cun bag siden af neglefalshjørnet.



Ks1 Beliggenhed: 1 cun lateralt fra brystvorten-, mellem 4. og 5. ribben.

Ks3 Beliggenhed: I albuen Indre tværfold, på ulnarsiden af bicepsenen.

Ks4 Beliggenhed: 5 cun proksimalt fra håndledsfuren, på en linie mellem KS3 og KS7, mellem senerne af m.palmaris longus og m.flexor carpi radialis.

Ks5 Beliggenhed: 3 cun proksimalt fra håndledsfuren, mellem senerne af m.palmaris longus og m.flexor carpi radialis.

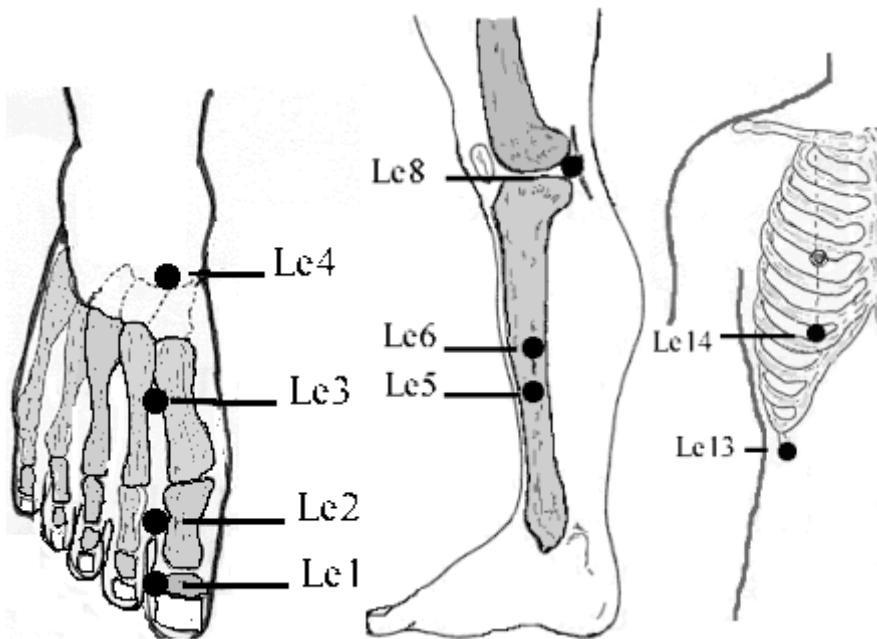
Ks6 Beliggenhed: 2 cun proksimalt fra håndledsfuren. mellem- senerne af m.palmaris longus og m.flexor carpi radialis.

Ks7 Beliggenhed: I midten af håndledsfuren, mellem senerne af m.palmaris longus og m.flexor Carpi radialis.

Ks8 Beliggenhed: I midten af håndfladen, mellem 2. og 3. mellemhåndsknogle, proksimalt fra fingergrundledene. Når man. knytter hånden, rammer langfingerens spids i nærheden af punktet.

Ks9 Beliggenhed: På midtpunktet af spidsen af langfingeren en smule mod radiale. (Nogle lokaliserer punktet på langfingerens radialsiden, 0.1 cun bag neglefalshjørnet.)

► LEVERMERIDIANEN



Le1 Beliggenhed: På storetåens lateralside, 0.-1 cun bag- neglefalshjørnet.

Le2 Beliggenhed: Mellem 1. og 2.tå, 0.5 cun proksimalt fra svømmehudens rand.

Le3 Beliggenhed: I en fordybning mellem 1. og 2. mellemfodsknøgle, distalt fra mellemfod-tæerovergangen, 1.5 cun bag Le2, 2 cun bag svømmehudsranden. I punktet kan man føle en puls.

Le4 Beliggenhed: 1 cun foran den indvendige ankelkno, i en fordybning på den mediale side af senen af m.tibialis anterior, halvvejs imellem MP5(Shangqiu) og M41 (Jiex!).

Le5 Beliggenhed: 5 cun over spidsen af den indvendige ankelkno, på den mediale flade af tibia, tæt til dens mediale rand.

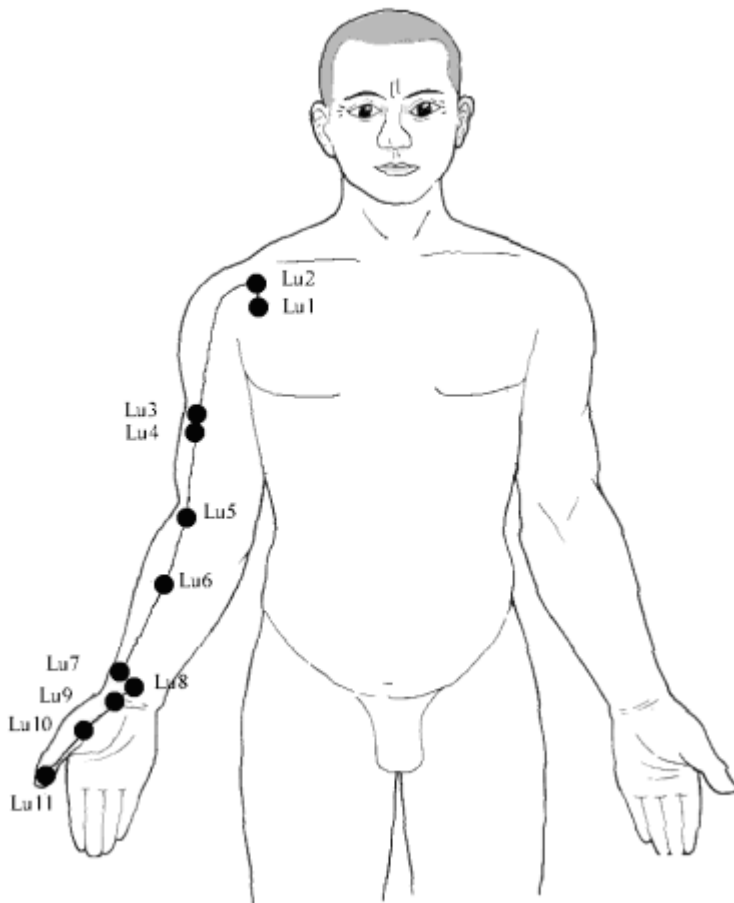
Le6 Beliggenhed: 7 cun over spidsen af den indvendige ankelkno, 2 cun over Le5 på den mediale flade af tibia, tæt ved dens medlale rand.

Le8 Beliggenhed: På knæets medialside, over enden af den fold, der opstår, når knæet bøjes. Ved bøjet knæ ligger punktet bag tibia-condylen, foran og over tilhæftningen af senegruppen af m.semimembranosus og m.semitendinosus, i fordybningen mellem disse og m.sartorius (skræddermusklen).

Le11 Beliggenhed: 2 cun lodret under M30, på lateralsiden af m.adductor longus. I punktet kan der føles en puls.

Le13 Beliggenhed: På abdomens lateralside, på underkanten af den frie ende af det II. ribben.

Le14 Beliggenhed: På brystvortelinien, mellem 6. og 7.ribben, dvs. to ribben under brystvorten, 1 cun eller 1 ribben under M18.



Lu1 Beliggenhed: Under den ydre ende af nøglebenet, 1 cun direkte under Lu2, 6 cun lateralt fra Ren-meridianen.

Lu2 Beliggenhed: Fordybningen under den ydre ende af nøglebenet. 6 cun lateralt fra Ren-meridianen (midtlinien).

Lu5 Beliggenhed: I armbøjefuren, radiale til bicepsenen, 2 cun fra Col1, findes bedst, når armen er let bøjet.

Lu6 Beliggenhed: På armens radialside, på en linie mellem Lu5 og Lu9, 5 cun fra Lu5, 7 cun fra Lu9 (dvs. fra håndledsfuren). Ved tommelfingertryk mærkes punktet som tydelig fordybning ("hul").

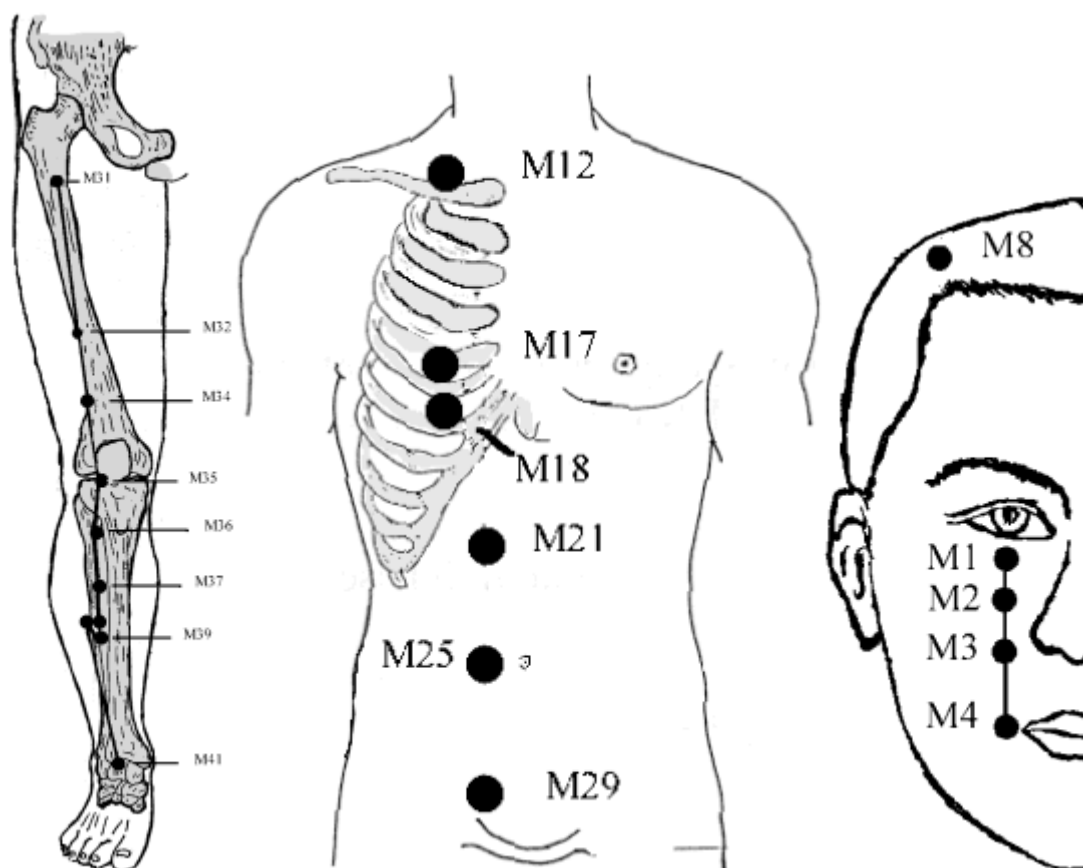
Lu7 Beliggenhed: Overfor radius-knoglens processus styloideus. 1.5 cun proksimalt fra håndledsfuren. Når man krydser hænderne med tommel- og pegefingrene, således, at den ene hånds pegefinger ligger på den anden hånds styloidfremspring, ligger punktet lige under pegefingerspidsen.

Lu8 Beliggenhed: 1 cun proksimalt fra håndledets tværfure, i "grøften" mellem radius-knoglen og radialis-arterien.

Lu9 Beliggenhed: I den radiale ende af håndledsfuren, i fordybningen radiale for radialis-arterien.

Lu10 Beliggenhed: På midtpunktet af den radiale kant af metacarpus i (1. mellemhåndsknogle), hvor håndryggen ("rød" hud) og håndfladen ("hvid" hud støder sammen).

Lu11 Beliggenhed: På tommelfingerens radiale side, hjørnet. 0.1 cun op fra neglefalshjørnet.



M1 Beliggenhed: Mellem øjeæblet og midtpunktet af den nederste kant af Øjenhulen.

M2 Beliggenhed: I fordybningen. lige under Øjenhulens underkant, 1 cun under pupillen.

M3 Beliggenhed: Lige under M2 (Sibi), 0.7 cun lateralt til den nederste yderste næsefløj kant.

M4 Beliggenhed: Lige under M3, lateralt til mundvigen.

M5 Beliggenhed: Foran underkæbe-hjørnet på forkanten af masseter muskelen i en fordybning på underkæbekanten.

M6 Beliggenhed: En fingerbredde foran og ovenfor underkæbevinklen, på masseter"maven" (når tænderne er bidt sammen).

M7 Beliggenhed: I fordybningen på underkanten af kindbensbuen foran underkæbens processus ondyloideus. Punktet lokaliseres med lukket mund. Når man gaber, bliver der et hul.

M8 Beliggenhed: 0.5 cun indenfor hårgrensehjørnet på pandens side 4.5 cun lateralt fra Du-meridianen (midtlinien).

M9 Beliggenhed: På siden af halsen, på højde med spidsen af adamsæblet, på forkanten af den skrå halsmuskel, lige ovenpå a.carotis communis-forgreningen.

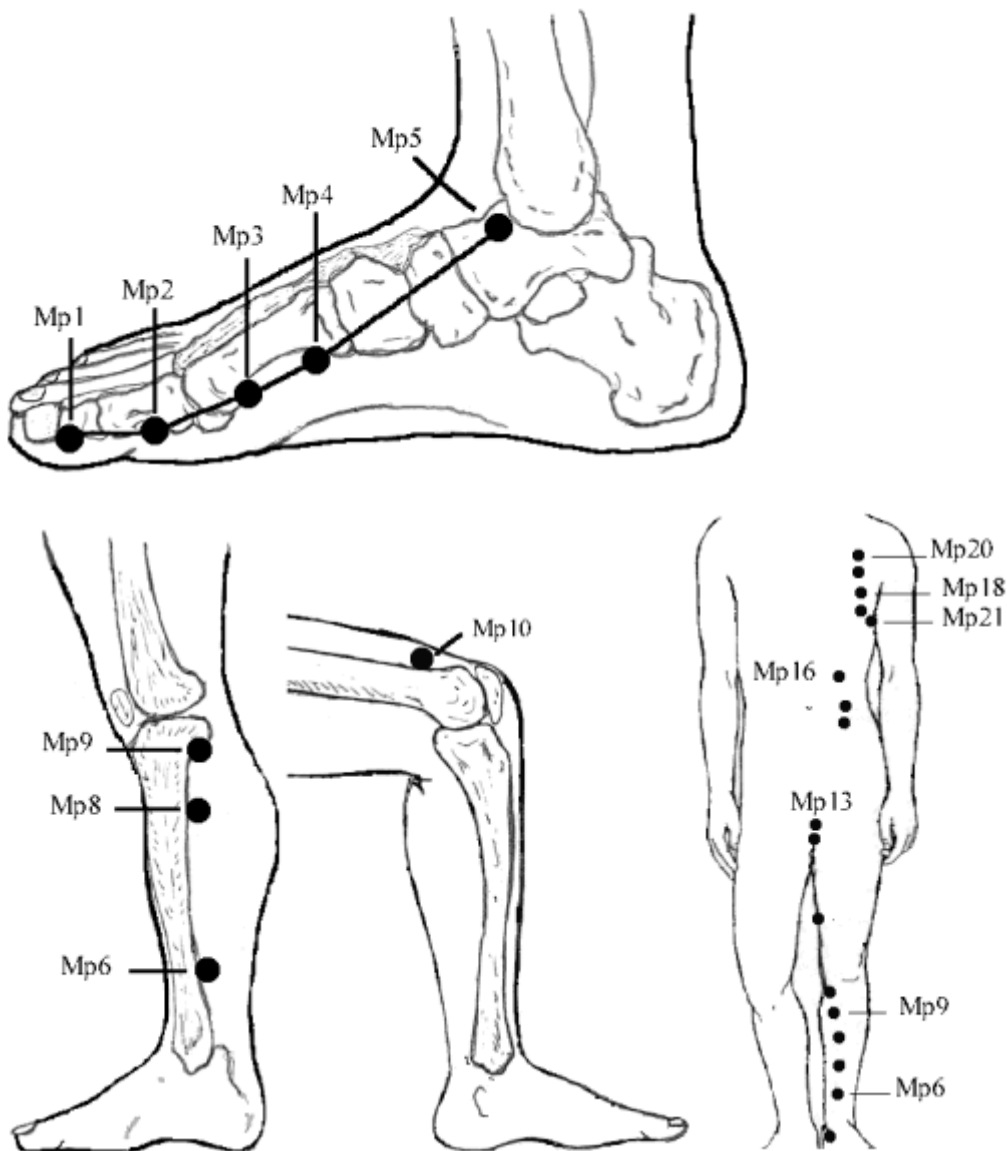
M17 Beliggenhed: I midten af brystvorten ingen akupunktur eller moxa, punktet er kun et orienteringspunkt.

M18 Beliggenhed: 1 cun lodret under brystvorten, mellem 5. og 6. ribben.

M21 Beliggenhed: 4 cun over navlen, 2 cun lateralt til Ren13 (midtlinien.)

M23 Beliggenhed: 2 cun overfor, og 2 cun lateralt fra navlen.

- M25** Beliggenhed: 2 cun lateralt fra midten af navlen.
- M26** Beliggenhed: 1 cun under navle-niveau. 2 cun fra midtlinien, dvs. 1 cun under M25 og 2 cun ved siden af Ren7.
- M29** Beliggenhed: 4 cun under navlelinien. 2 cun lateralt til Ren3 (midtlinien).
- M30** Beliggenhed: 5 cun under navlen, 2 cun lateralt til Ren2 (midtlinien), ovenfor Iyskefolden, på den mediale side af a.femoralis.
- M31** Beliggenhed: lige under spina iliaca anterlor superior, på højde med symfysen, lateralt fra m.sartorius, når hoften er bøjet.
- M32** Beliggenhed: 6 cun over det øvre ydre patella-hjørne, på en linie mod den forreste hoftebenskant (M31).
- M33** Beliggenhed: 3 cun over det ydre øverste hjørne af knæskallen, i en fordybning
- M34** Beliggenhed: 2 cun over den øvre ydre patellakant, i en fordybning, der bedst lokaliseres, når knæet er bøjet.
- M35** Beliggenhed: Ved bøjet knæ, i fordybningen under knæskallen, lateralt fra patella-ligamentet.
- M36** Beliggenhed: 3 cun under Dubi (M35), 1 fingerbredde fra tibia-kanten, hvor denne "bøjer af".
- M37** Beliggenhed: 3 cun under M36, 1. fingerbredde fra tibia-kanten.
- M38** Beliggenhed: 2 cun under M37, 5 cun under M36, halvvejs imellem M35 og M41, i muskelvævet mellem tibia og fibula, 1. fingerbredde fra tibia-kanten.
- M39** Beliggenhed: 1 cun under M38, 6 cun under M36, 1 fingerbredde fra den forreste tibia-kant.
- M40** Beliggenhed: 5 cun under M36, 8 cun over den udvendige ankelkno, på højde med M38, 2 fingerbredder fra den forreste tibia-kant.
- M41** Beliggenhed: I folden ved overgangen fra ben til fodryg, mellem senerne af m.extensor digitorum longus og m.extensor hallucis longus, omtrent på højde med spidsen af den udvendige ankelkno. Punktet ligger i en fordybning, hvor en puls af a.tibialis anterior kan føles.
- M42** Beliggenhed: Distal fra M41, på fodryggens højeste punkt, i en fordybning i hjørnet mellem basis af os metacarpale II, III og os cuneiforme II, III.
- M43** Beliggenhed: I en fordybning midt imellem 2. og 3.mellemfodsknogle, proksimalt fra overgangen mellem mellemfodsknogler og tæer.
- M44** Beliggenhed: 0.5 cun fra svømmehudskanten mellem 2. og 3.tå, i en fordybning. distalt og lateralt fra 2. tås grundled.
- M45** Beliggenhed: På den laterale side af 2.tå. 0.1 cun bag neglefalshjørnet.



MP1 Beliggenhed: På storetåens mediale, side, 0.1 cun bag neglefalshjørnet.

MP2 Beliggenhed: På storetåens mediale side, distal og under storetåens grundled, ved overgangen fra rød til hvid hud.

MP3 Beliggenhed: Proksimalt fra og under hovedet af den I.mellemfodsknogle, ved overgangen fra rød til hvid hud.

MP4 Beliggenhed: I fordybningen distalt fra og under basis af I.mellemfodsknogle, ved overgangen fra rød til hvid hud.

MP5 Beliggenhed: I fordybningen distalt og Inferlort fra den indvendige ankelkno, halvvejs mellem os naviculare's fremspring og spidsen af den indvendige ankelkno.

MP6 Beliggenhed: 3 cun direkte over spidsen af den indvendige ankelkno, på bagkanten af tibia. Egentlig ikke miltpunkt men fælles punkt for nyre, lever og milt.

MP8 Beliggenhed: 3 cun under MP9 (medial tibia-condylus), på indersiden af tibia.

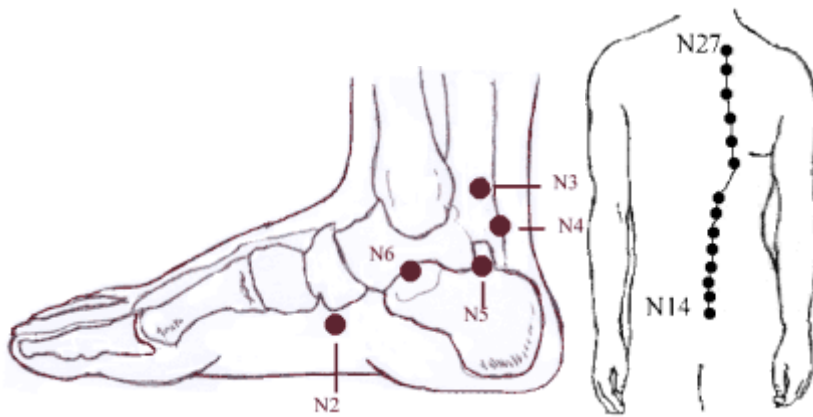
MP9 Beliggenhed: På undergrænsem af den mediale tibia-condylus, I fordybningen mellem tibia-bagkant og m.gastrocnemicus.

MP10 Beliggenhed: Ved bøjet knæ, 2 cun over den mediale øvre patella-kant, på "maven" af den mediale andel af m.quadriceps femoris. Man lægger højre hånd på den siddende patients venstre

knæskal således at fingrene dækker over knæskallen, mens tommelfingeren hviler på indersiden af knæet. I denne position markerer tommelfingerspidsen punktets beliggenhed.

MP15 Beliggenhed: 4 cun lateralt til navle-midtpunktet, på brystvortelinien, lateralt fra m.rectus abdominis.

MP21 Beliggenhed: Mellem 6. og 7. ribben, på en lodret linie gennem armhulens midtpunkt, halvvejs mellem dette og den frie ende af det II.ribben.



N1 Beliggenhed: I fodens midtlinie ved overgangen fra forreste til mellemste tredjedel, hvor der opstår en fordybning når fodsålen krummes.

N2 Beliggenhed: I fordybningen ved den forreste nederste rand af os naviculare. 1 cun bag MP4.

N3 Beliggenhed: I fordybningen mellem spidsen af deri indvendige ankelkno og Achilles-senen (modsat B60), hvor der kan føles en puls (a.tibialis posterior).

N4 Beliggenhed: Bag og under den indvendige ankelkno, i fordybningen medialt fra tilhæftningen af Achilles-senen.

N5 Beliggenhed: I cun lige under N3 (Taixi), i fordybningen foran og over medialsiden af hælbenets tuberositas ("ruhed").

N6 Beliggenhed: I cun under spidsen af den indvendige ankelkno.

N7 Beliggenhed: 2 cun lige over N3 (Taixi), i en fordybning på den forreste kant af Achilles-senen.

N8 Beliggenhed: 2 cun over spidsen af den indvendige ankelkno, 0.5 cun foran N7, på bagkanten af tibiaforfladen.

N9 Beliggenhed: På indersiden af underbenet, 5 cun over N3, på en linie fra N3 til N10, på den nederste ende af den mediale mave af m.gastrocnemicus.

N10 Beliggenhed: Ved den mediale rand af knæhasen, på højde med B40 (Welzhong), mellem senerne af m.semitendinosus og m.semimembranosus. Punktet lokaliseres med knæet bøjet.

3E7 Beliggenhed: 3 cun proksimalt fra håndleddet, 1 fingerbredde lateralt fra 3E6, i en fordybning på radialkanten af ulna.

3E8 Beliggenhed: 4 cun proksimalt fra 3E4, i fordybningen mellem radius og ulna.

3E19 jord-punkt (he-sea) Beliggenhed: Ved bøjet albue, i fordybningen 1 cun bag albuespidsen.

3E14 Beliggenhed: Ved abduceret arm, i den bageste af 2 fordybninger ved akromion, mellem akromion og tuberculum maius humeri, 1 cun bag Col5, der ligger i den forreste af de to nævnte fordybninger.

3E17 Beliggenhed: Bag øreflippen, fordybningen mellem underkæbevinklen og processus mastoideus.

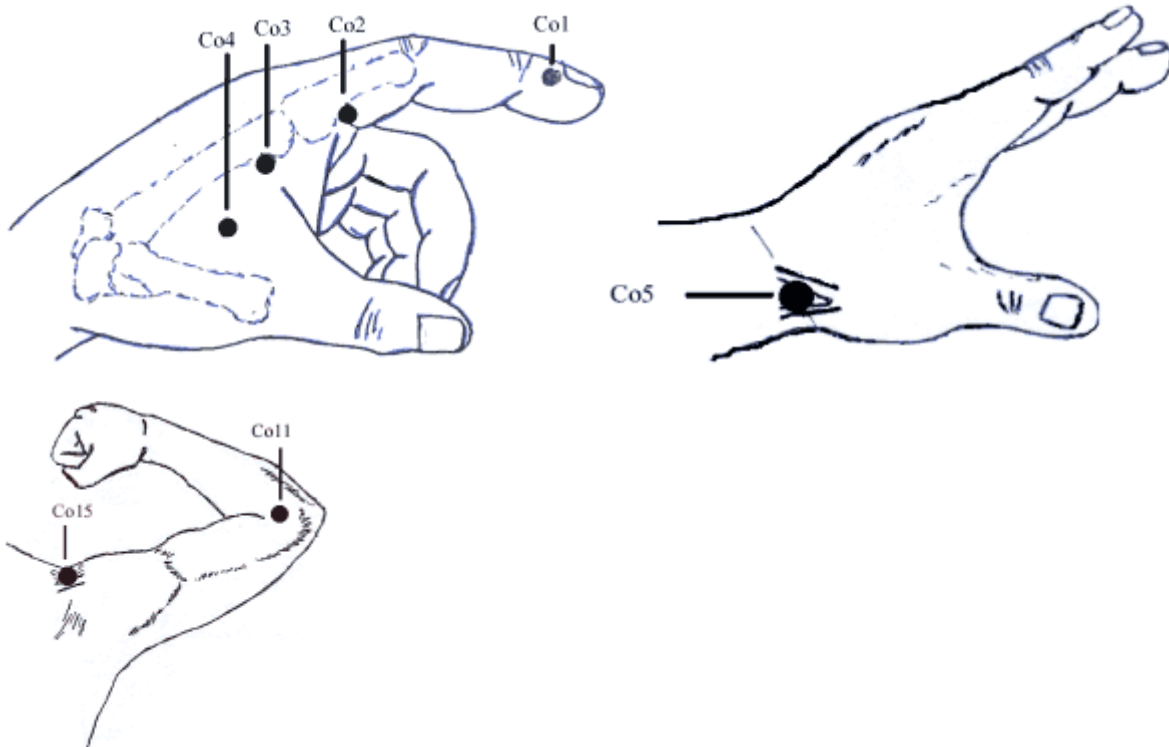
3E19 Beliggenhed: Bag Øret, på kurven fra 3E17 til 3E20, ved overgangen fra dens øverste tredjedel til dens midterste tredjedel, på et ømt sted.

3E20 Beliggenhed: Lige over ørets øverste kant, hvor foldepunktet opstår, når man folder øret forover, i tindinge-hågrænsen.

3E21 Beliggenhed: I en fordybning lige foran Øret ved overkanten af tragus. Fordybningen føles bedst når munden er åbnet en smule, lidt over underkæbens processus condyloideus. Punktet ligger lodret over Ty19 (Tinggong).

3E23 Beliggenhed: I fordybningen i den laterale ende af øjenbrynet.

► TYKTARMSMERIDIANEN



Co1 Beliggenhed: På Pegefingerens radialside, 0.1 cun op fra neglefaldshjørnet.

Co2 Beliggenhed: På den radiale side af pegefingeren, distalt fra fingergrundledet. på grænsen mellem rød og hvid hud. Findes som fordybning ved at knytte næven.

Co3 Beliggenhed: På en løs knyttet knytnæve findes Punktet i en fordybning radiale og proksimale hovedet af 2. mellemhåndsknogle.

Co4 Beliggenhed: mellem 1. og 2. mellemhåndsknogle, på den radiale side af 2. mellemhåndsknogle, omtrent udfør dens midtpunkt; eller: på musklens højest punkt; eller. læg venstre tommelfingers yderledsfure mod den anden hånds svømmehudsfold mellem tommel- og pegefinger, bøj venstre tommelfinger: punktet ligger, hvor tommelfingerspidsen rører højre hånddryg.

Co5 Beliggenhed: På håndledets lateralside, i fordybningen mellem tommelfingerens strække-sener. Fordybningen bliver synlig, når man abducerer tommelfingeren.

Co6 Beliggenhed: 3 cun over Yangxi (Co5), på en linie mellem Co5 og Coll (Quchi).

Co7 Beliggenhed: 5 cun proksimale fra Co5. Når man knytter hånden, antager musklen på dette sted formen af et "slangehoved", ved hvis spids punktet er beliggende.

Co10 Beliggenhed: 2 cun under Co11 på kanten af radius.

Co11 Beliggenhed: Når albuen er 90 grader bøjet og armen proneret, ved enden af albuebøjningens tværfold, halvvejs imellem Lu5 og epicondylus lateralis (2 cun fra hver).

Co15 Beliggenhed: Foran og nedenfor acromion, i midten af den Øvre del af m.deltoides; når armen er abduceret, i den forreste af de to fordybninger ved acromio-clavicular-led (skulderblad-nøglebens-led).

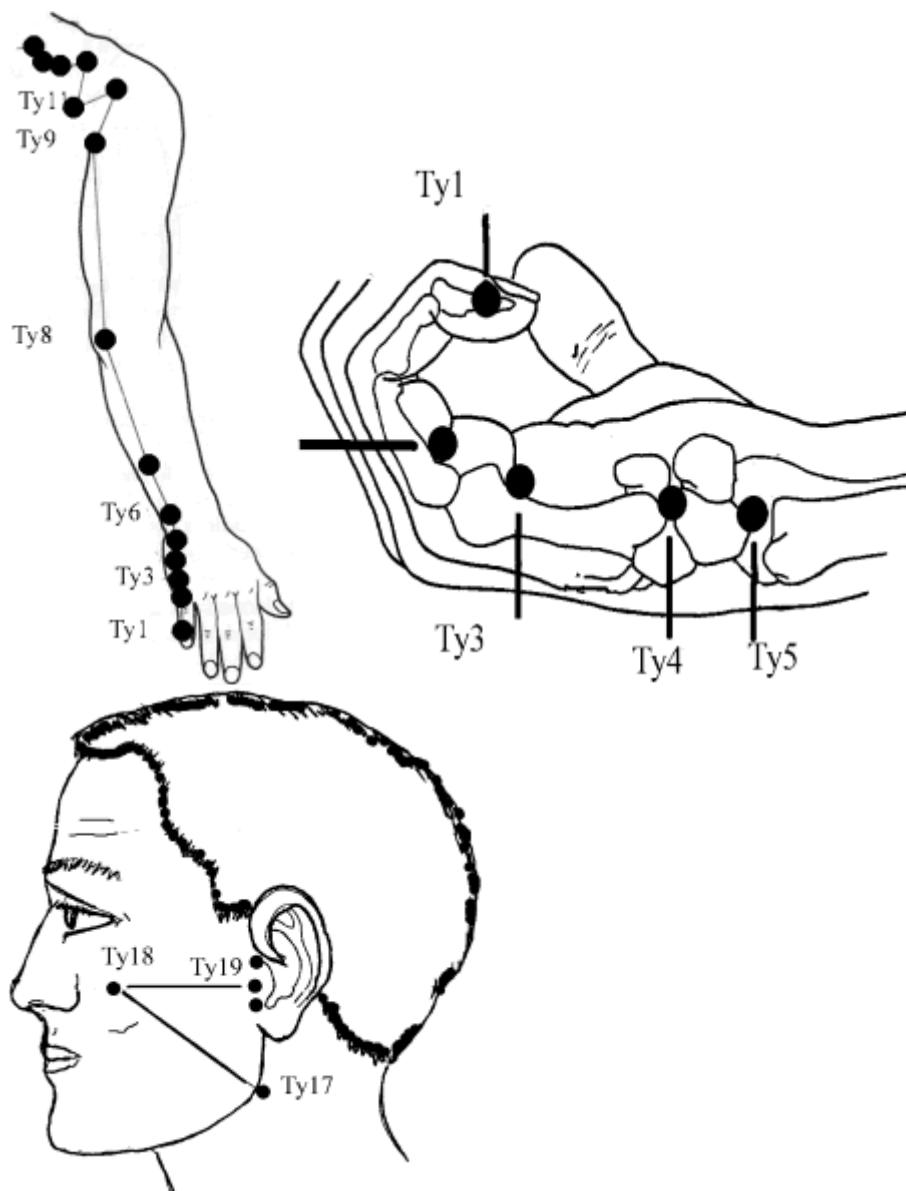
Co18 Beliggenhed: På siden af halsen, på højde med adamsæblets spids, mellem det sternale (brystbens-) og det claviculære (nøglebens-) hovede af den skrå halsmuskel (m.sternocleidomastoideus).

Co19 Beliggenhed: Lige under yderkanten af næsebores åbning, på højde med og 0.5 cun f. Du26, 0.3 cun over læberanden.

Co20 Beliggenhed: I næse-læbe-folden ved den nedre ydre rand af næsefløjen, hvor knoglen har en fordybning.



TYNDTARMSMERIDIANEN



Ty1 Beliggenhed: På lillefingerens ulnarside. 0.1 cun bag neglefalshjørnet.

Ty2 Beliggenhed: På en løs knytnæve i fordybningen på distalsiden af fingergrundledet, ved overgangen fra rød til hvid hud.

Ty3 Beliggenhed: På en løs knytnæve fordybningen proksimalt fra hovedet af 5.mellemhåndsknogle, ved overgangen fra rød til hvid hud.

Ty4 Beliggenhed: På ulnarsiden af håndfladen, i fordybningen mellem basis af 5.mellemhåndsknogle og os triquetrum.

Ty5 Beliggenhed: På håndleddets ulnarside, i fordybningen mellem processus styloideus og os triquetrum.

Ty6 Beliggenhed: Proksimalt og radialt bag ulna-knoglens processus styloideus, i en fure langs med knoglen, der bliver tydelig, når håndfladen vender mod brystet.

Ty7 Beliggenhed: 5 cun proksimalt fra håndleddet, på en linie mellem Ty5 og Ty8, nær yderkanten af ulna.

Ty8 Beliggenhed: I en fordybning mellem olekranon og overarmknoglens mediale epicondylus. Punktet findes nemmest, når albuen er bøjet.

Ty9 Beliggenhed: På bagsiden af skulderen, på trapezius bagkant, 1 cun over den bageste ende af armhulefolden, ved adduceret arm.

Ty10 Beliggenhed: Ved adduceret arm, direkte over Ty9, i fordybningen inferiort og lateralt fra spina scapulae, dvs. lodret over armhulefolden.

Ty11 Beliggenhed: I midten af fossa infraspinata (fordybningen under skulderbladskammen), danner et trekant sammen med Ty9 og Ty10.

Ty12 Beliggenhed: I midten af fossa supraspinata (fordybningen over skulderbladskammen), lige over Ty11.

Ty13 Beliggenhed: I den mediale ende af fossa supraspinata (fordybningen over skulderbladskammen), mellem Ty10 og den 2.brysthvirvels torntap. Fordybningen føles bedst ved løftet arm.

Ty14 Beliggenhed: 3 cun lateralt fra underkanten af torntappen af 3.brysthvirvel en fordybning i en lodret forlængelse (opad) af den mediale skulderbladskant.

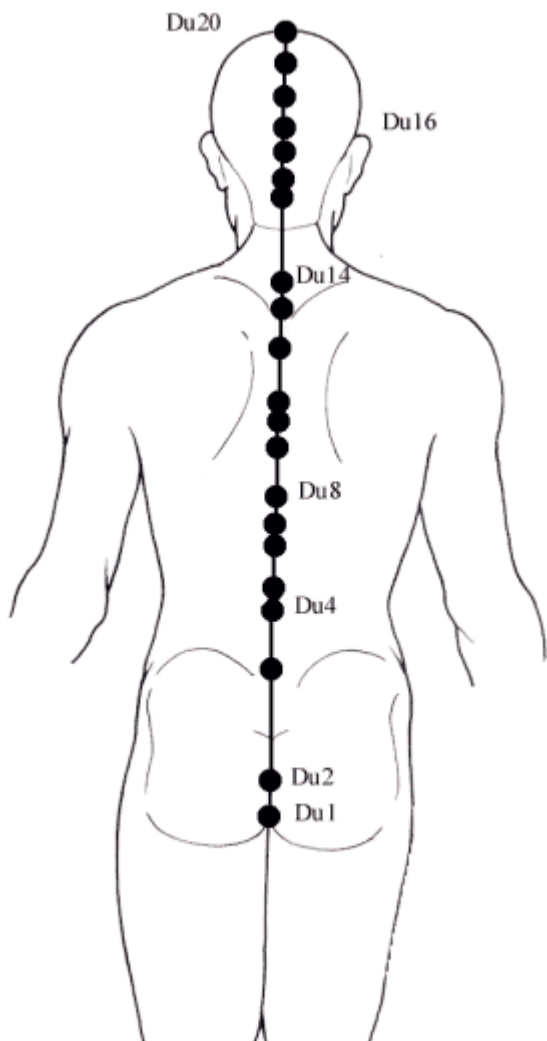
Ty15 Beliggenhed: 2 cun lateralt fra den nedre kant af torntappen af 7.halshvirvel, i en fordybning. Lokaliseres bedst ved foroverbøjet patient.

Ty17 Beliggenhed: Bag underkæbehjørnet, i fordybningen foran den forreste kant af m.sternocleidomastoideus (den skrå halsmuskel), lodret under øreflippen.

Ty18 Beliggenhed: Direkte under den ydre Øjenkrog, i fordybningen på kindbenets underkant.

Ty19 Beliggenhed: Mellem tragus og kæbeled, hvor der opstår en fordybning, når munden åbnes en smule.

►DU-MERIDIANEN



Du1 Beliggenhed: Halvvejs imellem spidsen af halebenet og endetarmsåbningen.

Du3 Beliggenhed: Under torntappen af 4. lændevirvel.

Du4 Beliggenhed: Under torntappen af 2. lændevirvel.

Du6 Beliggenhed: Under torntappen af 11. brystvirvel.

Du8 Beliggenhed: Under torntappen af 9. brystvirvel.

Du11 Beliggenhed: Under torntappen af 5. brystvirvel.

Du14 Beliggenhed: Under torntappen af 7. halshvirvel, som bliver tydeligt som stor fremspring, når hovedet bøjes fremover.

Du15 Beliggenhed: I nakken, 0.5 cun indenfor hårgænsen, 0.5 cun under Du16, imellem torntappene af 1. og 2. halshvirvel, 3.5 cun over 7. halshvirvel ved oprejst hovede.

Du16 Beliggenhed: I nakken, lige under nakkebenets fremspring, 1 cun indenfor hårgænsen, 0.5 cun over Du15, i fordybningen imellem tilhæftningen af de to trapezius-streng.

Du20 Beliggenhed: På midtpunktet af en linie, der forbinder Ørespidsene, 5 cun bag den forreste hårgæns, 7 cun over den bageste hårgæns, 8 cun over glabella (Ex1), 10 cun over torntappen af den 7. halshvirvel.

Du23 Beliggenhed: 1 cun over den forreste hårgæns, 4 cun foran Du20 (Baihui), i en fordybning.

Du24 Beliggenhed: 0.5 cun bag den forreste hågrænse, i midtlinien, dermed 0.5 cun foran Du23.

Du25 Beliggenhed: På næsespidsen.

Du26 Beliggenhed: Under næsen, lidt over midtpunktet af philtrum, i dens "grøft".

Du28 Beliggenhed: Mellem tandkødet og overlæben, i overkæbens frenulum.

Ren1 Beliggenhed: I midten af perineum (mellemkødet).

Ren2 Beliggenhed: På kroppens midtlinie, lige på symfysekanten.

Ren3 Beliggenhed: På kroppens midtlinie, 1 cun over symfysekanten.

Ren4 Beliggenhed: På kroppens midtlinie, 2 cun over symfysekanten, 3 cun under navlen.

Ren5 Beliggenhed: På kroppens midtlinie, 3 cun over symfysekanten. 2 cun under navlen.

Ren6 Beliggenhed: På kroppens midtlinie, 1.5 cun under navlen.

Ren7 Ren-N-Chong Beliggenhed: 1 cun under navlen i kroppens midtlinie.

Ren8 Beliggenhed: I navlens midtpunkt.

Ren9 Beliggenhed: På kroppens midtlinie, 1 cun over navlen.

Ren12 Beliggenhed: På kroppens midtlinie, 4 cun over navlen.

Ren14 Beliggenhed: På kroppens midtlinie, .6 cun over navlen, 1,5 cun under brystbensspidsen.

Ren15 Beliggenhed: 0.5 cun under spidsen af brystbenet (processus xyphoideus), 7 cun over navlen.

Ren17 Beliggenhed: På kroppens midtlinie, på brystbenet, midt imellem brystvorterne, på højde med mellemrummet mellem 4. og 5. ribben.

Ren22 Beliggenhed: I midtpunktet af fossa suprasternalis (kravebenshulningen under halsen).

Ren23 Beliggenhed: Over adamsæblet, I fordybningen på overkanten af os hyoideum (tungeben).

Ren24 Beliggenhed: I fordybningen i midten af underkæben, i hage-kæbe-furen.