

Yaygın ya da Nadir

Bu kitapta yer alan 60 tedavinin her biri yaygın ya da nadir görülen rahatsızlıklar olarak derecelendirilmiştir. Yaygın görülen rahatsızlıklar için olan rutinleri ayrıntılı bir şekilde öğrendiğinizden emin olun. Değerlendirme yaparken, rahatsızlığın olasılıkla yaygın olan bir rahatsızlık olduğunu varsayın.

Çizgi

Akupresür çizgileri, akupresür noktalarının bulunduğu Sen meridyenlerinin segmentleridir. Eğer süre yeterliyse, rutin akupresür noktalarına güçlü basınç uygulamadan önce çizgileri üzerinde çalışmalıdır. Rutin çizgileri; rutin akupresür noktalarının yerleştiği çizgileridir. Rutin noktaları hangi çizgi üzerinde ise o çizgi tedavi edilmelidir. Noktalarda üzerinde ekstra çalışmadan sadece çizgiler üzerinde çalışmak da etkilidir, her ne kadar noktalar üzerinde de çalışmak daha etkili olsa da. Anatomi Atlası bölümünde akupresür çizgilerinin haritalarını bulabilirsiniz.

Çizgi adı

Çizgi adları, Sen çizgileri (meridyenleri) olmasına rağmen bu şekilde adlandırılmaktadır, bu çizgilere farklı hocalar tarafından farklı adlar vermektedir. Bu kitapta kullanılan adlar Wat Po okulunda yaygın olarak kullanılan adlardır.

Nokta adı

Nokta adı, noktanın bulunduğu çizgi ve bu çizgi üzerindeki sırasına göre adlandırılmıştır. Başparmak çizgisindeki ilk nokta Başparmak-1, üçüncü sıradaki nokta ise Başparmak-3 olarak adlandırılmıştır ve bunun gibi.

Sarı nokta

Alternatif noktalar. Sarı nokta 1, nokta 1'in (rutinin normal noktası) alternatif noktasıdır. Bazı kişilerde, rutinin bir ya da iki normal noktası daha etkili olan alternatif noktaya sahip olabilir ve bu noktaların yerine alternatif noktaların kullanılması gerekir. Hangi noktanın etkili olduğunu bulmak için iki noktaya da uygulama yapın. Çoğu kişi de her iki nokta da (normal ve alternatif) etkilidir.

Noktalar

Tay akupresür noktalarıdır. Noktalar, çizgilerin üzerinde yerleşmişlerdir. Tedavi rutinleri, birbirilerinden sonra bastırılan ve 10-15 saniye basınç uygulanan nokta kombinasyonlarından oluşmuştur, nokta 1'den başlanıp son noktada bitirilir. Noktaların hepsine bastırılıp bir tur bitirildiğinde ikinci tura başlanır ve gerekli ise maksimum 10 tura kadar devam edilir.

Nokta numarası

Bastırılması gereken akupresür noktalarının sırasını gösterir. Nokta 1 ilk önce, nokta 2 iki ikinci sırada ve nokta 10 onuncu sırada bastırılır.

Ölçek

İki nokta arasındaki göreceli uzaklığı belirtir, örneğin mesafenin 1/2'si ya da 1/4'ü gibi. Örneğin; Nokta 2 el bileği ile dirsek arasındaki mesafenin 1/2'sindedir (tam ortasındadır).

Başparmak-3

Dirseğin büyük çukurununun 2 parmak altı • brachioradialis ve fleksör karpi radialis arasındaki çukur • kemiğe doğru bastırın • başparmağa doğru yayılır

Başparmak-2

Dirsek ve el bileği arasındaki mesafenin 1/2'si • brachioradialis ve fleksör karpi radialis arasındaki çukur

Kol orta-1 (P-5)

el bileği (3 parmak) ile dirsek arasındaki mesafenin 1/4'ü • palmaris longus ve fleksör karpi radialis tendonlarının arasındaki çukur

Kırmızı numaralı nokta

Bu akupresür noktaları, Çin akupunktur noktaları ile aynı yerdedir. Bu bilgi, Çin ve Japon tıbbi bilgisine sahip öğrencilerin ve uygulayıcıların noktaları kolayca bulmasına yardımcı olur.

Parmaklar

Noktaları bulmak için kullanılan uzun birimi. Nokta 3 ve 4, bileğin 3 parmak genişliğinde üstte (hastanın parmağı). Ölçü için parmaklarınızı kullanın fakat hastanızın parmağı sizin parmağınızdan daha küçük ya da büyük ise ölçüğünüzün mesafeyi bir miktar arttırın ya da azaltın.

Oklar

Oklar, basıncın kolun veya bacağın merkezine ya da noktanın bulunduğu vücut parçasının merkezine uygulandığı durumların dışında, basıncın uygulanması gereken yönü gösterir.

Turuncu nokta

Ekstra noktalar. Bazı rutinlerde, ekstra noktalar eklenmelidir. Ekstra noktaların etkili olup olmadığının bulunması gerekir. Eğer etkili olduğu görülürse rutinin bir parçası olarak kullanın. Eğer etkili değilse göz ardı edebilirsiniz.

Ağrının merkezi

Ağrının yerini gösteren açıklayıcı nokta.

Başparma-1 (Japon LU-7 alanı)

Japon LU-7'nin 1 cun üstü • el bileği ile dirsek arasındaki mesafenin 1/4'ü (3 parmak) • radius ile fleksör karpi ulnaris tendonu arasındaki çukurda

Kırmızı isim + alan

Tay akupresür noktası, akupunktur noktasına çok yakın yerleşim gösterdiğinde, alan adı eklenir ve bir de Tay akupresür noktası yerinin akupunktur noktası ile ilişkili olarak kısaca açıklama ile eklenir.

	Uzaklık birimleri
①	Tay akupresür noktası
①	Alternatif nokta
A	Ekstra nokta
①	Akupunktur noktası
	Ağrının merkezi
	Başparmak basıncının yönü