



NORDIC ACUPUNCTURE
AWARENESS WEEK
19-25th october 2015



Flere ting du nok ikke ved om akupunktur

Når man selv er akupunktør, og arbejder med akupunktur hver dag, kan man godt have en blind vinkel og tro, at alle kender til akupunktur, og hvad det indebærer. I vores daglige arbejde ser vi dog, at mange misforstår hvad akupunktur er, og det vil vi gerne redegøre for. Her kommer 4 punkter som du muligvis ikke vidste:

Ikke bare smertebehandling

De fleste man spørger kender til akupunktur igennem lægen, sygehuset el.lign. Dette er oftest for at lindre smerter. Hvad de fleste ikke ved er, at akupunktur indenfor det danske sygehusvæsen ikke afspejler Klassisk Akupunktur og TCM (Traditionel Kinesisk Akupunktur), men en forenklet vestlig tankegang, der stimulerer nerver, som kan påvirke smertetilstanden.

I Danmark, ligesom i det øvrige Europa, og resten af verden, findes der Klassiske Akupunktører og TCM akupunktører, som behandler betydelige flere tilstande/ubalancer. Alle akupunktører, som er medlem af DA (Danske Akupunktører) og PA (Praktiserende Akupunktører) kan foruden smerter også behandle allergier, migræne, søvnproblemer, fertilitetsproblemer, menstruations forstyrrelser, uro, depression og meget mere.

Uddannelses niveau

Den type akupunktur, som typisk anvendes indenfor sygehusområdet, er ikke så svær at lære. Ofte får sygeplejersken, jordmoderen, stofmisbrugsbehandleren, kiropraktoren og lægen et 3 dages kursus. For at få et diplom i TCM akupunktur/Klassisk akupunktur kræves mindst 2-3 års uddannelse, hvor der kræves minimum 300 timers akupunktur. Desuden kræves der 300 timer uddannelse i anatomi, fysiologi, sygdomslære og psykologi. Akupunktøren får praktisk erfaring ved en akupunktør i landet eller/og tager til et sygehus i Kina. Aktive medlemmer i DA og i PA (akupunktør foreningerne) har oftest betydelig mere uddannelse end dette, og fortsætter med obligatorisk videreuddannelse hvert år.

Vidunderlig afslapning

Det kan lyde voldsomt at blive stukket med nåle. De er dog meget tynde, og de fleste akupunktører stikker så godt, at man næsten ikke mærker det. Indimellem stimulerer akupunktøren nålene ved at dreje på dem. Spørger du nogen, som regelmæssigt får akupunkturbehandlinger, vil de oftest svare, at det ikke gør ondt. Når nålene sidder i kroppen, begynder de at afbalancere energierne. De fleste føler sig meget afslappet og mange af vores patienter sover under behandlingen. Akupunktøren hjælper nervesystemet med at dulme stress (sympatisk nervesystem) og stimulere det para-sympatiske nervesystem. Det dæmper tanker og afspænder muskelsystemet. Efter en behandling føler man sig ofte lettere, gladere og kan bedre håndtere hverdagens stress.

Ikke bare nåle

Klassisk akupunktur og TCM akupunktur handler ikke bare om nåle. I vores værktøjskasse har vi også andre redskaber vi kan bruge. Vi kan behandle med kopper, enten lavet af plastik, silikone eller glas, og disse skaber et vakuum. Ved at sætte kopper på kroppen kan man forbedre gennemstrømningen af blod, energi og lymfe. Vi kan også bruge varme lampe eller moxa (tørrede urter) over området/punktet. Der findes også specielle massage teknikker bla. Tui na massage. I hele begrebet Klassisk akupunktur/TCM akupunktur indgår også urtemedicin, kost og leverråd samt Qi Gong. Alle arbejder forskelligt, nogle lægger mere vægt på nåle og andre mere på urter eller Qi Gong. At gå til akupunktur handler ikke bare om at få nåle i kroppen og så gå hjem igen. Det er en proces, hvor du får chancen for at lære dig selv bedre at kende, både fysisk og psykisk. En måde at blive mere opmærksom på et godt helbred.

Du er velkommen til at prøve!! Du kan finde din akupunktør på: www.danske-akupunktører.dk www.aku-net.dk