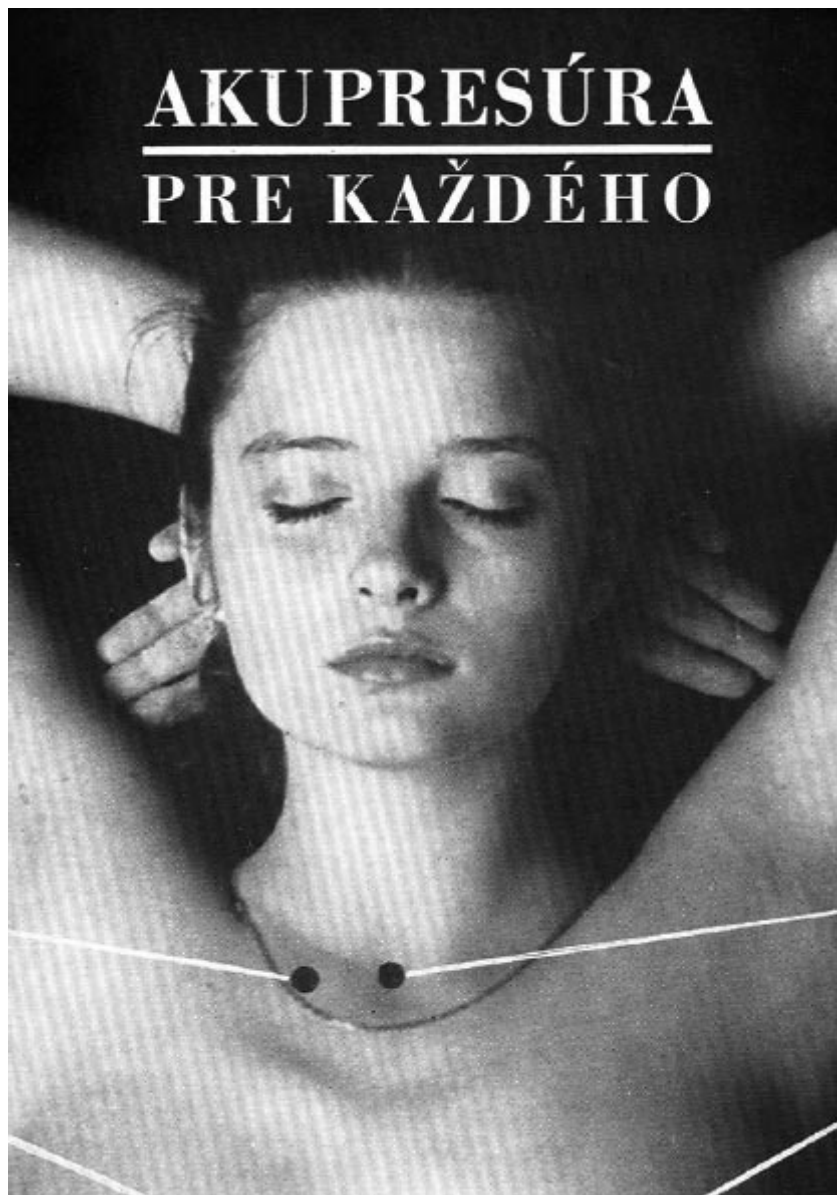


**AKUPRESÚRA**  

---

**PRE KAŽDÉHO**



Čo je ešte v klúde,  
dá sa ľahko uchopiť.  
Čo tu ešte nie je,  
o tom sa dajú ľahko spríadať plány.  
Čo je ešte útle,  
dá sa ľahko zlomiť.  
Čo je ešte nepatrné,  
dá sa ľahko rozptýliť.  
Musíme pôsobiť na to, čo tu ešte nie je.  
Musíme dávať do poriadku to, čo nie je ešte zmätené.

(Lao-C': Tao-te-t'ing)

HEADANIE VÝCHODISKA .....	4
<b>TRADIČNÉ ČÍNSKE LEKÁRSTVO</b> .....	6
HLAVNÉ FORMY ČCHI .....	7
DRÁHY A DRÁHOVÉ OBEHY .....	7
FUNKČNÉ OKRUHY, ŠPECIFICKÉ A ANTICKÉ BODY HLAVNÝCH DRÁH .....	8
PRÍČINY OCHORENIA .....	9
UČENIE PIATICH ELEMENTOV (FÁZ).....	10
<b>VYUŽITIE AKUPRESÚRY A TECHNIKA APLIKÁCIE</b> .....	12
TECHNIKA AKUPRESÚRY .....	12
VÝBER BODOV A TRVANIE BODOVEJ MASÁŽE .....	13
<b>LOKALIZÁCIA NAJPOUŽÍVANEJŠÍCH BODOV</b>	
<b>V AKUPRESÚRE</b> .....	14
TVÁR A HLAVA .....	14
BRUCHO A HRUDNÍK .....	18
CHRBÁT .....	20
RUKA A RAMENO .....	22
NOHA A CHODIDLO .....	28
<b>APLIKÁCIA AKUPRESÚRY V PRAXI</b> .....	32
CHRÍPKA A CHOROBY Z PRECHLADNUTIA .....	32
BOLESTI HLAVY ČELNÉ .....	33
BOLESTI HLAVY V SPÁNKOVEJ OBLASTI .....	34
BOLESTI HLAVY V OBLASTI TYLA .....	35
BOLESTI KRKU A KRČNEJ CHRBTICE .....	36
BOLESTI TVÁRE A ZUBOV .....	36
BOLESTI V HORNEJ POLOVICI TVÁRE .....	37
BOLESTI V DOLNEJ POLOVICI TVÁRE .....	38
BOLESTI RAMENA .....	38
BOLESTI V KRÍŽOCH	
A V PRIEBEHU SEDACIEHO NERVU .....	39
BOLESTI ŽALÚDKA, NEVOENOSŤ, NAPÍNANIE NA VRACANIE, MORSKÁ NEMOC .....	41
ZÁPCHA .....	42
NEPOKOJ A NERVOZITA .....	42
AKUPRESÚRA PRVEJ POMOCI .....	43
BEZVEDOMIE, KOLAPS A ŠOK .....	43
POPÁLENIE KOŽE .....	44
ASTMATICKÝ ZÁCHVAT .....	44
BOLESTĽ .....	45
POUŽITÁ LITERATÚRA .....	46

## Hľadanie východiska...

Žijeme intenzívnejšie, rýchlejšie, nezdravšie a menej rozumne ako naši predkovia. Skôr umiera činná mužská populácia, je viac nenarodených detí, a tie narodené sú často choré. Ekológia, životný štýl, nezaujímam. Hľadáme únik cez lieky, alkohol, cigarety — a po čase máme toho vyše hlavy.

Hľadáme východisko.

Lekár je síce poruke, ale nie každý ho vyhľadá. Človek sa pokúša pomôcť si sám. A má šťastie pravdu. A týmto ľuďom ponúka táto brožúrka určitú pomoc. Pojednáva veľmi jednoducho o miestach na ľudskom tele, ktoré majú v priaznivom prípade pozitívny vplyv na zdravotný stav. Priaznivým prípadom rozumieme taký, keď táto samoliečba pomôže.

Čitateľovi sa tu predkladá stručný popis zásad staročínskej predstavy o zdraví a chorobe, jej liečbe a doliečení, a o príčinách ochorenia, ktoré sú skôr symbolické ako reálne. Musíme si uvedomiť zásadu, že všetko sa dá zmeniť vo fáze, keď je choroba ešte v počiatku. Vieme, že bylinky pomôžu, pomôže diéta, telocvik a aj triezvy zdravý rozum. Ale hlavne nám pomôže SEBADISCIPLÍNA.

Ideálny stav je, keď sa človek stará o svoje zdravie ešte vtedy, keď je zdravý — robí prevenciu. Staročínska medicína bola založená na tomto princípe — i keď treba dodať, že lekárska a zdravotná služba v širokom slova zmysle si mohli dovoliť iba tí, ktorí boli dosť bohatí platiť lekára aj v čase, keď ošetrovaná rodina bola zdravá. Pri ochorení sa plat okamžite zastavil a motivoval liečiteľa na čím skoršom uzdravení, vyliečení. On totiž vedel, čo vieme aj my, že je jednoduchšie zasiahnuť v začiatkoch ochorenia, keď sa efekt dostaví skôr, ako pri ponechaní chorého svojmu osudu a jeho stav si neskôr vyžiada zložité a niekedy nebezpečné zásahy. Dokonca v týchto extrémoch staročínskemu lekárovi hrozilo nebezpečenstvo trestu — od odňatia ruky, až po uvarenie v horúcom oleji. Do vybavenia zmienenej staročínskeho lekára patrili liečivé bylinky, špeciálne diéty, liečebná masáž, zariekavanie, liečebné telocviky rôznych druhov — no a akupunktúra a akupresúra.

Princípom akupunktúry, a tým aj akupresúry je dráždenie presne určených zón a bodov na povrchu tela s liečebným zámerom. Akupresúra je neinvazívny variant stimulácie týchto miest, volaných aj „*aktívne body*“, alebo „*biologicky aktívne body*“, t. j. dráždiaci

prst, tyčinka, alebo iný predmet nevniká hlbšie pod kožu, ale dráždi iba povrch kože a prenesene podkožné tkanivo. Nevýhodou oproti ihlovej akupunktúre je menší a kratší účinok, avšak výhodou je relatívna bezpečnosť, nemožnosť poraniť sa, nehrozí žiadna infekcia, a ak sa vykonáva ako treba, môže pomôcť v situáciách, kde iná pomoc nie je možná (napr. silná migréna na recepcii, odpadnutie po dlhom státi, tzv. ortostatický kolaps a iné).

Zásadou však ostáva, že pri akomkoľvek podozrení na vážnejšie ochorenie sa nesmie experimentovať samoliečebnými praktikami, ale je potrebné ihneď vyhľadať lekára. Veď aj po vylúčení závažného chorobného stavu ostane ešte veľa neduhov, malých a väčších porúch zdravia, ktoré sa obvykle označujú ako funkčné a znamenajú nielen psychickú záťaž pre pacienta, ale aj zvýšené nároky na lekársku starostlivosť. Pritom z dôvodu neprítomnosti organického poškodenia zdravia sa k takémuto pacientovi stavia okolie málo zhovievavo, až netreplivo a neraz musí čeliť i označeniu za simulanta až hypochondra. Najvýhodnejšie je pred započatím s liečbou seba samého dôkladné lekárske vyšetrenie. Nie je chybou zmieniť sa ošetrovateľovi, že mienime začať s akupresúrou. V poslednej dobe už informácie o staročínskej medicíne prenikli do mnohých oblastí aj v zdravotníctve, a sú už vyškolení aj odborní lekári pre akupunktúru. Poradiť sa s nimi je taktiež veľmi osožné.

Akupresúru je možné vykonávať buď jednorázové, hlavne ako rýchlu pomoc, alebo plánovité s určitým zámerom. Kombinácia s užívaním fytotherapie — liečivých bylín, akupunktúry, jogy a relaxačných cvičení qi—gong (čítaj čigong) terapie, čo je typ čínskych dychových cvičení, nám umožní pri správnej výžive a dostatku rozumného oddychu byť dlho zdravým.

Samozrejme je potrebné mať k tomu aj dostatočné množstvo šťastia. Záverom Vám prajem v boji proti chorobám hodne trepezlivosti.

MUDr. Ondrej Bangha

## Tradičné čínske lekárstvo

Pre mnohých ľudí nezasvätených do problematiky tradičného čínskeho lekárstva majú jeho rozmanité spôsoby diagnostikácie a liečenia nádych tajomnosti a mystiky. Poodchýľme preto trochu dvere a pozrime sa, na akých základoch je tento systém liečenia vybudovaný a v čom spočíva.

Tradičné čínske lekárstvo je staré ako ľudstvo samé a jeho korene siahajú pravdepodobne až do doby kamennej. V klasických rukopisoch sa obsiahnujú základy čínskeho lekárstva objavili už 200 rokov pred našim letopočtom. Tieto prvé, základné výklady sú v knihe „Žltého cisára“ Hoang Ti, Nei King, Su Wen vo forme dialógu medzi cisárom Hoang Ti a jeho dvorným lekárom Ki Pa. Na základe cisárových otázok o zdraví, príčinách chorôb a ich ošetrovaní vysvetľuje Ki Pa cisárovi zásady zdravého spôsobu života, ktorý vedie k dlhovekosti. Čínske lekárstvo najskôr použilo prvky taoistickej filozofie, na ktorej základoch bol v stredoveku vybudovaný systém predstavy o fungovaní ľudského organizmu. Empirické poznatky doplňovali a potvrdzovali správnosť tohto systému predstav. V starej Číne chápali človeka ako časť prírody vo vzťahu neustálych zmien k okoliu. Aj príroda v závislosti od ročných období bola chápaná v dynamických cykloch. Tieto premeny ako výraz vnútorných zákonitostí prírody boli vysvetľované ako Tao, ktoré je praotcom všetkých vecí, prázdne, ale vo svojom pôsobení nevyčerpateľné. Je podstatou a motorom vesmíru. Tao vytvára polaritu, ktorá bola základom taoistickeho myslenia. Všetky párové protiklady prírody sú priradené polarite Yin, alebo Yang. Tieto protiklady sa doplňujú v dynamickej zmene a vedú k harmónii jednoty. Hovoríme o jednote protikladov, pretože neexistuje Yin bez Yang a naopak, napr. muž — žena, teplo — chlad a pod. Tento dynamický a polarizačný systém preniká do všetkých častí vesmíru a hrá dôležitú úlohu v tradičnom čínskom lekárstve pri popise životných pochodov v ľudskom tele, ich porúch a vhodnej terapii na ich odstránenie. Vzájomnou interakciou protikladov Yin a Yang sa vytvára životná sila prírody **Čchi**, ktorá existuje vo všetkom živom. Aj v ľudskom tele sa čchi zhromažďuje v orgánoch a prúdi v dráhach, ktoré zabezpečujú spojenie dráhy s príslušným orgánom, ale aj navzájom medzi jednotlivými orgánmi. Čchi podmieňuje funkcie orgánov a ich vzájomné vplyvy. Pojem čchi tvorí jeden zo základných princípov tradičného čínskeho lekárstva.

## HLAVNÉ FORMY ČCHI

Tradičné čínske lekárstvo rozlišuje 4 hlavné formy čchi:

### 1. **Čchi z potravy (čistá energia)**

Vzniká v procese trávenia potravy.

### 2. **Základné čchi (energia Jong)**

Vzniká zmiešaním čistej energie s energiou dýchania. Základná energia vyživuje celý organizmus, zvlášť plné a duté orgány pri súčasnej premene na špecifické energie jednotlivých orgánov.

### 3. **Obranné čchi (energia Oe, resp. Wei)**

Vlastné obranné čchi vzniká v obličkách. Cirkuluje počas dňa z veľkej časti mimo dráh v koži, zatiaľ čo začiatkom noci preniká cez koncové body hlavných dráh do týchto dráh.

### 4. **Dedičné čchi**

Dedičné čchi určuje konštitúciu človeka a jeho telesný a duševný vývoj. Je to zdedená energia a hromadí sa v obličkách. Cez mimoriadne dráhy sa dostáva do celého tela. Dedičné čchi zásobuje nervový systém, systém kostí, krvný a obehový systém, ako aj systém pečene a žlčníka.

## DRÁHY A DRÁHOVÉ OBEHY

Čchi prúdi v ľudskom tele v dráhach a sprostredkováva energetické spojenie povrchu tela s príslušným orgánom, ako aj s inými orgánmi. Tradičné čínske lekárstvo pozná niekoľko druhov dráh, z ktorých má každá svoju úlohu. Základom je 12 hlavných párových dráh z toho 6 yinových a 6 yangových, ktorých úlohou je zásobovanie vnútorných orgánov čchi, ale aj spätné posilnenie dráhy. Ďalej je to 12 tendinomuskulárnych dráh, ktorými prenikajú patogény do tela, 12 transverzálnych a longitudinálnych spojovacích dráh, 6 zvláštnych dráhových párov a 8 zázračných dráh. Každá dráha má svoje špecifické miesto a úlohu. Hlavné dráhy prebiehajú v tele v pozdĺžnom smere. Yangové hlavné dráhy prebiehajú na vonkajšej, zatiaľ čo yinové hlavné dráhy prebiehajú na vnútornej strane tela. Štyri dráhy vytvárajú spolu sieť, ktorá sa nazýva **dráhový obeh**. Tento pozostáva z dvoch dráh yangových a dvoch dráh yinových. Dráhy Yang a Yin prebiehajú v nohe a pár Yin a Yang v ruke.

1. dráhový obeh je tvorený z dráh pľúc (Yin), hrubého čreva (Yang), žalúdka (Yang) a sleziny—pankreasu (Yin),

**Dráha pľúc** sa začína na bočnej stene hrudníka a prebieha na vnútornej strane ruky k palcu.

**Dráha hrubého čreva** prechádza od ukazováka na vonkajšej strane ruky cez lakeť a rameno k tvári a končí sa pri nosných krídlach.

**Dráha žalúdka** prebieha od tváre po prednej strane trupu k nohe a končí sa na 2. prste nohy.

**Dráha sleziny-pankreasu** prebieha od palca na vnútornej strane nohy k trupu a potom k bočnej stene hrudníka.

2. dráhový obeh vytvára dráha srdca (Yin), tenkého čreva (Yang), močového mechúra (Yang) a obličiek (Yin).

**Dráha srdca** prebieha od podpažia vnútornej strany ruky k malíčku.

**Dráha tenkého čreva** prebieha od malíčka na vonkajšej strane ruky k ramenu a potom k tvári.

**Dráha močového mechúra prebieha** z hlavy cez chrbát a zadnú stranu nohy k malíčku nohy.

**Dráha obličiek** prebieha od chodidla cez vnútornú stranu nohy k vrchnej časti hrudného koša,

3. dráhový obeh tvoria dráhy obehu (osrdcovníka) Yin, trojitého ohrievača (Yang), žľčnika (Yang) a pečene (Yin).

**Dráha obehu, (osrdcovníka)** prebieha z bočnej steny hrudníka cez vnútornú stranu ruky k prostredníku.

**Dráha trojitého ohrievača** prebieha od prstenníka na vonkajšej strane ruky k tvári.

**Dráha žľčnika** prebieha od hlavy cez bočnú stenu trupu po boku nohy a končí sa na 4. prste nohy.

**Dráha pečene** uzatvára 3. dráhový obeh a prebieha od palca nohy cez vnútornú stranu nohy k bočnej stene hrudníka.

Vedľa týchto 12 hlavných dráh existujú ešte 2 dôležité dráhy na prednej a zadnej strane tela. Obe tieto dráhy prebiehajú v strednej línii tela a sú nepárne.

**Predná stredná dráha** sa počíta k yinovým dráham a prebieha od hrádze cez brucho a hrudný kôš k ústam. Táto dráha koordinuje yinové dráhy a orgány.

**Zadná stredná dráha** prebieha v strednej línii na chrbte. Táto dráha kontroluje a koordinuje yangové dráhy a orgány. Prebieha od kostrče v strednej línii cez chrbát a hlavu k ústam.

Hlavné dráhy rôznym spojením vytvárajú povrchovú a hlbokú cirkuláciu čchi v organizme.

#### FUNKČNÉ OKRUHY, ŠPECIFICKÉ A ANTICKÉ BODY

##### HLAVNÝCH DRÁH

Tradičné čínske lekárstvo pozná 12 orgánov. Šesť je priradených

polarite Yin. Hovoríme im tiež **plné**, alebo **zásobné** orgány. Sú to pľúca, srdce, obeh (osrdcovník), slezina-pankreas, pečeň a obličky. Šesť orgánov je priradených polarite Yang. Hovoríme im tiež **duté** orgány. Sú to hrubé črevo, tenké črevo, trojitý ohrievač, žalúdok, žľčnik a močový mechúr.

Plný a dutý orgán sú združené a vytvárajú tzv. **funkčný okruh**, ku ktorému tiež patrí príslušné tkanivo a príslušná dráha. Na každej dráhe leží množstvo bodov, z ktorých každý má špecifický vplyv na vnútorný orgán, alebo na pohyb čchi v dráhe.

Poznáme body **súhlasné** a **poplašné**, ktoré majú nielen terapeutický efekt, ale aj diagnostický, body **majstrovské**, ktoré majú zvláštny účinok na orgánové systémy a tkanivá, body **spúšťacie**, ktoré aktivizujú čchi v dráhe, body **prechodu**, ktoré prepúšťajú čchi združených dráh, body **kardinálne**, ktoré spájajú mimoriadne dráhy a body **antické**, ktoré majú špecifický účinok na čchi hlavnej dráhy.

Antických bodov je šesť. Koncový, alebo prvý bod dráhy „ťing“ je bodom, cez ktorý preniká patogén do hlavnej dráhy a v ktorom dochádza k prepólovaniu čchi. Druhý bod dráhy aktivizuje čchi dráhy, tretí bod zosilňuje obranné čchi a zabraňuje preniknutiu patogénov, štvrtý bod prijíma čchi zo združených dráh, piaty bod rozdeľuje obranné čchi do okolitých tkanív a v šiestom bode sa čchi koncentruje a má špecifický účinok na zodpovedajúci orgán

#### PRÍČINY OCHORENIA

Podľa tradičných predstáv sa rozdeľujú príčiny ochorenia na:

1. vnútorné
2. vonkajšie
3. rôzne

1. K vnútorným príčinám patria hlavne výkyvy duševnej rovnováhy. Nadbytok a nedostatočné spracovanie určitých pocitov, ako strach, zúrivosť, hnev, rozmýšľanie, vzrušenie, alebo smútok vedú k poruche čchi jednotlivých vnútorných orgánov. **Strach** poškodzuje obličky, **zúrivosť** a **hnev** vedú k poruche pečene, **smútok oslabuje** pľúca, nadmerné **vzrušenie** poškodzuje srdce, **rozmýšľanie** vedie k poruchám sleziny—pankreasu, a tým aj žalúdka.

2. Choroby nastupujú zvonku, keď obklopujúca príroda vo forme patogénnych klimatických faktorov, ako aj iných patogénov vedú k poruchám čchi v dráhach a orgánoch. Vonkajšie príčiny chorôb ako chlad, alebo vietor, poškodzujú najprv perifériu a povrchové vrstvy tela, zvlášť keď je ochranná funkcia čchi nedostatočná.

Vonkajšie patogénne klimatické faktory sú vietor, horúčava,

vlhkosť, sucho a chlad, alebo kombinácie týchto faktorov. Najčastejšou príčinou ochorenia je **vietor**. Ten preniká pri oslabení organizmu cez póry, ako aj cez špeciálne vstupné miesta tzv. „**veternými bodmi**“. Pretože sa vietor kombinuje s inými patogénmi, vzniká pestrá paleta symptómov. **Horúčava** je hlavným patogénnym klimatickým faktorom letného obdobia, napadá predovšetkým obeh, ktorý chráni srdce. Vlhkosť je hlavným patogénnym klimatickým faktorom neskorého leta. Kombinuje sa s yangovými energiami vetra a tepla. Hlavným patogénnym klimatickým faktorom jesene je **sucho**. **Chlad** je patogénnym klimatickým faktorom zimy, ktorý zoslabuje yangovú energiu tela a umožňuje vznik chorôb z prechladnutia. Chlad sa kombinuje s vetrom a vlhkosťou.

3. K rôznym príčinám ochorenia patrí:

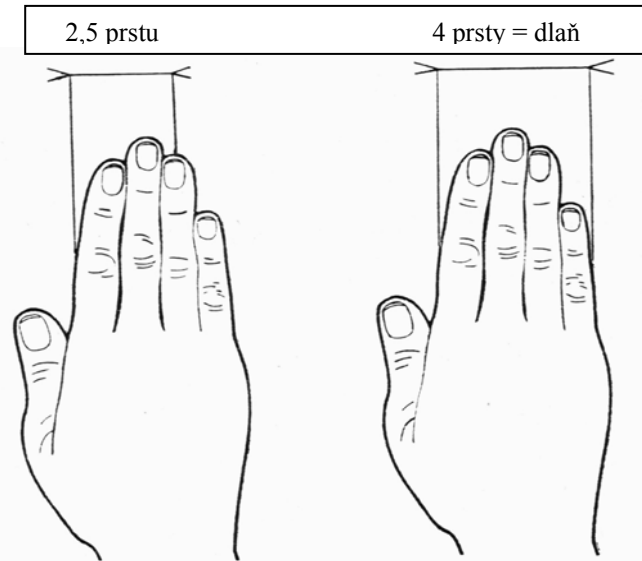
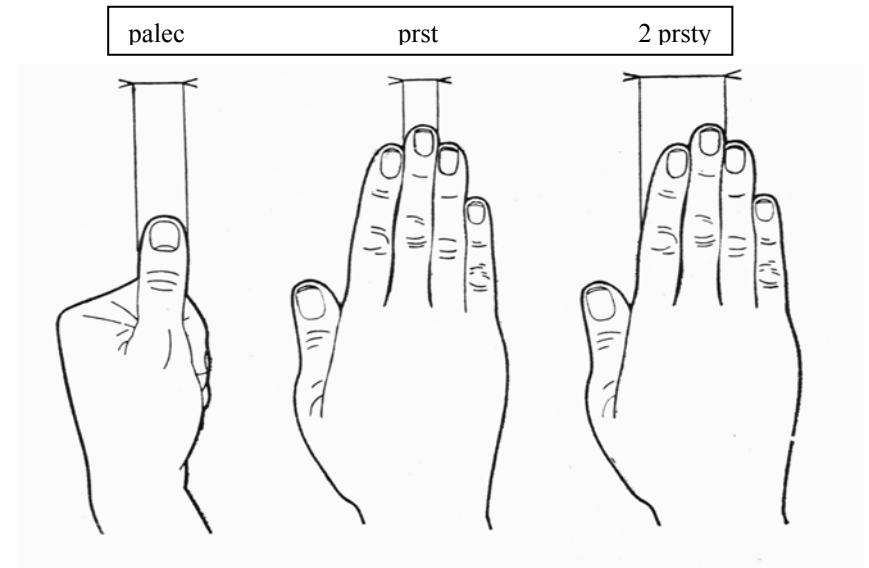
- a) **nevhodná strava**. Príliš veľa, alebo málo potravy, jej chybné zloženie, teplota a nepravidelnosť stravovania má vplyv na rozdelenie čchi v orgánoch a ich porúch.
- b) **minimálny, alebo nadmerný pohyb**
- c) **úrazy**
- d) **stagnácia krvi a hlienov**

### UČENIE PIATICH ELEMENTOV (FÁZ)

Treba ešte spomenúť učenie piatich elementov (fáz), ktoré tvorí jeden zo základov tradičného čínskeho lekárstva. Toto učenie nás učí chápať ako cirkuluje čchi v jednotlivých orgánoch, v akej závislosti sa nachádza jeden orgán k druhému, ako sa udržiava a riadi energetická rovnováha. Každý element zodpovedá určitému orgánu, ovplyvňuje príslušné tkanivo, má vzťah k určitému zmyslovému orgánu, farbe atď. Päť základných elementov (fáz), ktoré stoja vo vzájomných vzťahoch **vzájomnej podpory, ale tiež podrobovania** sú **drevo, oheň, zem, kov a voda**. Ide o symboly.

Na záver môžeme ešte spomenúť, ako postupoval lekár pri liečbe choroby. Vzhľadom na to, že dráždením aktívnych bodov sa nevytvára žiadna nová energia v ľudskom organizme, ale sa len harmonizujú pomery medzi yangom a yinom, nariadil lekár pacientovi najprv diétnu stravu, aby dodal organizmu určitý energetický potenciál. V ďalšom kroku posilnil jeho orgány, ktoré produkujú a rozdeľujú čchi, a až potom začal s vlastným ošetrovaním choroby harmonizovaním čchi jednotlivých dráh a orgánov lokálne podľa chorobných symptómov. Pretože je zisťovanie energetickej úrovne jednotlivých orgánov a dráh pomocou pulzovej diagnostiky, meraním dráh napr. Akabaneho testom a pod. pomerne zložité a je naň potrebná dlhoročná prax, postačia nám na ošetrovanie osvedčené kombinácie účinných bodov.

### PROPORCIONÁLNE MIERKY



## Využitie akupresúry a technika aplikácie

Hlavnou oblasťou využitia akupresúry je ošetrovanie ľahkých a stredne ťažkých bolestivých stavov, ako sú bolesti hlavy, zubov, bolesti krku, v krížoch a v priebehu sedacieho nervu, ďalej pri bolestiach žalúdka a zažívacích ťažkostiach, chorôb z prechladnutia a pri poskytovaní prvej pomoci. Akupresúrou sa dajú odstrániť a pozitívne ovplyvniť nielen funkčné, ale aj mnohé psychosomatické poruchy ako napr. nespavosť, nepokoj, nevoľnosť, vracanie, morská nemoc, zápcha a iné.

### TECHNIKA AKUPRESÚRY

Akupresúru môžeme vykonávať buď sami tzv. autoakupresúru, alebo za pomoci inej osoby.

Podľa prostriedkov tlakového dráždenia poznáme:

- A. Bodovú masáž tlakom končekov prstov** v účinných bodoch jednotlivých dráh, pričom končeky prstov sú v uhle 60—90° k povrchu tela. Najpoužívanjšie tvary prstov a palca pri akupresúre vytvoríme, ak:
1. Ukazovák položíme na stranu chrbáta prostredníka. Posledný článok prostredníka podoprieme palcom. Malíček a prstenník tesne zovrieme. Prostredník mierne ohneme. Túto polohu používame pri silnej akupresúre vzdialených bodov.
  2. Spojíme prostredník a ukazovák a navzájom ich ľahko zohneme. Podoprieme posledný článok ukazováka palcom. Malíček a prstenník tesne zovrieme. Tento tvar používame pri strednej, alebo ľahkej akupresúre bodov na tvári, resp. u detí, žien a precitlivelych osôb,
  3. Palec úplne vystríeme a oddelíme ho od ostatných prstov a položíme ho vedľa miesta presúry. Prsty bez palca zovrieme do päste. Druhý kĺb palca pritisneme k palcovej strane ukazováka. Je to jedna z obvykle používaných techník. Palec je k povrchu tela pod uhlom 45—90°.
- B. Silnú presúru lakťom a hánkami prstou.**
- C. Bodovú masáž rôznymi pomôckami**, ako je drevená palička, ceruzka, sklená tyčinka a pod. Pri tomto spôsobe postupujeme opatrne, aby sme prílišným tlakom nepoškodili kožu.



### VÝBER BODOV A TRVANIE BODOVEJ MASÁŽE

Lokalizáciu bodu určíme presne podľa sprievodného textu a obrázku. Lokálne body ležia v oblasti ochorenia. Obvykle **masírujeme 3—5 lokálnych bodov na každej strane tela** po ich výbere.

Vzdialené body, tzv. body všeobecného účinku, ležia v oblasti rúk, predlaktia, nôh, resp. predkolenia a majú silný účinok na príslušné poruchy a ochorenia. Na rukách a nohách vyberieme **2—3 vzdialené body** a masírujeme ich vždy **na oboch stranách**. Bod dráždime krúživým pohybom, ale aj tlakom do rôznych smerov. Zvyšovanie sily musí byť postupné, tlak musí byť smerovaný na koniec prsta. Masážny tlak diferencujeme podľa citlivosti účinných bodov. Lokálne body masírujeme najprv menším tlakom a v priebehu ošetrovania tlak postupne zvyšujeme. Vzdialené body masírujeme obvykle silným tlakom.

**Čas masáže trvá pre lokálne body 1 min., pre body vzdialené 2 min.** Trvanie akupresúry by nemalo byť dlhšie ako 15—20 min. Ošetrovanie akupresúrou robíme obvykle 3—4 krát za deň, 2—3 dni, pokiaľ nedôjde k zmene prejavov choroby. Pri akútnych prípadoch opakujeme akupresúru každú hodinu, pokiaľ bolesť nepoľaví. Treba mať vždy na zreteli, že masáž by nemala byť nikdy výrazne bolestivá.