

ESSAY ZUR IDENTITÄT KT

Eigenverantwortung übernehmen dank

AKUPUNKT - MASSAGE nach Penzel

中華按摩[®]
AKUPUNKT-MASSAGE
- nach Penzel -



Praxis Cordial

Elvira Gienal

PRAXIS CORDIAL

www.praxiscordial.ch

Dezember 2016

Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG	2
2. WAS VERSTEHE ICH UNTER EIGENVERANTWORTUNG?	2
3. ZIEL MEINES ESSAYS	2
4. MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE	3
5. PRAXISARBEIT	3
5.1 APM NACH PENZEL.....	3
5.2 PRAXISRAUM	4
5.3 BEGRÜSSUNG UND VORBEREITUNG	4
5.4 ANAMNESE	5
5.5 BEHANDLUNG.....	6
5.5.1 Aufmerksamkeit	6
5.5.2 Arbeit am Ohr.....	7
5.5.3 Rückmeldung.....	7
5.5.4 Individualität.....	8
5.5.5 Etikette	8
5.5.6 Verantwortung	8
5.6 NACHBEREITUNG.....	8
5.6.1 Klienten.....	8
5.6.2 Therapeut	9
6. WEITERBILDUNGEN	9
7. SELBSTREFLEXION.....	9
8. GLOSSAR MIT METHODENSPEZIFISCHEN AUSDRÜCKEN	11
9. LITERATURVERZEICHNIS	12

1. EINLEITUNG

Aktuelle Umfragen zeigen, dass bis zu 70 Prozent der Schweizer und Schweizerinnen komplementärtherapeutische Behandlungen nutzen. Sie wird von Schulmedizinern mit Zusatzausbildung (rund 2000 Ärzte) und von über 15'000 nicht ärztlichen Therapeuten angeboten.¹ Ich bin auch eine davon und bin davon überzeugt, dass wir Therapeuten die Gesundheit erhalten, vor Krankheiten schützen und chronische und akute Krankheiten heilen können.

Schulmedizin ist vorzugsweise bei der Akutbehandlung anzuwenden, Komplementärmedizin vor allem bei chronischen Krankheiten und psychischen Leiden. Daher sollten sich Schul- und Komplementärmedizin ergänzen. Komplementärtherapeutische Behandlungen setzen in Gegensatz zur Schulmedizin vor allem auf die Eigenverantwortung.

2. WAS VERSTEHE ICH UNTER EIGENVERANTWORTUNG?

Gibt man in schwierigen Situationen und Konflikten jemand anderem die Schuld, so entzieht man sich seiner eigenen Verantwortung und muss sein Verhalten nicht hinterfragen oder gar ändern. Schlussendlich werden aber dadurch langfristig Probleme nicht gelöst. Ganz im Gegenteil: Immer wieder kommt es zu den gleichen problematischen Situationen. Um ein selbstbestimmtes und bewusstes Leben führen zu können, gilt es vor allem zu verstehen, dass nur ich selbst für mein Leben verantwortlich bin. Tatsächlich aber machen wir unser Wohlbefinden oft abhängig von anderen Menschen, von den Umständen oder vom Schicksal.

3. ZIEL MEINES ESSAYS

Ich möchte mit meinem Essay einerseits meine persönliche Geschichte und meinen Bezug zum Thema Eigenverantwortung schildern und andererseits möchte ich vor allem meine gelebte Praxisarbeit vorstellen. Dazu erläutere ich den ungefähren Arbeitsablauf während einer Therapiestunde. Dies nicht im Sinne von Fallbeispielen sondern anhand ausgewählter Situationen im Praxisalltag.

Mein Essay widmet sich folglich folgenden Punkten: Komplementärtherapeutisches Handeln, Begegnen (A1), Bearbeiten (A2) und meine persönliche Weiterentwicklung (C2).

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beide Geschlechter.

¹ Zahlen aus: https://www.naturaerzte.ch/Dokumente/Ratgeber-Vorlagen/Dakomed_Leitfaden_Patienten.pdf

4. MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE

Mein Bruder Eugen (drittes Kind) starb durch einen tragischen Unfall mit 1½ Jahren. Eugen ist in unserer Familie stets präsent, er ist ein Teil unserer Mitte und wird es zum Glück auch immer bleiben.

In dieser Trauerzeit wurde meine Mutter wieder schwanger – der Embryo im Bauch war ich. Heutzutage weiss man, dass die Babys im Mutterleib hören und mit der Mutter mitfühlen: Stress, Traurigkeit aber auch Freude und Glück – alles dringt zum Baby durch.

Meine Mutter war verständlicherweise traurig und überängstlich: ein Stress für das Ungeborene. Hier gibt es noch keine Eigenverantwortung des Babys, nur die Verantwortung der Person am anderen Ende der Nabelschnur. Und die konnte nicht anders als traurig sein. Ich verstehe sie gut, gibt es doch für einen Menschen nichts Schlimmeres als den Tod eines eigenen Kindes erleben zu müssen.

Die tiefsitzende Trauer und vor allem die Ängste meiner Mutter habe ich demzufolge schon im Mutterleib wahrgenommen. Ich bin davon überzeugt, dass ich diese Erfahrung machen musste. Eigenverantwortung, ist mein persönliches Thema, welches mich seit Jahren begleitet. Solange ich nicht selber die absolute Eigenverantwortung für mich und mein Leben übernehme und mir keine Liebe und Wertschätzung schenken kann, werde ich auch nicht von aussen das Gleiche empfangen können.

Aus solchen Situationen entstehen häufig konkrete oder diffuse Ängste. Angst ist denn auch immer wieder ein Thema bei meinen Klienten und hat ganz viele verschiedene Auslöser. Oftmals ist es Angst, die sich im Körper schlussendlich als Schmerz oder Krankheit offenbart. Herausfinden, mit welchen Hintergründen wir es zu tun haben, wieso der Schmerz sich gerade in dieser Körperzone zeigt, ist meine Berufung und mein Beruf.

5. PRAXISARBEIT

5.1 APM NACH PENZEL

Die Menschen kommen zu mir in die Praxis wegen körperlichen oder mentalen Beschwerden, die sie loswerden wollen. Da aber jedes Symptom ein Zeichen ist, dass irgendwo im ganzen System des Menschen Dysbalancen aufzeigt, ist es mir wichtig, Körper, Geist, Seele und Transzendenz *ganzheitlich* anzuschauen.

Die Akupunkt-Massage nach Penzel (APM) ist meine Hauptmethode in der Behandlung sämtlicher Genesungsprozesse. APM² ist eine Regulationstherapie über das Meridiansystem. Sämtliche Körper- und Organsysteme stehen u.a. über das nervale System, den Blutkreislauf und die Lymphgefässe in einer ständigen Kommunikation. Zusätzlich bilden die Meridiane mit ihren Verzweigungen ein energetisches Netzwerk, das kontrollierend und regulierend auf den gesamten Organismus wirkt.

² siehe Glossar

Die Schmerzsymptomatik zeigt sich, ausser bei akuten Verletzungen, üblicherweise an dem *schwächsten Glied der Funktionskette*. Das können beispielsweise bei Kopfschmerzen und Migräne eine störende Entbindungsnarbe, eine Blockierung im Ilio-Sakral-Gelenk, eine allergische Reaktion oder stressbedingte Durchblutungsstörungen sein.

Auch die Schmerzzustände rund um die unterschiedlichsten Wirbelsäulen- und Bandscheibenschädigungen haben ihre Krankheitsursache nur selten im Bereich der Wirbelsäule, sondern sind häufiger durch Narben, Stoffwechselstörungen, Organirritationen und auch durch psychische Traumata bedingt.

5.2 PRAXISRAUM

Meine Praxis inmitten der lebendigen Stadt Zürich ist hell, modern und liebevoll eingerichtet. Im schimmernden Licht der Kerzen, angenehme Raumtemperatur und gezielt auserwählte Musik, sowie frische aber unaufdringliche Düfte, fühle ich mich darin mit all meinen Sinnen getragen und geborgen. Behaglichkeit für mich und meinen Klienten ist mir sehr wichtig und Voraussetzung, damit man sich überhaupt entspannen kann.

Des Weiteren bereite ich mich auf den Behandlungstermin vor indem ich kurz lüfte, um die Praxisräume und meine Lungen mit frischer Luft, Sauerstoff und Energie zu füllen.

5.3 BEGRÜSSUNG UND VORBEREITUNG

Auf eine Klientin stelle ich mich aktiv ein, indem ich die Notizen der letzten Behandlung durchlese und mir vergegenwärtige, wo wir im Therapieprozess stehen.

Schon beim Eintreten des Raumes sehe und spüre ich ob die Klienten sich wohl fühlen. Bei manchen kann ich mit meiner offenen Art gleich ein wenig nachhelfen.

In meiner Arbeit als Therapeutin ist es von grosser Bedeutung, die Menschen, die den Weg zu mir finden, als Ganzes wahrzunehmen. Ich versuche, empathisch zu sein. Die Fähigkeit und Bereitschaft, Gedanken, Emotionen und die Persönlichkeitsmerkmale einer anderen Person zu erkennen und zu verstehen, finde ich sehr wichtig.

Im Praxisraum angekommen, dürfen sich die Klienten auf weisse Lederstühle setzen, die im Raum verteilt sind. Auf jedem Stuhl liegen entweder orangefarbene, hellgrüne oder gelbe Kissen. Schon da sehe ich, welche Ausrichtung und welchen Ort sie anziehender finden. Entweder gehen sie in die Ecke, wo sie geschützt und abgeschirmt sind, was mir zeigen kann, dass sie vielleicht verletzt, schüchtern, Aufmerksamkeit und Geborgenheit brauchen. Oder sie bevorzugen die Ecke eher in der Mitte des Raumes, was bedeuten könnte, dass sie offen und neugierig sind auf das, was kommt. Ich lasse sie ruhig und entspannt ankommen.

Folgende Beobachtungen sind für mich in diesen ersten Minuten wichtig:

- Wie ist der Händedruck? Fest, sanft, nass..
- Welche Worte, welches Mass an Offenheit kommen mir entgegen?
- Wie drücken sie sich aus? Hart, weich, entschlossen..
- Wie ist die Stimmlage? Hoch, tief, laut, leise..
- Wie ist ihre Erscheinung? Sauber, gepflegt, schmutzdelig..
- Wie begegne ich sie UND wie nehme ich mich in dem Moment selbst wahr? Wie ist mein Gegenüber: locker, anstrengend, ruhig, nervös..

Diese Beobachtungen sind ein erstes gegenseitiges Abtasten und laufen direkt über den Körper und die Körpersinne ab. Unsere bewusste und unbewusste Kommunikation beginnt schon ab der ersten gemeinsamen Sekunde.

5.4 ANAMNESE

Für den Einstieg in die Anamnese, die später in die Befundaufnahme mündet, verwende ich meistens die Frage „Was führt sie zu mir?“

Die Klienten erzählen mir meist offen, was sie bedrückt und/oder wo der Schmerz liegt. Wenn sie es nicht genau erklären können, lasse ich es an sich oder an mir zeigen. Meine Aufgabe in der Anamnese liegt darin, herauszufinden wo «der Schuh» drückt. Ich achte auf Bewegung, Verhalten und Haltung meines Gegenübers. Ich versuche, zwischen den Zeilen zu lesen, bzw. zu hören. Oftmals sind genau diese Sätze wichtiger als alles andere. Aufmerksamkeit meinerseits ist sehr wichtig. Anhand von den Informationen zu körperlichen Leiden, seelischen Traumata, Krankheiten oder sonstige allgemeine Beschwerden, die ich vom Klienten erhalte, mache ich die Befundaufnahme.

Vielen wurden Verletzungen zugefügt. Sie sind gekränkt, enttäuscht und vielleicht betrogen worden. Einige haben eine schlimme Kindheit erlebt oder hatten ungünstige Startbedingungen. All das hat zu bestimmten Einstellungen und Glaubenssätzen geführt, die sie für sich übernommen haben. Der Blick zurück ist wichtig, um solche Muster zu erkennen und herauszufinden, warum sie sind wie sie sind. Während der Therapiesitzung weinen deshalb meine Klienten auch häufig, denn vielfach werden sie von ihren Gefühlen übermannt. Das ist wichtig und gewollt, denn diese authentischen Emotionen zeigen den Ursprung der Schmerzen oder der Krankheit auf.

Es ist wie das Gesetz der Resonanz, das Prinzip von Ursache und Wirkung. Jede Ursache hat seine Wirkung – jede Wirkung hat seine Ursache. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Tat ist Ursache einer Wirkung. Es gibt also keine Sünde, keine Schuld, keinen Zufall und kein Glück, sondern nur Ursache und Wirkung. Es bewirkt etwas im Inneren unseres Selbst. Es macht was mit uns und wenn wir bereit sind, tiefer in uns zu blicken, lösen wir die grossen Bürden nochmals aus und lassen sie nochmals fühlen. Wir können sie damit erneut begegnen und je nachdem wie weit wir schon sind, sie schlussendlich in vollem Vertrauen loslassen. Wir treten so in die Eigenverantwortung über, Schritt für Schritt. Und jedes Mal, mit jeder Therapiestunde, kommen wir uns näher, bis wir für unser Leben die volle und absolute Eigenverantwortung

übernehmen. Für unseren Körper, Geist und Seele ist dieser Prozess schlussendlich ein befreiendes Ereignis. Ist das nicht toll?

5.5 BEHANDLUNG

5.5.1 Aufmerksamkeit

Bei jeder Person, mit der ich arbeite, konzentriere ich mich erstmals auf den Körper, dessen Form und Ausdruck. Das ist der Ausgangspunkt. Während ich die Meridiane mit dem Metall-Stäbchen³ streiche, schaue ich, wie die Atmung des Klienten vor sich geht. Sie soll ruhig und gleichmässig sein. Wenn nicht, zeige ich es vor und wir atmen gemeinsam gleichmässig und ruhig. Meine Hände sind stets warm, wodurch die Behandlung sehr entspannend wirkt. Mental bin ich immer bei meinen Klienten. Zum einen weil ich sie besser spüren und fühlen kann, wo ich gerade arbeiten soll, zum anderen weil ich sie mit Respekt begegnen will. Wenn ich meine Gedanken anderweitig fokussiere (z.B. auf das was ich heute kochen werde), bin ich nicht in Verbindung mit meinem Gegenüber. Das wird dann für die Behandlung und die Therapie nicht den Erfolg bringen, welches ich mir für uns beide wünsche. Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit ist.

Meine Therapiestunde verläuft ruhig und still. Viele Menschen kennen die Stille gar nicht, sie sind ununterbrochen beschäftigt. Bereits hier unterstütze ich die Klienten zu einem Schritt in die Eigenverantwortung. Sie lernen anhand der Berührungen der Meridianmassage, ihren Körper wahrzunehmen. Es beruhigt sie, sie werden still und können sich erstmals in der Stille begegnen und sich selbst näher kommen.

Auf der Liege gut eingebettet, mache ich als erstes die klassische Befundung mit dem Probestrich⁴ und über die Sensibilität der Ohrmuschel⁵.

Meine Klienten werden aufgefordert an den Ort des Schmerzes zu denken. Oder sie verziehen ihr Gesicht, wenn der Schmerz eintrifft. Meine Aufgabe ist es, sie mental dabei zu begleiten. Das mache ich, indem ich voll und ganz bei ihnen bin. Ich versuche mit ihnen zu fühlen.

Die Klienten erhalten sofort eine Antwort auf ihre Gedanken. Schmerzen basieren auf einen Energiemangel oder einen Energieüberschuss. Mit dem Metall-Stäbchen kann ich die Energie ausbalancieren und der Schmerz lässt nach. Es ist erstaunlich, wie schnell der Schmerz sich verändern kann.

Ich erkläre, wo die Meridiane bei den Klienten auf dem Körper verlaufen und was sie bewirken sollen. Die Meridiane werden gezielt gezogen. Meine Hände sind stets angenehm warm wenn ich einen Klienten berühre. Dies hilft, sich gehen zu lassen und sie können somit die energetische Behandlung geniessen. Während der Streichungen über den Körper, schaue ich auf alle Impulse, die ich bekomme. Ich schaue wie und worauf der Körper reagiert. Zuckt er, ist er an gewissen Zonen warm oder eher kalt, rau oder wie Samt. Wie geht es den Klienten, ist es für sie angenehm, spüren sie bereits eine Veränderung im Körper. Oftmals merken sie

³ siehe Glossar

⁴ siehe Glossar

⁵ siehe Glossar

wie Kälte und Wärme den Körper durchlaufen. Für mich ist dies ein Zeichen des Energieflusses. Der «innere Arzt» arbeitet bereits.

Natürlich muss auch ich zu mir schauen. Ich muss mich während der Arbeit konzentrieren und soll mich dabei wohl fühlen. Eine grosse Leichtigkeit und Freude begleiten mich während der Behandlung. Oftmals beziehe ich nebst der Akupunkt-Massage noch andere «Werkzeuge» oder Hilfsmittel mit ein. Zusätzlich zu meinen Händen, nehme ich wahlweise die Schröpfgläser dazu. Das Schröpfen⁶ bewirkt noch einen tieferen Zugang des darunterliegenden Gewebes. Manchmal entscheide ich mich auch für eine Farbe, welche in der Behandlung miteinbezogen werden kann. Jede unserer Zellen reagiert auf Licht. Da Licht alle Farben beinhaltet, reagiert unser Körper sehr gut, wenn wir mit Farben arbeiten. Hier lasse ich die Farbe, die ich anhand von einer sogenannten kleinen Taschenlampe, den Aura-Soma Beamer-Light-Pen⁷, die ich mit unterschiedlichen Farbphiolen austauschen kann, in die Behandlung einfließen. Jede Farbe hat ihre Bedeutung, die mir einen zusätzlichen Wegweiser einer bestimmten Thematik oder eines bestimmten Problems aufzeigt.

All dies wird vorher den Klienten mitgeteilt, erklärt und nur mit deren Einverständnis durchgeführt.

Am Schluss der Behandlung bitte ich die Klienten, eine Nachruhezeit einzuhalten, und nicht gleich aufzuspringen.

5.5.2 Arbeit am Ohr

Das Ohr ist mein Kompass. Hier kann ich den Befund sehr gut einordnen. Das ganze Ohr beinhaltet unseren ganzen Körper mit all unseren Reflexzonen. Ich arbeite hier mit dem Metall-Stäbchen um gewisse Akupunkturpunkte zu aktivieren oder bereite hier den Körper schon für eine spätere Arbeit der Meridiane vor. Nachher behandle ich das Ohr zusätzlich mit dem Lucksovib⁸ und den Lucksoyong/Lichtmoxibustion⁹. Ich liebe das Ohr mit seiner Vielfalt und widme ihm sehr viel Aufmerksamkeit, denn hier passiert gleich vieles vorab. Die elektronische Moxibustion¹⁰ ist u. a. bei Lichtmangelzuständen (besonders in den trüben Wintermonaten), chronische Leerzustände, degenerativen Gelenkerscheinungen, zur Wirbelsäulenvorbehandlung und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens angezeigt.

5.5.3 Rückmeldung

Rückmeldungen sind wichtig. Meine Klienten wissen, dass sie mir jederzeit mitteilen dürfen und sollen, wenn sie sich unwohl fühlen, mit dem was ich mache. Das Therapieschehen soll als beeinflussbar erlebt werden.

Ich beobachte und frage jederzeit nach, wie meine Klienten sich fühlen. Die Akupunkt-Massage ist eine energetische Methode. Hier werden Energien ausgelöst und abgegeben, die

⁶ siehe Glossar

⁷ siehe Glossar

⁸ siehe Glossar

⁹ siehe Glossar

¹⁰ siehe Glossar

im ganzen System, Körper, Geist und Seele etliche Zustände erfahrbar und beeinflussbar machen. Viele spüren Wärme oder Kälte durch den Körper strömen – die Energie fließt.

5.5.4 Individualität

Meine Therapien werden individuell auf die Klienten abgestimmt. Sie erhalten durch die Akupunkt-Massage, die Regulation von Ausgleich und Fließgleichgewicht, durch das Licht, die Wärme und gegebenenfalls auch zusätzlich durch Schröpfen und klassischer Massage eine wundervolle und ganzheitliche Komplementär-Therapie.

5.5.5 Etikette

APM erfolgt normalerweise am nackten Körper. Ich persönlich finde, dass die Intimsphäre sehr wohl respektiert werden muss und soll. Die Entscheidung liegt bei meinen Klienten. Meine Klienten behalten meist ihren Slip an und ich bitte sie, sich auf die Massagenliege auf den Rücken zu legen. Behutsam schaue ich, dass sie gut liegen und wenn nötig wird ein Kniekissen unter den Knien gelegt. Dank der verstellbaren Liege werden die Beine leicht nach oben gerichtet. Dies bewirkt, dass der untere Rücken entlastet wird.

5.5.6 Verantwortung

Meine Verantwortung gegenüber meinen Klienten steht für mich stets im Vordergrund. Ich muss meine Grenzen kennen und je nach Befund die Klienten an Fachpersonen weitervermitteln.

5.6 NACHBEREITUNG

5.6.1 Klienten

Eine Behandlung dauert ca. 60 Minuten. Danach informiere ich meine Klienten, dass ich meine Hände im Nebenzimmer waschen gehe. Ich wasche sie nicht nur aus hygienischen Gründen, sondern auch um die fremden Energien loszuwerden. Alles ist Energie, so auch wenn ich meine Klienten anfasse und berühre. Die aufgenommene Energie in meinen Händen wird unter dem kalten Wasser weggespült und fließt so weg. Unsere Erde nimmt die Energie auf und reinigt sie wieder.

Zurück im Praxisraum reflektieren wir nochmals die Therapiebehandlung auf deren Reaktion und Wirkung. Das Therapieziel wird in Zusammenarbeit erörtert, erarbeitet und je nach Genesungsverlauf, Schritt für Schritt nach Möglichkeiten und Ressourcen angepasst.

Normalerweise werden am Anfang vier bis sechs Behandlungen terminiert. In dieser Zeit wird erstmals die Grundregulation, der «innere Arzt» mit der APM aktiviert. Dabei kann es anfangs zu Erstverschlimmerungen kommen. Um das therapeutische Geschehen zu unterstützen, werden gezielte Übungen für zu Hause gezeigt. Sie sollten im täglichen Alltag konsequent eingehalten und durchgeführt werden. Das Trinken von warmem Wasser und viel Bewegung

in der Natur unterstützt unser ganzes System und ist Voraussetzung für eine gesunde Lebensbalance.

Meine Klienten wissen, worauf sie in den Tagen nach der Behandlung achten sollten und was sie vermeiden sollten. Falls Unsicherheiten oder unklare Reaktionen auftreten, dürfen sie mich gerne kontaktieren.

Dies alles muss unter Mitarbeit der Klienten geschehen. Sie müssen mitmachen wollen, um schlussendlich selber die Verantwortung für sich und den Körper zu übernehmen. Ich fordere deshalb meine Klienten auf, nach der Behandlung auftretende Reaktionen sich zu merken oder aufzuschreiben. Bei jedem neuen Termin erfrage ich nicht nur nach der aktuellen Befindlichkeit sondern auch nach den Reaktionen. Sie geben mir wichtige Hinweise zum weiteren therapeutischen Vorgehen und fördern bei den Klienten zugleich die Selbstwahrnehmung.

5.6.2 Therapeut

Ich reflektiere das Besprochene, den Ablauf der vorangegangenen Behandlung und die Interaktion mit den Klienten und aktualisiere meine Klienten Kartei. Ich notiere dabei Art und Dauer der Behandlung, Reaktionen während der Behandlung, Art der Interventionen, Reaktionen zwischen den Behandlungen, wichtige Aussagen der Klienten und meinen allgemeinen Eindruck.

Ich desinfiziere das APM-Stäbchen, und stelle im Besprechungsraum Trinkwasser oder Tee bereit. Die Massageliege wird wieder frisch angezogen, es wird gelüftet und auf Sauberkeit und Ordnung geprüft.

6. WEITERBILDUNGEN

Ich mache pro Jahr viele Weiterbildungen und erweitere so mein therapeutisches Fachwissen laufend. Wenn ich mich vom Neuerlernten angesprochen fühle, integriere ich es automatisch in die praktische Arbeit.

7. SELBSTREFLEXION

Das Schreiben dieses Essays hat mir geholfen, mein komplementärtherapeutisches Handeln wahrzunehmen und einzugliedern, sowie die Arbeitsprozesse genau zu veranschaulichen.

Wie jeder Mensch habe auch ich Leid überwinden müssen und Glück erfahren dürfen. Durch meine eigenen Erfahrungen und meine persönlichen Entwicklungsschritte verstehe ich auch meine Klienten. Sie werden gehört und verstanden und das spüren sie auch.

Die Schulmedizin kommt immer wieder an ihre Grenzen. Ich bin der festen Überzeugung, dass mit der Komplementär-Therapie, die ich und meine Kollegen/innen ausüben, Unglaubliches erreicht werden kann. Wir erkennen den Menschen in seiner Einheit von Körper, Geist und Seele, die untrennbar miteinander verbunden sind. Wir sehen in jedem seine Einzigartigkeit.

Wenn der Körper leidet, sind wir in allem was wir tun eingeschränkt. Wir können nicht mehr sorgenfrei durchs Leben gehen. Doch gerade über diesen Schmerz haben wir die Möglichkeit, tiefe Erkenntnisse über Leben, Tod, Transzendenz, gesamtes Dasein, Gefühle und Verstand zu erlangen. Dies sollten wir auch wertschätzen. Die Bereitschaft des Klienten muss jedoch erst geweckt werden. Natürlich geht es hier immer auch um Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, sein Leben immer wieder zu reflektieren und wenn nötig auch zu verändern. Wenn meine Klienten meine Praxis verlassen und genauso weiterleben wie bisher, ändert sich auf Dauer nichts. Nur der Mensch selbst kann sich letztlich heilen und muss den Weg der Erkenntnis und Entwicklung alleine gehen.

Im Laufe der letzten Jahre haben sich meine Therapiesitzungen sehr verändert. Ich halte Strukturen klarer ein, Therapieziele werden konkreter ausgesprochen und häufiger überprüft. Mein Arbeiten ist viel intuitiver und sicherer geworden.

Nach wie vor neige ich dazu, mich selbst stark zu hinterfragen und innerlich zu viel Verantwortung für den Therapieverlauf zu übernehmen. Mit komplementärtherapeutisch tätigen Kolleginnen findet diesbezüglich ein regelmässiger Austausch statt. Dieser hilft mir, eine klarere Haltung und eine gesunde Distanz einzunehmen. Ich erfahre, wie andere Therapeutinnen betroffene Klienten zur Übernahme von mehr Selbstverantwortung führen können und wende dieses neue Wissen in meine praktische Arbeit an.

Ich möchte eine Brücke für Menschen sein, egal welcher Kultur und Religion sie angehören. Ich möchte meine bestmögliche Unterstützung anbieten und meine Klienten ein Stück ihres Weges begleiten, damit sie zusammen mit mir und mit ihrem aufrichtigen Wollen in die Selbstverantwortung kommen.

Ich bin unendlich dankbar, die Akupunkt-Massage nach Penzel (APM) und andere Therapieformen ausüben zu dürfen.

Hiermit erkläre ich, den vorliegenden Essay eigenständig verfasst zu haben. Die Arbeit wurde eigens für die Gleichwertigkeit Branchenzertifikat erstellt und wurde nicht anderweitig qualifiziert.

Elvira Gienal

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Elvira Gienal', written in a cursive style.

Umfang des Essays 19'415 Zeichen (ohne Leerschläge, Titelblatt, Inhaltverzeichnis, Glossar und Literaturverzeichnis)

8. GLOSSAR MIT METHODENSPEZIFISCHEN AUSDRÜCKEN

APM	Akupunkt-Massage nach Penzel
APM-Stäbchen / Metallstäbchen	Instrument zum Bearbeiten der Meridiane und der Akupunkturpunkte.
Meridian-Wandtafel	Gezeichnetes Menschenbild, auf dem alle Akupunkturpunkte und die entsprechenden Meridiane farblich eingezeichnet sind.
Meridiane	„Leitbahnen“ sind in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) Kanäle, in denen die Lebensenergie (Qi) fließt.
PS / Probestrich	Mit dem Probestrich, dem tonisierenden Reiz entlang der Linea alba (Unterbauch), lässt sich das gesamte YIN-bzw. YANG-Versorgungsgebiet testen. Er bewirkt eine kleine Energieverlagerung vom YANG- in das YIN-Gebiet. Jeder Schmerzzustand, ganz egal wo er sich befindet, der nach dem «Probestrich» etwas geringer geworden ist, verlangt nach einer energetischen Behandlung im YIN. Folglich werden alle Schmerzzustände, die sich nach dem «Probestrich» verschlimmern, im YANG-Gebiet therapiert.
Sensibilität der Ohrmuschel	Mit gut wahrnehmbarem Druck testet man die Ohrmuschel rechts und links an der Vorder- und Rückseite. Druckschmerzhafte Zonen am Ohr weisen auf eine Energiefülle in dem entsprechenden Körperareal hin, Taubheit und kleine Aufquellungen an Ohrzonen sind Zeichen einer energetischen Unterversorgung.
Lucksovib	Punkt Vibrationsgerät zur intensiven Behandlung aller Punkte und Zonen (Heinrich Luck, Ohr-Akupunkt-Massage OAM, ISBN 978-3-8304-9210-8).
Lucksoyong/Lichtmoxibustion	Ersetzt die herkömmliche Kräutermoxibustion und vereint die Vorzüge von Akupressur, Lichttherapie und Wärmetherapie in einem einzigen Therapieschritt (Heinrich Luck, Ohr-Akupunkt-Massage OAM, ISBN 978-3-8304-9210-8).
Elektronische Moxibustion	Ersetzt die herkömmliche Kräutermoxibustion und vereint die Vorzüge von Akupressur, Lichttherapie und Wärmetherapie in einem einzigen Therapieschritt (Heinrich Luck, Ohr-Akupunkt-Massage OAM, ISBN 978-3-8304-9210-8).
Konzeptionsgefäß	Gehört zu den Sondermeridianen der Akupunktur. Verläuft ventral in der Körpermitte vom Premium bis unterhalb der Unterlippe.

Gouverneurgefäß	Gehört zu den Sondermeridianen der Akupunktur. Verläuft dorsal in der Körpermitte am Rücken zwischen den Augen bis zum Steissbein.
Schröpfen	Beim Schröpfen setzt man einen Hohlkörper auf bestimmte Hautgebiete und erzeugt darin einen Unterdruck. Dadurch wird das darunterliegende Gewebe in den Hohlraum eingezogen. Durch die Sogwirkung kommt es zu einem Austritt von Blut und Lymphflüssigkeit in das Gewebe, das unter der Haut liegt. Dies fördert nicht nur die lokale Durchblutung, sondern auch die Durchblutung der inneren Organe.
Aura-Soma Beamer-Light-Pen	überträgt die Informationen der Farbkombinationen auf Meridiane, Akupunkturpunkte und Energiezentren.

9. LITERATURVERZEICHNIS

www.apm-penzel.de: die Penzel-Methode Grundlagen und Therapie Hörsturz-Tinnitus-Ohrgeräusche

Der Schlüssel zur Selbstbefreiung von Christiane Beerlandt

ESSAY 2

Eigenverantwortung übernehmen dank

AKUPUNKT - MASSAGE nach Penzel

中華按摩[®]
AKUPUNKT-MASSAGE
- nach Penzel -



Praxis Cordial

Elvira Gienal

www.praxiscordial.ch

Ich habe mich mit den Anforderungen und Aufgabenbeschreibungen meines Essays nochmals auseinandergesetzt, um mein Wirken und Arbeiten mit den einzelnen Thematiken und Therapieerfolge im Praxisalltag aufzuzeigen. Dementsprechend habe ich mich ausführlicher auf die geforderten Punkte konzentriert und ergänzt.

Worauf ich bei der Begrüssung, Begegnung und Anamnese achte, habe ich im Essay vom Dezember 2016 ausführlich aufgezeigt.

In der Praxis angekommen, bereite ich mich für den bevorstehenden Tag vor.

Ich bin sehr bemüht, ein gutes Klima zu kreieren, damit sich meine Klienten wohlfühlen. Ich schaue, dass meine Praxisräume mit frischer Luft versorgt sind, zünde ein paar Kerzen an, lasse sanfte Musik im Hintergrund laufen, stelle einen Krug Wasser mit Gläsern hin und lege frische Tücher für jeden Klienten bereit.

Für jeden Klienten nehme ich mindestens 30 Minuten im Voraus Zeit, um mich in den Behandlungsablauf einzulesen und mich zu orientieren, wo wir im Therapieprozess gerade stehen.

Als Einstieg für die APM-Therapie (Akupunkt-Massage) brauche ich meistens 2-4 Behandlungen, die wir in der Fachsprache «Wurzelbehandlung» nennen. Die Selbstregulationskräfte des Klienten werden innerhalb von 48 Stunden durch einen sogenannten Ebbe-Flut-Effekt (Glossar) ausgelöst. Über mögliche Reaktionen während dieser Zeit (Erstverschlimmerung der Symptome: im Positiven wie auch im Negativen), werden die Klienten selbstverständlich ausführlich informiert.

Wenn nach mehrmaligen APM-Massagen und Dialogen der Genesungsprozess noch nicht vollständig erreicht ist, versuche ich mit meinen anderen therapeutischen Ressourcen, den Klienten aktiver miteinzubeziehen um somit einen aktuellen Einblick in den körperlichen-, mentalen- und geistigen Zustand zu bekommen. Andere therapeutische Ressourcen, die ich oft anwende sind zum Beispiel: Narben entstoren (nach APM), ISG-Blockaden lösen (nach APM), WS-Pflege (nach APM), YIN-Striche (nach APM), Schröpfen, klassische Massage, Lichttherapie mit diversen Farben, Hilfsmittel mit der 3 Schritte-Übung usw. Mit diesen verschiedenen Hilfsmitteln kann ich zum Wohle des Klienten alle Ebenen miteinbeziehen.

Wie z. B. Frau H., die zu mir nach einer schweren Lungenembolie kam. Durch die APM konnte ich sie stabilisieren, indem ich herausfand welche Meridiane betroffen waren. Dank der Behandlungen erzielte ich sehr gute Ergebnisse, so dass ihre Lebensenergien (Chi) wieder fließen konnten. Frau H. fühlte sich nach ihrer eigenen Aussage fit und gestärkt und wollte wieder in den normalen Alltag einsteigen. Sie brauchte damals keine weitere Unterstützung von mir.

Vier Wochen später kam Frau H. erneut mit körperlichen Problemen in meine Praxis. Zittern, Schwäche, Atemnot und Panikattacken waren ihre Beschwerden.

Ich entschied mich für eine APM-Ganzkörperbehandlung und die Stimulation der Vorzüglichen Punkte VP (Glossar), die das ganze System ausbalancieren. Die Energiebahnen brachte ich zum Fließen und zudem integrierte ich auch andere obgenannten therapeutischen Ressourcen. In einem intensiven Gespräch mit ihr, fand ich heraus, dass sie nicht verstehen konnte, warum sie diesen erneuten Rückfall hatte und ihr war nicht bewusst, dass sie selber etwas für ihre Genesung beitragen musste. Um ihr Bewusstsein im IST-Zustand zu aktivieren, machten wir eine Übung. Ich nenne diese Übung die «3 Schritte-Übung (Lebenssituationen aus dem Alltag)». Selbstverständlich arbeite ich mit dieser Methode nur mit ihrer Einwilligung. Dafür habe ich 3 A4 Blätter mit Situationsbezogenen, übergeordneten Themen zu Verfügung: Blatt 1 «aktuelle Situation», Blatt 2 «neutrale Phase», Blatt 3 «neue Ziele und Veränderungen».

- Erstes Blatt «aktuelle Situation»: Gemeinsam mit den Klienten erörtern wir kurz die wichtigsten Eckpunkte des Alltags, um mit den Themen bewusst in Kontakt zu treten. Danach stellen sich die Klienten auf das erste Blatt, um sich in ihren Alltag einzufühlen. Dabei teilen sie mir ihre Gefühle, Wahrnehmungen und körperlichen Beschwerden mit.
- Zweites Blatt «neutrale Phase»: Die Klienten stellen sich auf das leere Blatt. Wieder lassen sie den Gefühlen und Wahrnehmungen freien Lauf und erzählen mir, wie es sich darauf anfühlt.
- Drittes Blatt «Ziele und Veränderungen»: Schriftlich erarbeiten wir neue themabezogene Veränderungen und Ziele für den Alltag. Und auch hier, stellen sich die Klienten wieder auf das Blatt, um sich erneut hinein zu fühlen.

Danach reflektieren wir kurz die gezeigten Umstände der verschiedenen Lebenssituationen, wie es ihnen ergangen ist, was sie dabei gefühlt haben, und ob sie sich mit diesen Lebenssituationen identifizieren können und welche Erkenntnisse sie daraus gezogen haben. Hintergründe können so ins Bewusstsein kommen. Die Klienten begreifen den ersten Schritt in die Eigenverantwortung und welchen selbständigen Beitrag sie machen müssen um diesen umzusetzen. Ich sehe den Menschen als aktiver Mitgestalter seines Lebens, seiner Gesundheit und seines Wohlbefindens. Diese Selbsterkenntnis und -kompetenz zu wecken ist eines meiner Therapieziele.

Bilanz meiner Klientin H.: erstes Blatt: (aktuelle Situation) Alltagsstress liess sie nicht mehr richtig atmen, sie fühlte sich eingeengt, Stress pur, Angst und Panik stiegen auf, Schweissausbrüche usw.

Zweites Blatt: (neutrale Phase) Sie fühlte sich befreiter, konnte wieder richtig atmen, fühlte sich nicht mehr eingeengt, angstfrei usw.

Drittes Blatt (Ziele und Veränderungen): Ihr wurde bewusst, dass sie sich aus diesen Beschwerden lösen könnte, wenn sie etwas dazu beitragen würde, um in ihrem Leben verschiedene Situationen/Thematiken zu verändern. Mit der Konsequenz, dass sie sich selber mehr voranstellt, sich Zeit nimmt um in die Natur zu gehen, ihre Kreativität wieder fördert (Musik, vielleicht ein Instrument spielen), Nein sagen lernen, Grenzen setzen usw.

Zwischenzeitlich hat Frau H. vieles in ihrem Alltag umgesetzt und verarbeitet. Auch ihr körperlicher Genesungsprozess macht gute Fortschritte. Sie hat auch wieder genug Kraft um Sport zu treiben. Sie ist somit auf gutem Weg. Da sie mit Freude neuen Lebensmut gefasst hat und es ihr viel besser geht, kommt sie nur noch in grösseren Abständen zur Therapie.

Ich bitte meine Klienten nach den Behandlungen, die Reaktionen aufzuschreiben oder Rückmeldungen zu geben. Es kann einiges an Emotionen aufkommen, die sie eventuell schwer einschätzen und verarbeiten können. Deshalb bin ich immer für meine Klienten erreichbar, denn ich möchte ihnen auch eine konkrete Stütze neben den Therapiestunden sein.

Bei jedem neuen Termin orientiere ich mich über die momentane Befindlichkeit und eventuelle Verbesserungen oder Verschlechterungen. Für mich ist es sehr wichtig zu hören wie sich die Klienten selbst wahrnehmen. Als Therapeutin mit jahrelanger Erfahrung kann ich Reaktionen und Aussagen einordnen und kann daraus ableiten, ob es sich ins Positive oder ins Negative verändert hat. Anhand dieser Wahrnehmungen bekomme ich wichtige Hinweise, wie ich mit meinen Klienten arbeiten kann und darf. Durch das Gespräch kann ich mit ihnen das soziale Umfeld im Alltag miteinbeziehen, um allenfalls mit kleinen Schritten das Erreichte noch verbessern zu können.

Ich versuche durch meine eigenen Arbeitserfahrungen und meiner positiven und motivierenden Art, meine Klienten immer auch auf kleine Verbesserungen aufmerksam zu machen, welche sie in ihrer Situation oft gar nicht mehr wahrnehmen, wie zum Beispiel erholsames Schlafen, bessere Verdauung, freierer Kopf oder allgemein beschwerdefreier. Bessere soziale Kontakte und unternehmungsfreudig zu sein sind Resultate, die sie oft gar nicht selber beobachten. Auch kleine Schritte führen zum Ziel!

Bei Stagnation des Therapieziels bespreche ich dies mit meinen Klienten und mache Vorschläge, um vielleicht andere Therapieformen anzuschauen, um somit zusätzliche Unterstützung zu geben.

Meine Behandlungen fange ich meistens mit der Ohr-Akupunkt-Massage an. Das Ohr ist mein Kompass. Da das Ohr den ganzen Körper mit all unseren Reflexzonen beinhaltet, kann ich zusätzlich zum vorhergehenden Anamnesegespräch den Befund nochmals präzisieren. Normalerweise behandle ich die Ohrzonen und ihre Akupunkturpunkte mit dem Metallstab. Wenn ich jedoch merke, dass mein Gegenüber mit den Augen blinzelt oder das Gesicht verzieht, weiss ich, dass es entweder eine Dysbalance in der jeweiligen Körperzone gibt oder dass ich anders handeln muss. Es zeigt auch, dass die Klienten (vor allem die Kinder) sehr feinfühlig sind. Allgemein während den Behandlungen ist es mir wichtig, den interaktiven Prozess durch Bewegung, Berührung und Atemvorgang zu erfassen und dementsprechend zu handeln. Das Rumoren des Magens ist ein wichtiger Hinweis, dass der Körper auf die Ohrbehandlung reagiert. Den Klienten ist es oft peinlich, wobei ich ihnen vergewissere, dass es für mich eine tolle Antwort auf unsere Arbeit ist. Ein Mitmachen beidseits ist unumgänglich. Bei Feststellung von einer Übersensibilität wechsele ich den Metallstab mit dem Lucksoyong/Lichtmoxibustion aus. Es ist eine sanftere Art der Behandlung, hat aber soweit ich es durch meine langjährige Erfahrung beurteilen kann, eine ähnliche oder sogar tiefere Wirkung. Zusätzlich wird das Ohr, welches unser ganzer Körper repräsentiert, mit Licht und Wärme beflutet. Während der Behandlung ist es ganz wichtig, immer wieder nachzufragen, wie das Wohlbefinden meines Gegenübers ist, damit ich es registrieren und in meine Arbeit einfließen lassen kann.

Das Ohr wird zum Schluss mit dem Lucksovib massiert. Das Punktvibrationsgerät benütze ich mit einem Aufsatz zum genauen Punktieren, aber auch mit einer runden Platte, mit welcher ich das Ohr und seine Meridianbahnen, Organzonen und Akupunkturpunkte vibriere. Die Klienten lieben diese sanfte, entspannende Ohrvibration. Durch die Vibration am Ohr werden sämtliche Zellen im ganzen Körper aktiviert und massiert. Gelegentlich werden die Ohren zusätzlich gepumpt. Mit meinen Fingerkuppen massiere ich dazu beide Ohren gleichzeitig nach einem angenehm vorgegebenen Ablauf nach APM, so beruhigt und entspannt sich mein Klient zusehends.

Auf der nackten Haut werden mit dem Metallstab die Meridiane, die exakt ihre Energieleitbahnen im Körper durchlaufen, gezogen. Dabei wird der Klient ganz sanft berührt. Wenige Menschen finden diese Art der Berührung unangenehm. Klienten, die damit Mühe haben, haben meist generell Berührungsängste. Der Klient teilt mir dann mit, wo ich ihn am Körper anfangs anfassen und berühren darf. Langsam und sukzessiv erlaubt mir mein Klient in jeder weiteren Behandlung grössere Körperzonen zu stimulieren. Viele sind an den Füßen kitzelig. Dies beruht meistens auf einen Energiemangel in den Füßen. Viele sind oft sehr kopflastig und nicht mit beiden Beinen/Füßen auf dem Boden. Sie sind nicht gut geerdet, haben den Kontakt zur Natur und ihrer kraftvollen Energie verloren. Die Energie ist blockiert und kann nicht mehr richtig fließen. Hier ist es für mich wichtig, die Energie in die Füße runterzuziehen, indem ich die Füße massiere und die Terminalpunkte mit dem Metallstab an den Zehenkuppen reibe. Die Klienten werden angeleitet, ihre Füße täglich einzucremen, so halten sie mit ihren Füßen Kontakt und das gibt ihnen auch die Gewissheit stark und stabil auf dem Boden zu stehen.

Eine grosse Voraussetzung zu einem gesunden Genesungsprozess ist auch der Zugang zu unserer Erde. Bewegung in der Natur, spazieren, Barfuss auf dem Rasen laufen, gesunde Nahrung, genug Wasser trinken usw. unterstützen allgemein den Genesungsprozess. Solche einfache Alltagsrituale gebe ich meinen Klienten gerne mit.

Zum Schluss der Behandlung ist es mir wichtig, die Aufmerksamkeit auf die Wirbelsäule zu lenken. Dies wird mit einem warmen Öl (wobei ich die APM gemäss energetischen Richtlinien berücksichtige) und sanften Streichungen ausgeführt. Die Wirbelsäule ist die kraftvolle Säule des Körpers, die uns aufrecht hält. Meine Klienten sollten dies auch spüren und empfinden die Streichungen als sehr wohltuend.

Am Schluss der Behandlung teile ich den Klienten mit, dass sie noch ein paar Minuten ruhen sollen, während ich meine Hände waschen gehe.

Nach dem Aufstehen und Anziehen vermitteln sie mir bei einem Glas Wasser ihre Eindrücke der Behandlung. Dementsprechend bekommen sie noch Hausaufgaben und Tipps von mir zur Verbesserung ihrer Genesung um unser Therapieziel vielleicht auch schneller zu erreichen. Körperliche Übungen wären da zum Beispiel: KKL, Beinhebel, Beinpendel, Klipp-Klapp (Glossar).

Nach jeder Verabschiedung der Klienten werden alle Behandlungsabläufe, Eindrücke und Besprochenes in die Klienten-Karteikarte eingetragen, damit das aktuelle Beschwerdebild der Klienten nicht verloren geht und ich immer die Vergleichswerte anschauen kann, um die Fortschritte und Verbesserungen der Genesung festzustellen. Ich halte fest, welche Therapieform und Ressourcen ich angewendet habe, damit ich auf dem aktuellen Stand bin, wenn die Klienten zur nächsten Behandlung kommen.

Mir als Therapeutin ist bewusst, dass die Schulmedizin grundsätzlich nicht ersetzbar ist. Die Komplementärtherapie ist lediglich ergänzend zur Schulmedizin. Da die meisten meiner Klienten keine schweren Beschwerden/Krankheiten haben, kann ich mit der Akupunkt-Massage gute Erfolge erzielen.

Bei schwerwiegenden Fällen, bin ich auf die Diagnose eines Arztes angewiesen. Mit den Arztunterlagen, welche mir der Klient vermittelt, kann ich ausschliessen, dass eine akute lebensbedrohende Krankheit und/oder tiefgreifende psychische Probleme vorhanden sind. Somit kann ich meine methodenspezifische Therapie zur Selbstregulation anwenden. Durch die Diagnose vom Arzt versuche ich das Beschwerdebild des Klienten zu erfassen und soweit als möglich die Beschwerdefreiheit wieder zu unterstützen. Wenn es mir nicht möglich ist, die Selbstregulationsfähigkeit durch die Akkupunkt-Massage und meine weiteren Ressourcen herzustellen und keine Verbesserung zum Wohlbefinden stattfindet, werde ich den Klienten anhalten, sich an Ärzte und Fachpersonen zu wenden.

Die Berufung als Therapeutin ist eine verantwortungsvolle Tätigkeit, die ich mit Herz und Verantwortung ausführe. Durch Weiterbildungen ist es mir möglich, das Beste an meine Klienten weiterzugeben und bessere Lebensqualität für sie zu erreichen.

Hiermit erkläre ich, den vorliegenden Essay eigenständig verfasst zu haben. Die Arbeit wurde eigens für die Gleichwertigkeit Branchenzertifikat erstellt und wurde nicht anderweitig qualifiziert.

Elvira Gienal



Glossar

Wurzelbehandlung	Energieverlagerung. Es sollen die eigenen Regulationskräfte aktiviert werden (innerer Arzt). Weg von der Fremdsteuerung – hin zur Eigenregulation
Ebbe-Flut-Effekt (2-Teilung)	<p>Die Therapie über die 2-Teilung bewirkt eine Energieverlagerung. Durch einseitiges Tonisieren des YIN oder des YANG erfolgt eine künstliche, unphysiologische Energieverlagerung. Diese aktiviert die eigenen Regulationskräfte (innerer Arzt), welche die künstlich geschaffenen Disharmonien normalisiert.</p> <p>In 2-Stunden-Rhythmus bewegt sich die Energiewelle durch den Körper und bedingt eine Regulation in dem gesamten Energiekreislaufsystem des Körpers. Dieser Ebbe-Flut-Effekt kann bis zu 48 Stunden dauern, danach kommt es zum Ausgleich zwischen YIN und YANG.</p>
Terminalpunkte	Sie bringen Energie in die Peripherie (Zeh und Finger)
Vorzügliche Punkte (VP)	Ausgleich unterschiedlicher energetischer Zustände im einzelnen Meridian
Hausaufgabe: Kleiner Kreislauf (KKL)	Über die vordere und hintere Körpermitte verlaufen die beiden Sondermeridiane «Konzeptionsgefäß» (KG) und «Gouverneurgefäß» (GG). Sie werden zu einem eigenen Energiekreislauf der Körpermitte, dem so genannten Kleinen Kreislauf (KKL). Die Energie wird in der Mitte zentriert. Die Arbeit über den Kleinen Kreislauf bewirkt keine Energieverlagerung, sondern einen verbesserten und beschleunigten Fluss der Energie in den beiden Hauptgefäßen. Die Hauptindikation liegt in der Versorgung der Organe.
Hausaufgabe: Beinhebel	(Bei einer ISG-Blockade oder Bandscheibenvorfall). Die Übung wird am Abend ausgeführt, kurz bevor der Klient zu Bett geht. Bei freiem Gelenkspiel kann der Organismus in der Nacht die Wirbelsäule unter Zuhilfenahme von Muskelmaximalentspannung in der Tiefschlafphase sich neu orientieren. (Buch: Akupunkt-Massage nach Penzel von Michael Strohauer)
Hausaufgabe: Beinpendel	Mit dem rechten Fuss auf ein ca. 5cm dickes Buch stehen und das linke Bein pendeln. Becken muss gerade sein. Seite wechseln und wiederholen.
Hausaufgabe: Klipp-Klapp	(Lockerung und Mobilisation der kleinen Wirbelgelenke). Es wird eine Übung ausgeführt, die mittels spiraliger Bewegungen die Wirbelsäule beweglich hält und somit die Ausrichtung des Körpers in Richtung der normalphysiologischen Lage unterstützt. Der Klient liegt auf dem Rücken, die Beine sind angestellt. Dabei sind die Füße schulterbreit geöffnet, damit bei der Übung die Knie neben dem Fuss abgelegt werden können. Die Arme liegen abduziert auf dem Boden, die Ellbogengelenke sind gestreckt. Der Klient atmet nun tief ein und lässt die Beine mit dem Ausatmen auf einer Seite fallen. Dabei dreht der Kopf zur Gegenseite. Mit dem Einatmen wird wieder die Ausgangsstellung eingenommen. Im Anschluss wird die Übung zur Gegenseite ausgeführt und wechselseitig mehrfach wiederholt. (Buch: Akupunkt-Massage nach Penzel von Michael Strohauer)