

Akupunktúrás Pontok Atlasza

A 14 fő meridiánon lévő legfontosabb pontok
vizuális bemutatása – gyors tájékozódáshoz a
köpölyözés során

BÓNUSZ #1 · Köpölyözés Titkai

Tartalomjegyzék

1. Tüdő meridián (LU)

2. Vastagbél meridián (LI)

3. Gyomor meridián (ST)

4. Lép meridián (SP)

5. Szív meridián (HT)

6. Vékonybél meridián (SI)

7. Hólyag meridián (BL)

8. Vese meridián (KI)

9. Szívburok meridián (PC)

10. Hármass melegítő meridián (TE)

11. Epehólyag meridián (GB)

12. Máj meridián (LR)

13. Du Mai – Kormányzó ér

14. Ren Mai – Fogantató ér

1. Tüdő Meridián (LU)

A mellkas felső részéről indul, a kar belső oldalán halad lefelé a hüvelykujjig. 11 pont.

Kulcsfontosságú pontok

**LU-1
(Zhongfu)** Helyzet: a mellkas elülső oldalán, a kulcscsont alatt 1 cun-nal, a 1. bordaközi térben. Javallat: köhögés, asztma, mellkasi teltségérzet.

**LU-5
(Chize)** Helyzet: a könyökhajlat radiális oldalán. Javallat: köhögés, torokfájás, könyökfájdalom.

**LU-7
(Lieque)** Helyzet: a csukló felett 1,5 cun-nal, a radius belső oldalán. Javallat: fejfájás, nyakmerevség, torokfájás, megfázás.

**LU-9
(Taiyuan)** Helyzet: a csukló hajlata, a radiális artéria laterális oldalán. Javallat: köhögés, asztma, csuklófájás.

💡 A tüdő meridiánon történő köpölyözésnél különösen a BL-13 (Feishu) háti pontot érdemes kombinálni – ez a tüdő „hátsó átjáró” pontja.

2. Vastagbél Meridián (LI)

A mutatóujj hegyétől a kar külső oldalán halad felfelé az orr melletti területig. 20 pont.

Kulcsfontosságú pontok

**LI-4
(Hegu)** Helyzet: a hüvelyk- és mutatóujj között, a II. metacarpus közepén. Javallat: fejfájás, fogfájás, orrdugulás, immunerősítés. A „fájdalomcsillapítás fő pontja”.

**LI-11
(Quchi)** Helyzet: a könyökhajlat laterális végpontja. Javallat: magas vérnyomás, bőrproblémák, láz, allergia.

**LI-15
(Jianyu)** Helyzet: a vállízület elülső és laterális oldalán, a deltoideus eredésénél. Javallat: vállfájás, mozgáskorlátozottság.

**LI-20
(Yingxiang)** Helyzet: az orrszárny melletti barázda. Javallat: orrdugulás, arcüreggyulladás, szaglászavar.

💡 Az LI-4 és LI-11 kombinációja kiválóan alkalmazható köpölyözéssel immunerősítésre és gyulladáscsökkentésre.

3. Gyomor Meridián (ST)

Az arc alsó részétől indul, a mellkas elülső oldalán és a has közepén halad lefelé a lábfej 2. ujjáig. 45 pont.

Kulcsfontosságú pontok

ST-25
(Tianshu) Helyzet: a köldöktől 2 cun-nal laterálisan. Javallat: hasi fájdalom, puffadás, hasmenés, székrekedés.

ST-36
(Zusanli) Helyzet: a térdkalács alatti mélyedéstől 3 cun-nal lefelé, a tibia laterális oldalán. Javallat: emésztési zavarok, fáradtság, immunerősítés. Az „általános egészség fő pontja”.

ST-40
(Fenglong) Helyzet: a boka és a térd közötti felezőpont, a tibiától 1 ujjnyival laterálisan. Javallat: nyálkásodás, köhögés, szédülés.

ST-44
(Neiting) Helyzet: a 2. és 3. lábujj között, a lábháton. Javallat: fogfájás, gyomorégés, arcfájás.

💡 Az ST-36 a köpölyözés egyik leggyakrabban alkalmazott pontja – erősíti az emésztést és az immunrendszert egyaránt.

4. Lép Meridián (SP)

A nagylábujj belső oldaláról indul, a láb és a has belső oldalán halad felfelé a mellkas oldaláig. 21 pont.

Kulcsfontosságú pontok

SP-6
(Sanyinjiao) Helyzet: a belső boka felett 3 cun-nal, a tibia hátsó szélénél. Javallat: emésztési zavarok, menstruációs panaszok, álmatlanság. A „három jin meridiánok találkozási pontja”.

SP-9
(Yinlingquan) Helyzet: a tibia belső condylusa alatti mélyedésben. Javallat: vizesedés, ödéma, húgyúti problémák.

SP-10
(Xuehai) Helyzet: a térdkalács felső-belső szélétől 2 cun-nal felfelé. Javallat: bőrproblémák, viszketés, menstruációs zavarok. A „vér tengere” pont.

💡 SP-6 terhes nőknél TILOS – idő előtti vajúrást válthat ki! Mindig ellenőrizze a kontraindikációkat.

5. Szív Meridián (HT)

A hónaljtól a kar belső oldalán halad lefelé a kisujjig. 9 pont.

Kulcsfontosságú pontok

HT-3 Helyzet: a könyökhajlat mediális végpontja. Javallat: szívdobogásérzés, (Shaohai) könyökfájás, szorongás.

HT-7 Helyzet: a csukló hajlatának ulnáris oldalán. Javallat: álmatlanság, (Shenmen) szorongás, szívpanaszok. A „lélek kapuja”.

6. Vékonybél Meridián (SI)

A kisujj hegyétől a kar külső oldalán halad felfelé a fül előtti területig. 19 pont.

Kulcsfontosságú pontok

SI-3 Helyzet: a kéz ulnáris oldalán, az 5. metacarpophalangeális ízület proximális (Houxi) végénél. Javallat: nyakfájás, hátfájás, fejfájás.

SI-11 Helyzet: a lapocka közepén. Javallat: vállfájás, lapockafájás. Ideális (Tianzong) köpölyözési pont.

7. Hólyag Meridián (BL)

A szembelső szöglettől indul, a fej tetején át a hát két oldalán halad lefelé a kisujjig. 67 pont – a leghosszabb meridián.

Háti Shu pontok (kulcsfontosságúak köpölyözéshez)

- | | |
|-----------------------------------|--|
| BL-13
(Feishu) | A Th3 csigolyanyúlvány melletti pont. Tüdő hátsó átjáró pontja. Köhögés, asztma, bőrproblémák. |
| BL-15
(Xinshu) | A Th5 melletti pont. Szív hátsó átjáró pontja. Szívdobogásérzés, álmatlanság, szorongás. |
| BL-18
(Ganshu) | A Th9 melletti pont. Máj hátsó átjáró pontja. Szem problémák, ingerlékenység, izomgörcs. |
| BL-20
(Pishu) | A Th11 melletti pont. Lép hátsó átjáró pontja. Emésztési zavarok, puffadás, fáradtság. |
| BL-23
(Shenshu) | Az L2 melletti pont. Vese hátsó átjáró pontja. Deréktáji fájdalom, fáradtság, vizelet problémák. |
| BL-40
(Weizhong) | A térdízület hátsó oldalán, a popliteális redő közepén. Derékfájás, térdpanaszok. Kiváló véralvadás- és méreg-eltávolító pont. |

💡 A BL-háti shu pontok a köpölyterápia LEGFONTOSABB területe – az egész szervrendszer tükröződik a hát két oldalán. Szinte minden köpölyözési protokoll tartalmazza őket.

8–14. További Meridiánok

8. Vese Meridián (KI)

KI-1 A talp elülső harmadában. „Sprudelnde Quelle” – a test legalapvetőbb pontja
(**Yongquan**)energia-utánpótlásra.

KI-3 A belső boka és az Achilles-ín között. Veseenergia erősítésének fő pontja.
(**Taixi**)

9. Szívurok Meridián (PC)

PC-6 A csukló felett 2 cun-nal, a két ín között. Hányinger, szívdobogás, szorongás.
(**Neiguan**)

10. Hármás Melegítő (TE)

TE-5 A csukló felett 2 cun-nal, a kéz hátsó oldalán. Fejfájás, fülzúgás, megfázás.
(**Waiguan**)

11. Epehólyag Meridián (GB)

GB-20 A tarkó izomtapadásánál, a koponya alatti mélyedésben. Fejfájás, szédülés,
(**Fengchi**) nyakmerevség, magas vérnyomás.

GB-21 A nyak és a váll között félúton. Vállfeszültség, fejfájás. Köpölyözéssel nagyon
(**Jianjing**) hatékony.

GB-34 A fibula fejénél. Ín- és izomproblémák fő pontja.
(**Yanglingquan**)

12. Máj Meridián (LR)

LR-3 A lábháton, az 1. és 2. metatarsus között. Fejfájás, ingerlékenység,
(Taichong) menstruációs zavarok, magas vérnyomás.

13. Du Mai – Kormányzó Ér

GV-14 A C7 csigolyanyúlvány alatt. Az összes yang meridián találkozási pontja. Láz,
(Dazhui) megfázás, nyakfájdalom.

GV-20 A fejtetőn. „Száz találkozás” pontja. Fejfájás, szédülés, koncentrációzavar.
(Baihui)

14. Ren Mai – Fogantató Ér

CV-4 A köldök alatt 3 cun-nal. Energia-erősítés, menstruációs panaszok.
(Guanyuan)

CV-6 A köldök alatt 1,5 cun-nal. „Qi tengere” – fáradtság, általános gyengeség.
(Qihai)

CV-12 A köldök és a szegycsont alsó vége között félúton. Emésztési zavarok,
(Zhongwan) gyomorfájás, hányinger.

Következő lépés

Nyisd meg a fő útmutatót – a **100 Köpölyterápiás Protokollt** –, és válaszd ki az adott panaszhoz tartozó protokollt. Az atlasz pontjait ott azonnal alkalmazhatod.