

## АКУПРЕСУРА ВЪВ ВСЕКИДНЕВИЕТО

Надежда Иванова<sup>1</sup>, Кристина Василева<sup>1</sup>, Деница Гроздева<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Специалност „Кинезитерапия“, Факултет по обществено здравеопазване,  
Медицински университет – Варна

<sup>2</sup>Катедра „Кинезитерапия“, Университетски център по източна медицина,  
Медицински университет – Варна

## ACUPRESSURE IN EVERYDAY LIFE

Nadezhda Ivanova<sup>1</sup>, Kristina Vasileva<sup>1</sup>, Denitsa Grozdeva<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Specialty of Kinesitherapy, Faculty of Public Health, Medical University of Varna

<sup>2</sup>Department of Kinesitherapy, University Center for Eastern Medicine,  
Medical University of Varna

### РЕЗЮМЕ

Акупресурата е лечебен метод, използван в традиционната китайска медицина (ТКМ), чрез който мануално се стимулират определени точки от меридианите в човешкото тяло с цел оздравяване на организма и въвеждане на правилна циркулация на жизнената енергия „Чи“. Теорията на китайската медицина гласи, че постоянният поток на Чи през меридианите е от съществено значение за запазване на здравето на организма. Акупресурата е мануален, неинвазивен метод за повлияване благосъстоянието на организма. Тя се извършва от лице, преминало специализирано обучение, но може да се прилага и самостоятелно върху собственото тяло при обучение от специалист в тази област. Всекидневни оплаквания като стрес, тревожност, паника, главоболие и високо кръвно налягане се лекуват чрез изпитаните средства на западната медицинска практика (фармакологични и други медицински средства), но методи като акупресурата могат да бъдат допълнение към основната терапия, като осъществяват цялостно въздействие върху организма, а редица научни изследвания доказват ефективността от индивидуалното приложение на акупресура при някои от тези всекидневни оплаквания. Акупресурата може да бъде съчетавана и с други природни средства като етерични масла, климатични фактори и пчелни продукти. Те имат щадящо въздействие върху енергията Чи и в съчетание с акупресурата са естествен начин за възстановяване на баланса на тялото за оптимизиране на здравето и благосъстоянието и за справяне

### ABSTRACT

Acupressure is a healing method used in Traditional Chinese Medicine (TCM) by which certain meridian points in the human body are manually stimulated in order to heal the body and introduce the correct circulation of the vital energy “Qi”. Chinese medicine theory states that the constant flow of Qi through the meridians is essential to maintaining the health of the body. Acupressure is a manual, non-invasive method to influence the well-being of the body. It is performed by a person who has undergone specialized training, but it can also be applied independently on one’s own body with training from a specialist in this field. Common everyday complaints, including stress, anxiety, panic, headaches, and high blood pressure, are typically addressed using established Western medical practices such as pharmacological interventions and other medicinal treatments. Nevertheless, complementary methods like acupressure can supplement the primary therapy by exerting a holistic influence on the entire body. Numerous scientific studies support the efficacy of acupressure as a standalone approach for managing some of these everyday complaints. Additionally, acupressure can be combined with other natural remedies like essential oils, climate-based factors, and bee products. They gently influence the Qi energy and, in combination with acupressure, are a natural way to rebalance the body to optimize health and overall well-being and to cope with the stressful living conditions that accompany today’s hectic lifestyle.

**Keywords:** acupressure, everyday life, anxiety, pain management

със стресовите условия на живот, които съпътстват съвременното забързано всекидневие.

**Ключови думи:** акупресура, всекидневие, болка, тревожност

## ВЪВЕДЕНИЕ

Акупресура (от латински: *acus* - „игла“, и „*пре-сура*“ - натиск) е лечебен метод, използван в традиционната китайска медицина, чрез който мануално се стимулират определени точки от меридианите в човешкото тяло, за да отстранят различни болестни симптоми, умора, напрежение или да възстановят жизнената енергия на човека. Целта на акупресурата, (както и на други лечения от китайската медицина) е да насърчи движението на тази енергия, наречена Чи (жизнена енергия) през 14-те канала (меридиани) вътре в тялото. Това са същите енергийни меридиани и точки, като тези използвани в акупунктурата. Теорията на китайската медицина гласи, че постоянният поток на Чи през тези канали е от съществено значение за запазване на здравето. Ако този енергиен поток е блокиран, тялото не може да поддържа баланса, необходим за справяне със здравословни проблеми. Акупресурата се състои в стимулиране на биологично активни точки точките в опит да се подпомогне свободният поток на енергията в тях (2,10). Традиционната китайска медицина - ТКМ (опростен китайски: 中医; традиционен китайски: 中醫; пинин: *zhōng yī*; буквално „китайска медицина“), е широк кръг от медицински практики, споделящи общи теоретични концепции, които са развити в Китай и са базирани на традиция, датираща повече от 2000 години, включително различни форми на лечение с билки, акупунктура, масаж Туина, Чигун и диетична терапия (9).

Традиционната китайска медицина се базира на схващането за баланса и съгласуваността на макрокосмоса (външното) и микрокосмоса (вътрешното - човека). В Су вен вътрешните съпротивителни сили на човека се определят от неговата физика, храненето и начина на живот, които са в пряка връзка с неговата наследствена енергия Чи. Вредните фактори, които могат да въздействат и да доведат до болест, са: екзогенни фактори (вятърът, студът, горещината, влагата, сушата и огънят) и ендогенни (гневът, тревогата, мъката, натрапчивите идеи, безпокойството и страхът).

Основни концепции в ТКМ са тези за хармонията между Ин и Ян, енергията Чи, петте елемента (дърво (木 *mù*), огън (火 *huǒ*), земя (土 *tǔ*), метал (金 *jīn*) и вода), меридиани, чакри и акупунктурни точки.

*Ин и Ян* (/jɪn/ и /jæŋ/) е китайска философска концепция, която описва противоположни, но взаимосвързани сили. В китайската космология Вселената се създава от първичен хаос от материална енергия, организирана в циклите на Ин и Ян и оформена в обекти и живи същества. Ин и Ян са две половини, които взаимно образуват целостта на Чи. Ян се характеризира с мъжкото начало, светлина, позитивно, активност, горещина, твърдо. Ин се характеризира с женското начало, тъмнина, отрицателно, пасивност, студ, меко. Двете сили се превръщат постоянно една в друга. Условието за това е наличието на зародиш на противоположната във всяка от тях. Енергията Чи представлява единството на ин и ян (2,5).

Теорията на *петте елемента* (известна също като теория на петте фази – у-син) се използва от поне 2400 години в традиционната китайска медицина, за да обясни как светът и и външните условия като например време влияят върху човешкия организъм и как органите на тялото си взаимодействат. Петте елемента или фази са дърво, огън, земя, метал и вода. В ТКМ всеки от тях е свързан с определени органи на тялото, цвят, вкус, емоция, сезон от годината, вид личност и др. (7).

*Меридианната система* е ключова концепция в традиционната китайска медицина. Учението за нея лежи в основата на акупресурата. По меридианите, наричани още канали, протича и циркулира жизнената енергия Чи. Според традиционната китайска медицина тялото има 12 чифтни меридиана, които разделят тялото на две половини. Върху меридианите са разположени точки (общо 670 за всички меридиани). Всеки меридиан има определена функция, чрез която акупунктура или акупресура се оказва определено въздействие.

*Енергията Чи*. В традиционната китайска медицина Чи (/ˈtʃiː/ СНЕЕ *qì*) се смята за жизненоважна сила, съставляваща част от всяко живо

същество. Буквално означаваща «пара», «въздух» или «дъх», думата qi често се превежда като «жизнена енергия», «жизнена сила», «материална енергия» или просто като «енергия». Чи е основният принцип в китайската традиционна медицина и в китайските бойни изкуства. Практиката за регулиране и балансиране на Чи се нарича цигун.

Фината енергия на живота (Qi) идва в тялото с дишането и се разпределя през дванадесетте сдвоени електромагнитни нервни канала (меридиани). Този поток може да бъде блокиран или дисбалансиран поради различни вътрешни или външни фактори – наследствена физическа слабост, физическо нараняване, психологически стрес, дори смяна на сезона или живот в суров климат.

Акупресурата се основава на принципа на активиране на акупунктурни точки през меридианите, които коригират дисбаланса на енергията Чи. Всеки меридиан е свързан с определени органи и тъкани. Известно е, че активирането на специфични точки на меридианите улеснява намаляването на различни симптоми в тялото. При стимулиране чрез натиск на акупунктурните точки се освобождава мускулното напрежение и се балансира потокът на енергията. Акупресурата е мануална (ръчна) техника, без игли, неинвазивна, рентабилна и нефармакологична лечебна интервенция за насърчване благосъстоянието на пациентите. Цялото човешко тяло е покрито с акупунктурни точки. Те се разполагат най-близо до повърхността на кожата. Стимулирането им предизвиква функционални реакции, които могат да се използват за лечение на различни състояния. Обикновено тези точки се намират в области с висока електрическа проводимост на повърхността на тялото. В същината на техниката стои прилагането на натиск върху определена точка с върха на пръст или негова част. Натискът трябва да бъде лек, но твърд. Натискът се увеличава в продължение на около 30 секунди. След това се задържа стабилно за 30 секунди до две минути. Следва постепенното му намаляване и прекратяване. Този цикъл се повтаря от 2 до 5 пъти. Целта на акупресурата е да възстанови здравето и баланса на енергийните канали на тялото и да регулира противоположните сили на Ин и Ян. Някои поддръжници твърдят, че акупресурата третира не само енергийните полета и тялото, но и ума, емоциите и духа. Някои дори вярват, че терапевтите могат да предадат жизнената енергия (външната Чи) на друг човек. Акупресурата намира при-

ложение както като допълваща терапия на хроничната болест, така и за поддържане на здравето и баланса между тяло, ум, дух и емоции във всекидневието.

Цел на настоящата статия е да се проучи и изясни мястото и ролята на акупресурата във всекидневието.

Материал и методи

Библиографска справка и документално-съдържателен анализ на научните публикации относно приложението на акупресурата във всекидневието.

## РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Прегледът на литературата разкрива възможностите за всекидневно приложение на акупресурата и посочва мястото на метода в комплексния подход към всекидневни оплаквания като стрес, тревожност, паника, главоболие и дори високо кръвно налягане, които се лекуват чрез медикаментозна терапия или други медицински средства.

Акупресурата се извършва от лице с медицинско образование, преминало специализирано обучение, но може да се прилага и върху собственото тяло при обучение от специалист в тази област. В Р България, съгласно чл. 166, ал. 1 от Закона за здравето и Наредба №7 като „неконвенционални методи за благоприятно въздействие върху индивидуалното здраве“ са приемат методите, чието изучаване не е включено в учебните програми на висшите медицински училища (1,3). Проучвания изследват действието на акупресурна терапия за безпокойство преди потенциално стресова ситуация или медицинска процедура. Преглед от 2015 г. на няколко проучвания, изследващи ефектите на акупресурата върху тревожността преди медицинска процедура, като например операция, отчита облекчаване на чувството за безпокойство (8). Друго проучване от 2015 г. на 85 души, хоспитализирани за лечение на рак, установява намаляване на тревожността им след приложена акупресура (6). Проучване от 2016 г. разглежда тревожността при 77 студенти със силна менструална болка. Акупресурата, приложена в точката на голям скок на налягането по време на три менструални цикъла, намалява тревожността при участниците в проучването до края на третия цикъл (11). Съвсем наскоро проучване от 2018 г. установи, че акупресурата помага за намаляване на стреса и симптомите на тревожност при жени, подложени

ни на лечение за безплодие (12). Точки, използвани за приложение при стрес и паника (6):

1. Сърце 7 (Шън-мън). Тази точка се намира от вътрешната страна на китката, в гънката, от страната, където е малкият пръст. Тази точка е чудесна, ако имате проблеми със заспиването поради тревожност, успокоява сърцето и заедно с това тревожността.
2. Точка „линия на челото“ (Ин-тан). Тази точка се намира между веждите. Разположена точно над епифизната жлеза, която помага за регулирането на мелатонина, това е друга добра точка за безсъние. Тази точка е известна с това, че облекчава чувството на безпокойство и помага за цялостното емоционално благополучие.
3. Точка перикард 6, или „вътрешна граница“ (Нъй-гуан). Тази точка се намира от вътрешната страна на предмишницата, на около два инча надолу от гънката на китката, в средата на предмишницата. Въпреки че често се използва за гадене, тя е чудесен момент за отваряне на гърдите и сърцето, противодействайки на свиващата се енергия на тревожност.
4. Точка „средата на гърдите“ (Тай-чжун). Тази точка се намира в центъра на гръдния кош, върху гръдната кост. За много хора безпокойството може да се усети като стягане в гърдите или недостиг на въздух. Тази точка отваря гръдния кош и отпуска диафрагмата.
5. Точка „стократно сборище“, „Стоте Бога“ (Бай-хуей). Открива се при проследяване на мислената линия от върха на двете уши към центъра на главата. Тази точка може да помогне при препускащи мисли и екзистенциална тревожност, стискане на челюсти. Може също така да повиши Ян енергията, премахвайки депресията и тъгата.

Всички тези точки са достъпни в седнало или легнало положение.

#### **Акупресура при главоболие**

Документирана е ефикасността на акупресурата при облекчаване на главоболие. Въпреки това неговата ефективност при хронично главоболие в сравнение с медикаменти, които релаксират мускулатурата, все още не е изяснена. За да се отговори на това, през 2003 г. в медицински център в Южен Тайван е проведено рандомизирано, контролирано клинично изследване. Двадесет и осем пациенти, страдащи от хронично главобо-

лие, са разпределени на случаен принцип в група за акупресура (n=14) или група с медикаментозна терапия (n= 14). Резултатите показват, че средните резултати на VAS при оценката след лечение-то са значително по-ниски в групата с проведена акупресура (32,9±26,0) отколкото в групата на медикаментозна терапия (55,7±28,7) (p=0,047). Тригерните точки BL2, GV20, GB20, TH21 и GB5 се използват най-често за етиологична оценка. В заключение проучването предполага, че 1 месец лечение с акупресура е по-ефективно за намаляване на хроничното главоболие отколкото 1 месец лечение с мускулен релаксат и че ефектът остава 6 месеца след лечението. Тригерните точки помагат да се демонстрира препоръчаната техника на лечение, ако в бъдеще се проведе по-мощно проучване.

#### **Акупресура при болка**

Направен е систематичен преглед на английски статии, използващи базите данни на MEDLINE, PubMed и Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL), като са изследвани термините за търсене „акупресура“ и „болка“. Избрани са проучвания, по време на които акупресурата се прилага като интервенция и се оценява нейната ефективност за облекчаване на болката. От резултатите от петнадесетте проучвания е доказано, че акупресурата намалява различни болки, включително дисменорея, родилна болка, болка в кръста, хронично главоболие и други травматични болки в различни страни. Клиничните изпитвания показват, че акупресурата може да се провежда ефективно от здравни специалисти като допълваща терапия в общата практика за облекчаване на болката(13).

#### **Противопоказания**

Акупресура не се прилага при наличие на туморни процеси, остри заразни заболявания, туберкулоза, остри възпалителни процеси на вътрешни органи, чернодробна цироза, илеус, инфектирани кожни заболявания, при кръвотечения, хемофилия, места с бенки, брадавици, пигментни петна и разширени вени.

### **АКУПРЕСУРА В СЪЧЕТАНИЕ С ДРУГИ НЕКОНВЕНЦИОНАЛНИ МЕТОДИ НА МЕДИЦИНАТА**

#### **Акупресура и есенциални масла (ароматерапия).**

Етеричните масла - летливите ароматни съединения от растенията, нежно влияят на Чи и са естествен начин за възстановяване на баланса на тялото за оптимизиране на здравето и благосъстоянието. Характеристиките и действията на



всеки вид масло са специфични за растителното семейство и частта от извлеченото растение и могат да се използват за насочване към определени модели на дисбаланс по меридианните канали. Добавянето на етерични масла към рутинния акупресурен масаж е чудесен начин за насърчаване на спокойна и отморяваща среда. Етеричните масла могат да бъдат разпръснати чрез дифузер по време на акупресурната сесия или да се използват в разрежено състояние за масажирание на зоната, върху която се прилага акупресура.

#### **Акупресура и пчелни продукти**

При изпълнение на акупресурните техники чрез контактна среда локално се въвежда мехлем, съдържащ пчелна отрова, прополис или натурален мед. Въздействието е едновременно механично (чрез натиска върху механичните структури се въздейства върху нервните структури) и химично (чрез биологично активните пчелни продукти). Така се получава еднопосочно, синергично въздействие, което увеличава терапевтичния ефект. Специфичен метод на съчетаване на акупресура с пчелни продукти е аписферотерапия - чрез нея се постига дълготрайно въздействие на пчелните продукти върху биологично активните точки. За целта се използват специални сферички или релефни пластинки (цюбо), приготвени от пчелна отрова, прополис или пчелен мед на база пчелен восък. Освен локално пчелните продукти могат да се приемат перорално. Ефектът им е синергичен на общото точково въздействие. Тези техники могат да бъдат изпълнени в домашни условия и не носят риск за болния (4).

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Акупресурата е холистичен метод за въздействие, чиято цел е да възстанови и поддържа цялостното здраве. Прилагана самостоятелно или в съчетание с апитерапия и ароматерапия, тя може да бъде ефективно средство за самопомощ в преодоляване на редица състояния, съпътстващи всекидневието.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Закон за здравето. Държавен вестник (официално издание на Народното събрание), бр. 70/10.08.2004, в сила от 01.01.2005/посл. изм. ДВ бр. 9/03.02.2015.
2. Кирова, И. Наръчник по акупресура, Медицинско издателство „Арсо“; 1999
3. Наредба №7 от 1 март 2005 г. за изискванията към дейността на лицата, които упражняват

неконвенционални методи за благоприятно въздействие върху индивидуалното здраве. Изд. Министерството на здравеопазването, обн. ДВ. бр. 22/15.03. 2005, посл. изм. ДВ. бр. 24/31.03.2009

4. Починкова, П. Ръководство по апирефлексотерапия, лечение с акупунктура, акупресура и пчелни продукт, Академично издателство „Проф. Марин Дринов“, София; 2001
5. Манчева, П., Ненова, Г., Богомилова, С., Гроздева, Д., Шивачев, Я. Физикални фактори и курортология, учебник за студенти по кинезитерапия, Медицински университет – Варна; 2022
6. Acupressure and Anxiety in Cancer Patients. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4441788/>
7. Chinese Medicine Works. Who am I? Five phase types. Published 2007. Available from [https://chinesemedicineworks.com/wp-content/uploads/2014/06/five\\_types.pdf](https://chinesemedicineworks.com/wp-content/uploads/2014/06/five_types.pdf)
8. Effects of acupressure on anxiety: a systematic review and meta-analysis. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26002571/>
9. Maciocia G, The foundations of Chinese medicine (2nd ed), Churchill Livingstone, London;2006
10. The Regents of the University of Michigan. Available from: <https://www.rogelcancercenter.org/support/symptoms-and-side-effects/alternative-medicine/acupressure>
11. The effect of acupressure at third liver point on the anxiety level in patients with primary dysmenorrhea. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4815368/>
12. The Perception and Experience of Infertile Women Who Received Acupressure in Relation to Anxiety: A Qualitative Study. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6111652/>
13. Ya-Wen Chen RN, MSN, Hsiu-Hung Wang RN, PhD, FAAN, Pain Management Nursing, Volume 15, Issue 2, June 2014, Pages 539-550, Available from [https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1524904212001877?casa\\_token=BP9QLJOQsEAAAAA:oX9qhamu7z1HAIv5xxzL6Od15OkmuKD0bfh7CKkEjgb0PYA7BXIV4xrRHj11DPbCv4-IYEvY9Q](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1524904212001877?casa_token=BP9QLJOQsEAAAAA:oX9qhamu7z1HAIv5xxzL6Od15OkmuKD0bfh7CKkEjgb0PYA7BXIV4xrRHj11DPbCv4-IYEvY9Q)

#### **Адрес за кореспонденция:**

Деница Гроздева  
УЦИМ  
бул. „Цар Освободител“ 84  
Варна, 9000  
e-mail: [denitsa.grozdeva@mu-varna.bg](mailto:denitsa.grozdeva@mu-varna.bg)