

מבוא לשיטות האיזון לפי ד"ר טאן

מאת אילן מגדלי, תרגום: אורי אפרסמון

"כבר מעל ל-20 שנה שאני מטפל ולומד את ה-TCM ואני חש בר מזל שהצלחתי ללמוד מכמה מגדולי ה"מאסטרים". מאחר ואני מעורב זה כמה שנים באקופונקטורה בארה"ב, אני מופתע לגלות שרבים המטפלים האמריקאים המגלים בעיתיות כה גדולה בטיפול בכאבים. הרבה מטפלים אינם מבינים כי אקופונקטורה מסוגלת, לעיתים קרובות, להקל כאבים תוך שניות, בתנאי שנבחרה הנקודה וטכניקת הדיקור המתאימה".¹ מתוך ההקדמה לספרו של ד"ר טאן Twelve and Twelve in Acupuncture

(UB) ולהפך.
Foot Shao Yang (SJ) מטפל ב-Hand Shao Yang (GB) ולהפך.
Foot Yang Ming (LI) מטפל ב-Hand Yang Ming (ST) ולהפך.
Foot Tai Yin (SP) מטפל ב-Hand Tai Yin (LU) ולהפך.
Foot Shao Yin (HT) מטפל ב-Hand Shao Yin (KID) ולהפך.
Foot Jue Yin (PC) מטפל ב-Hand Jue Yin (LIV) ולהפך.

דוגמאות:

כאב בפרק היד הימנית באזור SI-5 - יכול להיות מטופל על-ידי דיקור ברגל השמאלית (הנגדית) בנקודות UB-60, UB-62, או בנקודה הכי רגישה שתימצא באזור הנקודות הללו.
כאב בברך השמאלית בין ה-Semimembrenosis וה-Semitendosis באזור KID-10 ניתן לטפל על-ידי דיקור HT-3 ביד הימנית או בנקודה הרגישה ביותר באזור הדיקור.
כאב בעכוז השמאלי אזור UB-54 ניתן להקל על-ידי דיקור SI-9, SI-10 ביד הימנית או את הנקודה הרגישה ביותר באזור הדיקור.
ניתן לטפל בכאב LU-2, LU-1 על-ידי דיקור בנקודת SP-9
נקודת SP-9 היא נקודה חשובה מאוד בטיפול בבעיות כתף כאשר נתאר את שיטות האיזון 2 ו-4 .
כאשר מטפלים לפי שיטה מס. 1, יש לבחור בנקודה הכי רגישה באזור הדיקור וברב המקרים בצד הנגדי, קונטרה-לטרלי, של האזור הכואב.
בשיטה מספר 1 אנחנו מטפלים לרב על-ידי דיקור בצד הנגדי.

שיטה מס. 2 ערוצי הענפים Bie Jing

ערוצי ה-YANG מאוזנים ומטופלים על-ידי ערוצי ה-YIN התואמים (בני אותה שכבה).
ערוצי ה-YIN מאוזנים ומטופלים על-ידי ערוצי ה-YANG התואמים (אותה שכבה).
הטיפול יעשה בדיקור נקודות באותו צד של הגוף או בצד הנגדי. הדיקור מלווה בסטימולציה חזקה.
UB (Foot Tai Yang) מטופל ומאוזן על-ידי **LU** (Hand Tai Yin) ולהפך.
SI (Hand Tai Yang) מאוזן ומטופל על-ידי **SP** (Foot Tai Yin) ולהפך.
ST (Foot Yang Ming) מטופל ומאוזן על-ידי **PC** (Hand Jue Yin) ולהפך.
LI (Hand Yang Ming) מטופל ומאוזן על-ידי **LIV** (Foot Jue Yin) ולהפך.
GB (Foot Shao Yang) מטופל ומאוזן על-ידי **HT** (Hand Shao Yin) ולהפך.
SJ (Hand Shao Yang) מטופל ומאוזן על-ידי **KID** (Foot Shao Yin) ולהפך.

דוגמאות:

HT-7 יכול לטפל בכאב באזור GB-40
דיקור ב-KID-3 או KID-6 יכול לטפל בכאב באזור SJ-4

אין לו תקדים בהיסטוריה של הרפואה הסינית ולמעשה גם לא בפרקטיקה של האקופונקטורה בסין כיום. השגת תוצאות שהן פחות מאידיאליות יכולה להיגרם כתוצאה מהמרחק בין הטיפולים העוקבים. טיפולי דיקור עשויים להיות לא יעילים בשל העיכוב הזה. במקום לרפא את ההפרעות, העיכוב במונח טיפולים תכופים יכול להוביל אצל כמה מטופלים למשך ארוך יותר של סדרת הטיפולים ולתוצאות טיפוליות צנועות יותר ואף להוצאה כספית גבוהה יותר מהטיפול קצר המועד".

משך הטיפול:

משך הטיפול בשיטות האיזון הוא, בדרך כלל, ארוך מהמקובל בשיטות דיקור אחרות. טיפול יארך בדרך כלל 45 עד 60 דקות או אף יותר כאשר המטפל יכנס כמה פעמים על מנת לבצע סטימולציה למחטים. על-ידי הסטימולציה, המטפל מסייע לגוף בפיוזר ההצטברות והסטגנציה. במציאות היומיומית שלנו כל אחד נמצא במרוץ ובמתח לאורך כל היום. ההפוגה הארוכה שהמטפל לוקח בחדר הטיפולים משמשת גם כתקופת מנוחה. הזמן משמש את המטופל כדי לחזור ולהתחבר למקורות שלו ולהתיישר עם הזרימה של העולם.

השגת De Qi:

השגת De Qi חזק וטוב היא בעל חשיבות עליונה עבור המטפל. כאב הוא בדרך כלל תוצאה של סטגנציה או הצטברות. De Qi חזק הוא חיוני כדי לפזר את הסטגנציה ולאפשר לאיבר להתרפא.

הדימוי המתבקש כאן הוא של סלע ענק החוסם את הזרימה, כל זמן שהסלע יישאר במקומו כן תגבר ההצטברות מסביבו. יידרש כוח חזק מאוד כדי להוציא את העשבים, האבנים והחול ולאפשר תזוזה של הסלע או כדי לגלגל אותו במורד הזרם ולשחרר לתמיד את הזרימה.
מטפלים המשתמשים בשיטות האיזון משיגים De Qi חזק על-ידי שימוש במחטים עבות בעובי של 32-36. בעת החדרת המחט מבצעים סיבוב וסטימולציה ואף חוזרים על כך במשך הטיפול.

שש שיטות האיזון של ד"ר טאן

שיטה מס. 1 "Nei Jing"

בשיטה מספר 1 אנחנו מטפלים בדימוי אנטומי של ערוצי היד על-ידי ערוצי הרגל הנגדית ולהפך. בשיטה זו אנו משתמשים בתיאוריה של ששת השכבות היכן שאנרגיית ה-YANG זורמת משכבת ה-Tai Yang של Yang-Shao ול-Yin-Ming. בערוצי ה-YIN האנרגיה זורמת מה-Tai Yin של Shao-Yin וה-Jue Yin של Tai Yang-Shao. מטפל ב-Foot Tai Yang (SI) Hand Tai Yang

מיקום:

בנוסף למיקום האנטומי/מסורתי, העיקרון החשוב ביותר לבחירת נקודת הדיקור היא "רגישות" הנקודה: לפני הדיקור יש למשש ולחוץ קלות על אזור בו הוחלט לדיקור ולהוות את המיקום המדויק של המקום הרגיש ביותר באזור ואת הנקודות הרגישות שמסביבו. אז, ורק אז, להחדיר את המחט ולבדוק מיד את ההשפעה על האזור הנבוע / הלא מאוזן. חשוב לדעת כי נקודות הדיקור הן תלת-ממדיות ויכולות להיות עמוקות.

ק, למשל, ניתן לדיקור את HT-7 או HT-4 מכיוון ערוץ ה-SI בנוסף לכיוון המסורתי, כך גם את UB-40 ניתן להחדיר עמוק מהכיוון הטרנאלי של הברך ולהגיע לאותה נקודה. גם דיקור של הנקודה KID-3 יכול להיות מכיוון UB-60 ו-PC-6 מכיוון של SJ-5.

שלושת השיקופים העיקריים בשיטות האיזון בטיפול במפרקים הן:

1. פרק כף היד מדמה את הקרסול ולהפך.
 2. המרפק מדמה את הברך ולהפך.
 3. האגן מדמה את הכתף ולהפך.
- דנדת מאזניים עוזרת להסביר את ההיגיון בבחירת הגפה האחרת בזמן הטיפול: דממה את הגפה הנבועה לאחד המושבים של הנדנדה (A) והגפה המשמשת לטיפול היא המושב הנגדי (B). ברור כי דחיפת צד B בכיוון מסוים תגרום בהכרח לתנועה בצד הנבוע A.

תדירות:

מוכח, בהתבסס על ניסיון קליני, כי כדי להשיג תוצאות טובות בשימוש בשיטות האיזון נדרש המטופל לקבל 2-3 טיפולים בשבוע.
בזמן הטיפול ומיד אחריו, הכאב ירד ב-50-75%. בימים שאחרי הטיפול הכאב יחזור בהדרגה. ישנן סיבות רבות לחזרה של הכאב. להלן כמה מהן:
1. האזור עדיין חסום בחלקו וגורם לאנרגיה להצטבר מסביב לחסימה ולהמשיך את הסטגנציה הקודמת.
2. אם המטופל ממשיך באותה יציבה או עיסוק, הדבר יגרום לאותו חלק בגוף להיות מוחזק בתנחות המעודדות את החסימה.
3. סטגנציה הממשיכה מסיבות של מבנה נפשי ורגשי.

כדי להשיג תוצאות מוצלחות וארוכות טווח מומלץ לתת טיפולים תכופים לפני שהכאב יחזור לרמתו המקורית. לאחר מספר טיפולים תכופים, הכאב כבר לא יחזור כה מהר ובעוצמה כה רבה, או אז ניתן להגדיל את המרווח בין הטיפולים.
בארה"ב, בישראל ובמקומות אחרים בעולם, הטיפול בדיקור נעשה, בדרך כלל, אחת לשבוע, במקרה הטוב. בסין הנורמה היא לקבל טיפול מדי יום או כל יומיים. קראו בבקשה את מה שכותב Ph.D Subhuti Dharmananda, מנהל המכון לרפואה מסורתית בפורטלנד, אורגון:
"טיפול חד שבועי או בפרקי זמן ארוכים יותר

שיטת האיזון (BM=Balance Method) בדיקור הן 6 שיטות המיועדות להשפיע ולטפל בערוץ, או באיבר הנמצא במצב של חוסר איזון. הבחירה בשיטה המתאימה ביותר בין ה-6 מתבצעת על סמך הרקע, ההכשרה, הניסיון, ההבנה וההעדפות של כל מטפל. אלפי מטפלים בארצות הברית וברחבי העולם משתמשים בשיטות המצוינות והיעילות הללו כדי להביא מזור ואיזון למטופליהם.

על-ידי שימוש בנקודות הדיקור הדיסטאליות, המרחקות מהאיבר הנבוע, לעיתים אף על הצד הנגדי של הגוף - המטפל מצליח להביא איזון לאזור הנבוע, דבר המביא בעקבותיו הקלה מיידיית בכאב (מבלי להכאיב עוד יותר לאזור הכואב), הגדלת טווח התנועה, הטבה בפעילות האיבר וכן הלאה.

ששת השיטות הללו מבוססות על היחסים הפנימיים הקיימים בין הערוצים והמערכת האנרגטית של הגוף. אלה משמשים כציר שאותו יש להביא לאיזון. הבנת היחסים בין ששת השכבות, בין הפנימי והחיצוני, הערוצים לפי השעון והערוצים השכנים בשעון, מאפשרת למטפל לעשות את הבחירות היעילות ביותר באסטרטגיית הטיפול. השימוש בשיטות האיזון מאפשר למטפל הבנה ברורה יותר למה הדברים קורים וכיצד מושג האיזון בדרך שבה הוא נקט.

כאשר משתמשים בשיטות המיוחדות האלו, לטיפול בכאבים אקוטיים אחרים, ייווכחו המטפל והמטופל בתוצאות תוך כמה שניות מרגע החדרת המחטים בנקודות הדיקור הנכונות.

ניתן לטכם את שיטות האיזון כטכניקת דיקור העושה שימוש בנקודות מעטות ודיסטאליות תוך השגת תוצאות קליניות מהירות. כאשר משתמשים בשיטות האיזון יש לשים לב לנקודות הבאות:

1. מיקום נקודות הדיקור.
2. תדירות ומשך הטיפול.
3. השגת אפקט ה-De Qi.

אילן מגדלי L.Ac, M.Ac, Dipl.Ac, הוסמך ומטפל משנת 1988. בענת 1995 נחשף לאחד הספרים של ד"ר טאן והחל לטפל לפי שיטות האיזון. אילן משתתף בכל הכנסים של ד"ר טאן ואף הוזמן להרצות על פיתוחים שעשה על בסיס שיטות האיזון. בשנת 2008 יצא ספרו *The Perfect Seasons* המסכם את פיתוחו המקורי על האיזון העונתי.

בשיטות 2, 4, 6, נדקור באותו הצד או בצד הנגדי לאזור הנגוע. בכל השיטות, כאשר אנחנו מטפלים באיברים או בחוסר איזון בקו האמצעי של הגוף נעזר בנקודות **A-Shi** כחלק מהאסטרטגיה הטיפולית. שיטות האיזון מתבססות על ה-TCM וכל חומר שנלמד רק מסייע להבנת השיטות כפי שגם שיטות האיזון מסבירות את ההיגיון והרציונאל של השימוש בנקודות שנלמדו.

שיטות האיזון של ד"ר טאן הוצגו כאן על "קצה המזלג". אילן מגדלי מגיע ארצה פעמיים בשנה ומעביר סמינרים בסיסיים, שעורים למתקדמים ו"כיתת אומן" בה הוא מדגים, תוך הסבר, את הטיפול לשיטות האיזון המוצגות כאן. עד כה עברו את הסמינרים בארץ למעלה מ-150 מטפלים. אילן מגדלי מתכנן להביא את ד"ר טאן לישראל ולאפשר לקהל המטפלים הכרות אישית איתו.

1 Tan R, and Rush S (1991) *Twelve and Twelve in Acupuncture: Advanced Principles and Techniques*, San Diego, California.

"After being involved with the practice and profession of acupuncture in the United States for several years, I am surprised to find that so many American practitioners encounter so much trouble in the treatment of pain. Many practitioners do not realize that acupuncture is often capable of relieving pain within seconds, if proper point selection and needle technique are employed."

2 Migdali I, and Tan R (2008) *Perfect Seasons, Seasonal Balancing Acupuncture*.



ערוץ ה-**SI Hand Tai Yang** (SI) אלו רק כמה דוגמאות משיטה מס. 6 אשר אנו מכירים אותם בכל טיפול. כאשר אנו מכירים ומבינים את הדיקור לפי "ספר התמורות", האי צינג ואת הטיפול לפי חמשת העונות אנו מוצאים בשיטה מס. 6 מרכיב חשוב במכלול אסטרטגיות האיזון. במקרים אלה הערוצים הלא מאוזנים יטופלו על-ידי נקודות על הגפיים כולל נקודות על אותו ערוץ. דוגמה לאיזון הרמוני הכולל גם את אותו הערוץ, לפי שיטה מס. 6: ניתן לטפל בחוסר הרמוניה המשויך לערוץ ה-**GB** המתבטא בכתף ימין נוקשה, צוואר תפוס, כאבי ראש באזור הרקה הימנית, על-ידי דיקור בהרכב הבא: נקודות על ערוץ ה-**SJ** ביד שמאל (שיטה מס. 1), נקודות של **HT** ביד ימין (שיטה מס. 2), נקודות של **LIV** על רגל שמאל (שיטה מס. 3) ונקודות של **GB** על רגל ימין (שיטה מס. 6).

בספרי "The Perfect Seasons", (העונות המושלמות) כתבתי: "אנחנו יכולים גם לאזן את הגוף על-ידי דיקור בנקודות הדיסטאליות של אותו ערוץ ה-**GB**. נוכל לבחור בעונת האביב את הנקודות **GB-43, 41** באותו הצד." בחלק השלישי בספר, אני מסביר ומפרט את המקור והרציונאל של המרשם הזה. בשיטה מס. 6 אנו משתמשים בעיקר בצד הלא מאוזן של הגוף. אך ניתן לבחור בנקודות בצד הנגדי של הגוף, הכול נעשה בהתאם למידת הרגישות של הנקודות ושיטות העבודה הייחודיות שלך, המטפל.

לסיכום:

בשיטות 1, 3, 5, נדקור בצד הנגדי לאזור הנגוע.

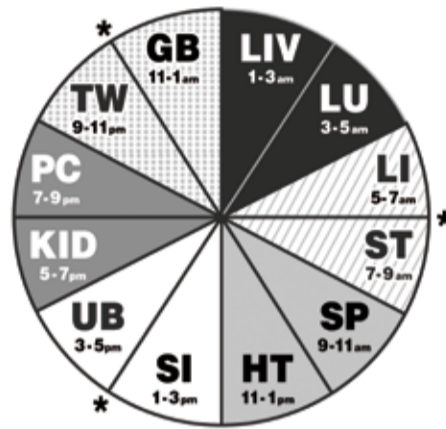
כאב לאורך ערוץ ה-**PC** מטופל על-ידי נקודות על ערוץ ה-**ST**. סינדרום התעלה הקרפאלית סביב נקודה **PC-7** יטופל על-ידי **ST-41**, באותו הצד או בצד הנגדי.

כאב לאורך ערוץ ה-**GB** מטופל על-ידי נקודות על ערוץ ה-**HT**. כאב כתף באזור **GB-20** יטופל על-ידי דיקור **HT-4**, באותו הצד או בצד הנגדי.

ניתן לבחור נקודות באותו הצד או בצד הנגדי לפי רגישות הנקודות או לפי שיטת הטיפול של כל מטפל.

שיטה מס. 5 הערוצים השכנים בשעון הסיני

יחסים נוספים מתגלים בהסתכלות בשעון הסיני. אלה הם היחסים בין הערוצים השכנים YIN/YANG, YANG/YIN.



- LIV שכן של LU
- LI שכן של ST (Yang Ming)
- SP שכן של HT
- SI שכן של UB (Tai Yang)
- KID שכן של PC
- SJ שכן של GB (Shao Yang)
- כמה מן הזוגות (זוגות ה-YANG) זהים לזוגות לפי שיטה מס. 1

דוגמאות ליישום קליני:

ניתן להשתמש ב-**LIV-8** כדי לטפל בכאב כתף באזור **LU-1, LU-2**. נשתמש בנקודה **KID-3** או **KID-4** או **KID-7** לטיפול בסינדרום התעלה הקרפאלית באזור שבין **PC-6** ו-**PC-7**.

נשתמש בנקודה **HT-6** או **HT-7** לטיפול בכאבי קרסול באזור **SP-5**.

נשתמש בנקודת **SP-6** לטיפול בבעיות חוסר איזון של Heart, פלטיטציות, דודי שינה, וכד'.

שימו לב כי העיקרון בבחירת הנקודות לטיפול תהיה רגישות הנקודות ומידת ההקלה בכאב. ניתן גם לדקור נקודות הסמוכות לנקודה הנבחרת.

בשיטה מס 5 נשתמש לרב בטיפול בצד הנגדי לאזור הנגוע.

שיטה מס. 6

ד"ר טאן חשף את שיטה מס. 6 לקהילת המטפלים רק לפני מספר שנים. בשנים הראשונות הוא התרכז בשיטות 1-5 כדי להטמיע את הגישה וההבנה כי נקודות מרוחקות, דיסטאליות, אשר אינן על אותו הערוץ, דווקא הן מחזירות את האיזון לגוף באורח מהיר ויעיל יותר מאשר דיקור מקומי. לאחר שהציג את הגישה החדשה לאלפי מטפלים בכל רחבי העולם הרגיש ד"ר טאן כי הגיעה העת להציג גם את שיטה מס. 6, אותה הוא מכנה בשם: **Xun Jing Qu Xue Fa** שפירושו: "ללכת על אותו ערוץ".

בשיטה זו המטפל משתמש בנקודות דיסטאליות על הערוץ ה"לא מאוזן" או "החולה".

אנחנו מכירים את השימוש בנקודת **UB-60** כדי לטפל בכאבי גב תחתון לאורך ערוץ ה-**Foot Tai-Yang** (**UB**) ואת **SI-3** לטפל בכאבי צוואר לאורך

דיקור של **LIV-4** יכול לטפל בכאב באזור **LI-5** דיקור ב-**SP-9** יכול לטפל בכאב בכתף באזור **SI-9**

ניתן להשתמש בנקודות באותו הצד, או בצד הנגדי, קונטרה-לטרלי. הבחירה תעשה לפי מידת הרגישות של הנקודות או בהתאם לאסטרטגיה הטיפולית.

שיטה מס. 3 זוגות ה-ZANG FU

כשאנחנו הולכים בעקבות זרימת ה-QI, היחסים בין ערוצי ה-**Zang Fu** הם ברורים.

באופן מסורתי זרימת ה-QI מתחילה ב-Lung שהוא ערוץ YIN וממשיכה ל-Large Intestines שהוא ערוץ YANG וממשיכה בזרימה מה-Stomach אל ה-Spleen וכן הלאה: Heart זורם אל ה-Small intestine Urinary bladder זורם אל ה-Kidney Pericardium זורם אל ה-San jiao Gall bladder זורם אל ה-Liver

דוגמאות ליישום קליני דיקור בצד הנגדי של **LI-11** יטפל בכאב במרפק באזור **LU-5**

דיקור בצד הנגדי של **ST-36** יטפל בכאב בחלק הפנימי של הברך באזור **SP-9**.

דיקור בצד הנגדי של **SI-4** יטפל בכאב בפרק כף היד באזור של **HT-7**.

דיקור בצד הנגדי של **KID-10** יטפל בכאב בברך באזור של **UB-40**.

דיקור בצד הנגדי של **SJ-5** יטפל בכאב באזור של **PC-6**.

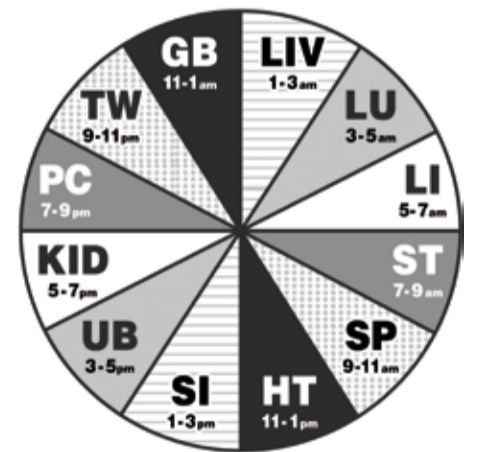
דיקור בצד הנגדי של **GB-34** יטפל בכאב באזור של **LIV-8** נקודות **LIV** טובות לטיפול בבעיות בערוץ ה-**GB**.

KID-3 יטפל בכאבים בערוץ ה-**UB**.

בבחירת נקודות לפי שיטה מספר 3 נשתמש ברוב המקרים בצד הנגדי, הקונטרה-לטרלי של האזור הכואב.

שיטה מס. 4 הערוצים המנוגדים בשעון הביולוגי הסיני.

יחסים נוספים הקיימים בין הערוצים מתגלים כאשר אנו לומדים את השעון הביולוגי הסיני. כל ערוץ פעיל במשך שעתיים ביממה והוא מאוזן על-ידי הערוץ הבא 12 שעות אחריו/לפניו.



LU 3-5 AM, LI 5-7 AM, ST 7-9 AM, SP 9-11 AM, HT 11-1 PM, SI 1-3 PM, UB 3-5 PM, KID 5-7 PM, PC 7-9 PM, SJ 9-11 PM, GB 11-1 AM, LIV 1-3 AM

דוגמאות ליישום קליני:

כאב לאורך ערוץ ה-**UB** מטופל על-ידי נקודות על ערוץ ה-**LU**. כאב בגב תחתון במותן יטופל על-ידי נקודה ב-**LU-5**, באותו הצד או בצד הנגדי.

כאב לאורך ערוץ ה-**LI** מטופל על-ידי נקודות על ערוץ ה-**KID**. כאב ב"מרפק טניס" סביב **LI-11** יטופל על-ידי **KID-10**, באותו הצד או בצד הנגדי.