

# Temel Akupunktur Noktaları

**John R. Cross Dr. Ac.; FCSP**

## **Çeviri Editörleri**

**Prof. Dr. Yusuf TAMAM**

Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji ABD

**Doç. Dr. Cüneyt TAMAM**

Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı

© Copyright 2020

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

Orijinal Esere Ait Bilgiler

Adı: The Concise Book of Acupoints

Editör: John R. Cross

ISBN: 978-0-9558345-7-8

ISBN

978-605-258-702-7

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Kitap Adı

Temel Akupunktur Noktaları

Yayıncı Sertifika No

25465

Çeviri Editörleri

Prof. Dr. Yusuf TAMAM

Doç. Dr. Cüneyt TAMAM

Baskı ve Cilt

Özyurt Matbaacılık

Bisac Code

MED001000

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

DOI

10.37609/akya.576

## UYARI

Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tanı amacıyla kullanılmamalıdır. *Akademisyen Kitabevi* ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşturmaz. Bu ürün profesyonel tıbbi kararların eşleniği veya yedeği değildir. *Akademisyen Kitabevi* ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve cihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir.

İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozunu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden hekimin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanak oluşturması, hekimin kendi sorumluluğundadır.

*Akademisyen Kitabevi*, üçüncü bir taraf tarafından yapılan ürüne dair değişiklikler, tekrar paketlemeler ve özelleştirmelerden sorumlu değildir.

## GENEL DAĞITIM

### Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

**www.akademisyen.com**

## Çeviri Editörlerinin Önsözü

Sevgili meslektaşlarımız,

Dünyada ve ülkemizde genel tamamlayıcı tıp alanına ve özellikle akupunktur uygulamalarına karşı giderek artan bir ilgi mevcuttur. Bilgiye erişim günümüzde her açıdan hızlı ve kolay. Bunun yanında; doğru, anlaşılabilir ve uygulanabilir bilgiyi sağlamak çok önemli. Siz değerli meslektaşlarımıza tamamlayıcı tıp alanında katkı sunmak amacıyla; kısa, sade ve net ifadelerle John R. Cross tarafından kaleme alınmış olan **The Concise Book of Acupoints** kitabını çevirmiş bulunmaktayız.

Bu kitapla; geleneksel akupunktur uygulayanlara, geleneksel Batı eğitimi almış tıbbi akupunktur uygulayanlara, akupunktur öğrencilerine ve tüm tıp doktorlarına erişmeyi amaçlamaktayız. Zengin resim ve şekillerle desteklenerek anlatılmış konuların daha iyi anlaşılacağını ve pratikte kullanım kolaylığı sağlayacağını ümit ediyoruz. Kitap anlaşılabilir bir dille yazılmış olsa da bazı terimlerin Türkçe daha iyi kavranabilmesi için bazı değişiklikler yapıldı. Eserin tüm meslektaşlarımıza pratik uygulamalarında katkı sunacak bir başucu kitabı olacağını düşünüyoruz.

Tamamlayıcı tıp alanında yapılan akademik çalışmalara katkı sağlayacak bu değerli yapının çevirisini siz değerli meslektaşlarımıza armağan ediyoruz.

Prof. Dr. Yusuf TAMAM

Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji

Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

Avrupa Asya Regülasyon Tıbbi Federasyon Başkanı

Doç. Dr. Cüneyt TAMAM

Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı

## İçindekiler

### Giriş ..... 6

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Bir akunoktası nedir? Geleneksel ve       |    |
| Çağdaş Kavram .....                       | 6  |
| Akunoktalar ve Refleks noktaları .....    | 8  |
| Deqi .....                                | 8  |
| Bir Akunokta ile Ne Yapılabilir? .....    | 9  |
| İğne .....                                | 9  |
| Moxa .....                                | 11 |
| Akupresör .....                           | 12 |
| Akunoktaların Geleneksel İlişkileri ..... | 13 |
| Cun Ölçümü .....                          | 21 |
| Nokta Seçimi İlkeleri .....               | 21 |

### Ondört Meridiyen ..... 23

#### Akciğer Meridiyeni (LU)..... 25

|             |    |
|-------------|----|
| LU 1 .....  | 26 |
| LU 5 .....  | 27 |
| LU 7 .....  | 28 |
| LU 9 .....  | 29 |
| LU 11 ..... | 30 |

#### Kalın Bağırsak Meridiyeni (LI) ..... 31

|             |    |
|-------------|----|
| LI 1 .....  | 32 |
| LI 4 .....  | 33 |
| LI 5 .....  | 34 |
| LI 10 ..... | 35 |
| LI 11 ..... | 36 |
| LI 15 ..... | 37 |
| LI 16 ..... | 38 |
| LI 20 ..... | 39 |

#### Mide Meridiyeni (ST) ..... 41

Çeviren: Dr. Banu Tamam

|             |    |
|-------------|----|
| ST 2 .....  | 42 |
| ST 3 .....  | 43 |
| ST 6 .....  | 44 |
| ST 7 .....  | 45 |
| ST 8 .....  | 46 |
| ST 9 .....  | 47 |
| ST 21 ..... | 48 |
| ST 25 ..... | 49 |
| ST 30 ..... | 50 |
| ST 31 ..... | 51 |
| ST 36 ..... | 52 |
| ST 40 ..... | 53 |
| ST 41 ..... | 54 |
| ST 44 ..... | 55 |

#### Dalak Meridiyeni (SP) ..... 57

|            |    |
|------------|----|
| SP 1 ..... | 58 |
| SP 3 ..... | 59 |
| SP 4 ..... | 60 |

|             |    |
|-------------|----|
| SP 6 .....  | 61 |
| SP 9 .....  | 62 |
| SP 10 ..... | 63 |
| SP 16 ..... | 64 |
| SP 21 ..... | 65 |

#### Kalp Meridiyeni (HT) ..... 67

|            |    |
|------------|----|
| HT 1 ..... | 68 |
| HT 3 ..... | 69 |
| HT 5 ..... | 70 |
| HT 6 ..... | 71 |
| HT 7 ..... | 72 |
| HT 9 ..... | 73 |

#### İnce Bağırsak Meridiyeni (SI) ..... 75

|             |    |
|-------------|----|
| SI 1 .....  | 76 |
| SI 3 .....  | 77 |
| SI 4 .....  | 78 |
| SI 6 .....  | 79 |
| SI 9 .....  | 80 |
| SI 11 ..... | 81 |
| SI 18 ..... | 82 |
| SI 19 ..... | 83 |

#### Mesane Meridiyeni (BL)..... 85

Baş Noktaları

|             |    |
|-------------|----|
| BL 1 .....  | 86 |
| BL 2 .....  | 87 |
| BL 10 ..... | 88 |

Geri Taşıma Noktaları (İç Mesane Kanalı)

|             |    |
|-------------|----|
| BL 11 ..... | 89 |
| BL 13 ..... | 89 |
| BL 14 ..... | 89 |
| BL 15 ..... | 89 |
| BL 17 ..... | 89 |
| BL 18 ..... | 90 |
| BL 19 ..... | 90 |
| BL 20 ..... | 90 |
| BL 21 ..... | 90 |
| BL 23 ..... | 90 |
| BL 25 ..... | 91 |
| BL 27 ..... | 92 |
| BL 28 ..... | 92 |

Sakral Noktalar

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| BL 31, BL 32, BL 33, BL 34 ..... | 93 |
| BL 35 .....                      | 94 |

Dış Mesane Meridiyen Noktaları

|             |    |
|-------------|----|
| BL 42 ..... | 96 |
| BL 43 ..... | 96 |
| BL 44 ..... | 96 |
| BL 47 ..... | 96 |
| BL 49 ..... | 97 |
| BL 52 ..... | 97 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| BL 54.....                         | 98  |
| <i>Kabaet/Bacak/Ayak Noktaları</i> |     |
| BL 36.....                         | 98  |
| BL 39.....                         | 100 |
| BL 40.....                         | 101 |
| BL 57.....                         | 102 |
| BL 60.....                         | 103 |
| BL 62.....                         | 104 |
| BL 64.....                         | 105 |
| BL 67.....                         | 106 |

### **Böbrek Meridiyeni (KI)..... 107**

|             |     |
|-------------|-----|
| KI 1 .....  | 108 |
| KI 2 .....  | 109 |
| KI 3 .....  | 110 |
| KI 4 .....  | 111 |
| KI 6 .....  | 112 |
| KI 7 .....  | 113 |
| KI 9 .....  | 114 |
| KI 16 ..... | 115 |
| KI 27 ..... | 116 |

### **Perikard Meridiyeni (PC) ..... 117**

|            |     |
|------------|-----|
| PC 1 ..... | 118 |
| PC 3 ..... | 119 |
| PC 6 ..... | 120 |
| PC 7 ..... | 121 |
| PC 8 ..... | 122 |
| PC 9 ..... | 123 |

### **Üçlü Enerji Verici Meridiyen (TE) ..... 125**

|            |     |
|------------|-----|
| TE 3.....  | 126 |
| TE 4.....  | 127 |
| TE 5.....  | 128 |
| TE 6.....  | 129 |
| TE 10..... | 130 |
| TE 14..... | 131 |
| TE 16..... | 132 |
| TE 17..... | 133 |
| TE 21..... | 134 |

### **Safra Kesesi Meridiyeni (GB)..... 135**

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| GB 1 .....                                           | 136 |
| GB 2 .....                                           | 137 |
| GB 3'den GB 19 dahil 19'a kadar (GB 14 atlanır)..... | 138 |
| GB 14 .....                                          | 139 |
| GB 20 .....                                          | 140 |
| GB 21 .....                                          | 141 |
| GB 24 .....                                          | 142 |
| GB 26 .....                                          | 143 |
| GB 29 .....                                          | 144 |
| GB 30 .....                                          | 145 |

|             |     |
|-------------|-----|
| GB 34 ..... | 146 |
| GB 37 ..... | 147 |
| GB 39 ..... | 148 |
| GB 40 ..... | 149 |
| GB 41 ..... | 150 |

### **Karaciğer Meridiyeni (LR) ..... 151**

*Çeviren: Dr. Banu Tamam*

|             |     |
|-------------|-----|
| LR 2 .....  | 152 |
| LR 3 .....  | 153 |
| LR 5 .....  | 154 |
| LR 8 .....  | 155 |
| LR 13 ..... | 156 |
| LR 14 ..... | 157 |

### **ÖnOrta Kanal (Konsepsiyon) Meridiyeni (Ren)..... 159**

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| ÖOK (Con) 1 .....                 | 160 |
| ÖOK (Con) 3 .....                 | 161 |
| ÖOK (Con) 4 & ÖOK (Con) 6 .....   | 162 |
| ÖOK (Con) 8 .....                 | 163 |
| ÖOK (Con) 12 & ÖOK (Con) 14 ..... | 165 |
| ÖOK (Con) 17 & ÖOK (Con) 22 ..... | 167 |

### **ArkaOrta Kanal (Governör) Meridiyeni (AOK - Gov).(Du) ..... 169**

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| AOK (Gov) 1 .....                  | 170 |
| AOK (Gov) 2 & AOK (Gov) 3 .....    | 171 |
| AOK (Gov) 4'den AOK (Gov) 9'a .... | 173 |
| AOK (Gov) 10'dan AOK (Gov) 14'e .. | 174 |
| AOK (Gov) 16 .....                 | 175 |
| AOK (Gov) v 20 .....               | 176 |
| AOK (Gov) 24 .....                 | 177 |
| AOK (Gov) 25 .....                 | 178 |
| AOK (Gov) 26 .....                 | 179 |

### **Çeşitli Akunoktalar ..... 181**

|               |     |
|---------------|-----|
| M-HN-1 .....  | 182 |
| M-HN-3 .....  | 183 |
| M-HN-5 .....  | 184 |
| M-HN-8 .....  | 185 |
| M-B-2.....    | 186 |
| M-AH-9.....   | 187 |
| M-LF-5 .....  | 188 |
| M-LF-7 .....  | 189 |
| M-LF-10 ..... | 190 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Kaynaklar ..... | 191 |
|-----------------|-----|

---

# Kaynaklar

- Cheng, Xinhong.: 1999. *Chinese Acupuncture and Moxibustion*. Foreign Languages Press, Beijing.
- Clemente, C.: 1985. *Gray's Anatomy of the Human Body, thirtieth edition*. Lippincott, Williams & Wilkins, Baltimore.
- Cross, J.R. 2000. *Acupressure: Clinical Applications in Musculo-skeletal Conditions*. Butterworth Heinemann, Oxford, England
- Cross, J.R. 2001. *Acupressure and Reflextherapy in the Treatment of Medical Conditions*. Butterworth Heinemann, Oxford, England
- Cross, J.R. 2006. *Healing with the Chakra Energy System: Acupressure, Bodywork and Reflexology for Total Health*. North Atlantic Books, Berkeley, California
- Cross, J.R. 2008. *Acupuncture and the Chakra Energy System: Treating the Cause of Disease*. North Atlantic Books, Berkeley, California
- Deadman, P., Baker, K., Al-Khafaji, Mazin.: 2007. *A Manual of Acupuncture, second edition*. Journal of Chinese Medicine Publications, Brighton.
- Ding, Li, Professor.: 1991. *Acupuncture, Meridian Theory and Acupuncture Points*. English translation by You Benlin and Wang Zhaorong, Nanjing College of Traditional Chinese Medicine and Nanjing International Acupuncture Training Centre. Foreign Languages Press, Beijing.
- Ebner, M.: 1962. *Connective Tissue Massage: Theory and Therapeutic Applications*. Churchill Livingstone, Edinburgh
- Ellis, A., Wiseman, N., Boss, K.: 1989. *Grasping the Wind*. Paradigm Publications, Brookline, Massachusetts.
- Ellis, A., Wiseman, N., Boss, K.: 1991. *Fundamentals of Chinese Acupuncture, revised edition*. Paradigm Publications, Brookline, Massachusetts.
- Ellis, N.: 1994. *Acupuncture in Clinical Practice: A Guide for Health Professionals*. Chapman and Hall, London
- Hecker, Hans-Ulrich, Steveling, Angelika, Peuker, Elmar, Kastner, Jorg, Liebchen, Kay.: 2001. *Color Atlas of Acupuncture: Body Points, Ear Points, Trigger Points*. Thieme Medical Publishers, Germany.
- Hoppenfeld, S.: 1976. *Physical Examination of the Spine and Extremities*. Appleton-Century-Crofts, a Publishing Division of Prentice-Hall, USA.
- Jarmey, C.: 1999. *Shiatsu: a Complete Guide*. Harper Collins, London.
- Jarmey, C.: 2004. *The Atlas of Musculo-skeletal Anatomy*. Lotus Publishing/ North Atlantic Books, Chichester/ Berkeley.
- Jarmey, C.: 2006. *The Foundations of Shiatsu*. Lotus Publishing/ North Atlantic Books, Chichester/ Berkeley.
- Jarmey, C. & Bouratinos, I.: 2008. *A Practical Guide to Acu-points*. Lotus Publishing/ North Atlantic Books, Chichester/ Berkeley.
- Kendall, F. P., McCreary, E. K. & Provance, P. G.: 1993. *Muscles: Testing and Function, 4th edition*. Lippincott, Williams & Wilkins, Baltimore.
- Lade, A.: 1989. *Acupuncture Points: Images and Functions*. Eastland Press, Seattle, Washington.
- Lian, Yu-Lin, Chen, Chun-Yan, Hammes, M., Kolster, B. C. *The Pictorial Atlas of Acupuncture: an Illustrated Manual of Acupuncture Points*. Edited by Hans P. Ogal and Wolfram Stor. Translation from German by Colin Grant. Konemann Publishers.
- Longmore, M., Wilkinson, I., Torok, E.: 2001. *Oxford Handbook of Clinical Medicine, fifth edition*. Oxford University Press.
- Maciocia, Giovanni.: 1989. *The Foundations of Chinese Medicine: a Comprehensive Text for Acupuncturists and Herbalists, first edition*. Churchill Livingstone, Edinburgh.
- McCracken, T.: 2005. *Black's Concise Atlas of Human Anatomy*. A & C Black, London.
- Netter, F. H.: 1995. *Atlas of Human Anatomy*. Ciba-Geigy Corporation, Summit, New Jersey.
- Platzer, W.: 2003. *Color Atlas and Textbook of Human Anatomy, Vol. 1: Locomotor System*. Thieme Medical Publishers, Germany.
- Putz, R., Pabst, R., Weiglein, A. H.: 2001. *Sobotta Atlas of Human Anatomy, thirteenth edition*. Lippincott, Williams & Wilkins, Baltimore.
- Rohen, Johannes W., Yokochi, Chihiro, Lutjen-Drecoll, Elke.: 2002. *Color Atlas of Anatomy: a Photographic Study of the Human Body, fifth edition*. Lippincott, Williams & Wilkins, Baltimore.
- Schuenke, M., Schulte, E., & Shumacher, U.: 2005. *General Anatomy and Musculo-skeletal System*. Thieme Medical Publishers, Germany.
- Shanghai College of Traditional Medicine.: 1981. *Acupuncture: a Comprehensive Text*. Translated and edited by John O'Connor and Dan Bensky. Eastland Press, Seattle, Washington.
- Wang, Deshen.: 1993. *Manual of International Standardization of Acupuncture (Zhenjiu) Point Names*. The Higher Education Press of China.
- Zhong, Yi Xue, Chu, Ji.: 1995. *Fundamentals of Chinese Medicine, revised edition*. Translated and amended by Nigel Wiseman and Andrew Ellis. Paradigm Publications, Brookline, Massachusetts.