



## ARAŐTIRMA SERİSİ No.1

Akupunktur



## I.

## AKUPUNKTUR NEDİR?

Akupunktur insanlığın bildiği en eski iyileştirme yöntemlerinden biridir. İlk kez yaklaşık 5000 yıl Önce Çin'de ortaya çıkmıştır. Bugün hâlâ kullanılıyor olması, bu tedavinin yararlılığını ve temel aldığı ilkelerin gerçekliğini gösterir. Bu ilkeler, doğanın düzenine bağlıdır. Bu ilkelerin gözlemlenmesi ve anlaşılması geleneksel Çin tıp düşüncesini de içeren tüm Çin uygarlığının temelinde yatar.

Bu ilkelerin, insan bedeninin sağlığı için uygulanması ilk kez yazılı olarak yaklaşık M. Ö. 2000 yıllarında, Çin düşüncesinin altın çağında, tüm Çin Tıbbı'nın bugüne kadar temel olarak aldığı bir kitapta yer almıştır (akupunktur ve moksa tedavisi bu kitabın önemli bölümleridir). Nei Ching'in, "San İmparatorun İç Hastalıklar Klasığı", yaşam üzerine bilimsel bir eserdir. Nei Ching, tüm akupunkturun temellerini oturttuğu ilk teoriyi ortaya koyduğu bu kitapta, evrenin doğa kanunlarının da nasıl yaşanması kanunlarınca gerektiğini anlatır ve insan bedeninin işlevlerini uzun uzun inceleyip, hastalıklarını ve nedenlerini tanımlar. Bu ilk teori bedeninin içinden akan hayat verici enerji ile ilgili Meridyen Teorisi'dir. (Bu konu bir sonraki bölümde incelenecektir.)

Akupunktur ve moksa tedavisi, kişideki enerjiyi, doğal akışına ve dengesine döndürecek şekilde etkileyerek doğaya yardımcı olur. Bu da beden, zihin ve ruhun sağlığına kavuşmasına olanak verir. Etki, bedenin belirli noktalarına çok ince iğneler batırılması ya da bir çeşit otun (ortemisia vulgaris latiflora) bu noktalarda yakılması ile sağlanır. Söz konusu otun bu yanmasına da moka tedavisi (Moxabustion) denir.

Ben her akupunktur sözcüğünü kullandığımda Geleneksel Çin Akupunkturu'nü kastediyorum: Daha doğru adı ile Klasik Çin Akupunkturu. Bu çok karışık bir iyileştirme sistemidir ve öğrenimi oldukça uzun zaman alır. Ustalığını ve ilmini tam olarak öğrenmek ise çok daha uzun sürer.

Bir geleneksel Çin Akupunktur uzmanı hastasını tedavi ederken aklında belirli hedefler vardır. Bunlar:

- Hastayı bir bütün olarak tedavi etmek.

Bu da, uzman, hastayı beden, ruh ve zihni ile bir bütün olarak ele alması anlamına gelir. Uzman bu birliğin tüm evrenin bir parçası olduğunu ve çevresi ile kendine özgü, kişisel, benzersiz bir ilişkide olduğunu kabul eder.

- Hastalığın nedenini araştırmak.

Ortaya konan şikayetlerin ana konu olarak ele alınması son derece önemlidir. Şikayetler gerçekte bedenin yardım çağrısıdır. Uzman, hastalığın altında yatan nedenleri bulmaya çalışacaktır. Bu amaçla enerji dengesizliğinin özelliklerini ve doğal enerji akış ve dengesinin nerede ya da ne şekilde nerelerde bozulduğunu anlaması gerekir. Bu bozukluk fiziksel, zihinsel ya da ruhsal olabilir.

- Enerji dengesizliğinin nedenini bulduktan sonra, bu nedeni ortadan kaldırmak.

Denge ve uyumu tekrar sağlanan enerji tüm doğanın gerektirdiği gibi aktığında, hastalığın belirtileri de yok olmaya başlayacaktır (belirtelerin özellikle tedavi edilmelerine gerek kalmaksızın). Hastanın kendi hastalığının nedenleri ile ilgilenebilmesi için, mümkün olduğunca, rahatsızlığının altında yatan nedenleri anlaması önemlidir. Ancak o zaman hastalığına neden olan durumları değiştirme olanağı bulabilir.

- Hastayı iyileştirmek ve sağlıklı kalmasını sağlamak.



Tedavi süreci içinde hastanın da sorumluluk alması gerekir. (Bu konu ilerideki bölümlerde ayrıntılı olarak incelenecektir.)

Bir Geleneksel Çin Akupunktur uzmanının hastayı sadece muayene ettiği andaki gibi görmesi yeterli değildir. Onu, tüm özgün kişiliği ile, beden, zihin ve ruh olarak kusursuz bir bütün olduğu halinde de görmeye çalışmalıdır. Hasta olan kişinin davranış ve hareketleri kendi doğal yapısına uygun olmayabilir. Hatta çok farklı da olabilir. Geleneksel Çin Akupunktur uzmanının görevi, hasta kişinin yenilenmesini, canlılığını ve mümkün olan potansiyelinin ortaya çıkmasını sağlamaktır.

Burada şunu da belirtmeliyim ki, bugün tüm akupunktur uzmanları Geleneksel Çin Akupunkturunu uygulamamaktadırlar. Bir çoğu, akupunkturu hastalık belirtilerinin tedavisinde kullanıp, hastalık nedenleri ile ilgilenmezler. Gelecekte hastanın bu iki yöntem arasındaki farkı bilmesi ve belirti tedavisindeki tehlikelerin bilincinde olmasının çok önemli olduğuna inanıyorum. (Bu, X. Bölümde, ayrıntılarıyla incelenecektir.)

Son olarak, akupunktur ameliyat ve operasyonlarda genelde kullanılan anestezi teknikleri yerine, ağrı ve acı hislerinin uyuşturulmasında kullanılır. (Bu konu da X. Bölüm'de incelenecektir.)



## II.

### AKUPUNKTUR NASIL İŞLEV GÖRÜR?

#### **Akupunktur niye etkilidir? Daha önce bahsettiğiniz enerji akışı bedende dengelendiğinde ne oluyor?**

Geleneksel Çin tıbbı, bedendeki ana organların ve sistemin çalışmasını kontrol eden bir "hayat gücü" olduğunu söyler. Bu hayat gücü ya da Ch'i enerjisi, meridyen olarak tanımlanan belirli hatlar izleyerek, bir organdan diğerine, her zaman aynı yönde hareket eder.

Her biri bedendeki bir ana organı ya da beden fonksiyonlarını besleyen, oniki meridyen vardır. Bunlar kalp, ince bağırsak, mesane (sidik torbası), böbrek, dolaşım, seks, üç ısıtıcı, safra kesesi, karaciğer, akciğerler, kalın bağırsak, mide ve dalaktır. Bunlardan her birinin ve dolayısıyla tüm sistemin sağlıklı olması, düzgün ve uyum içinde çalışabilmesi için Ch'i enerjisinin her meridyende yeterli kuvvet ve miktarda serbestçe dolaşabilmesi gereklidir. Hastalık, bu enerjinin dengesinin bozulması durumudur. Ağrılar ya da hastalık belirtileri bize fiziksel, zihinsel ya da ruhsal nedenlerle bu dengenin bozulduğunu gösterir.

Böylece akupunktur, kişinin enerjisindeki dengesizlikleri düzeltmeyi amaçlar diyebiliriz. Amaç, bu enerjiyi doğal dengesine ve akışına kavuşturmak, günlerin, mevsimlerin ve günün her saatinin doğal devri ile olan ritmini tekrar kurmaktır. Sonuç olarak uyum ve denge, kişinin beden, zihin ve ruhunda ve de çevresi ile ilişkilerinde tekrar sağlanmış olur.

Enerji dengesinin bozukluğu düzeldikçe kişinin bedeni, zihni ve ruhu da düzenli ve dengeli çalışmaya başlar.

Böylece akupunktur uygulandığında ne olduğu özetlenmiş oluyor. Sağlığa kavuşmak için enerjiyi dengelemek gerekir.

#### **Akupunktur, iğne ve moksa kullanarak bu dengeyi nasıl sağlar?**

Akupunktur meridyenler üzerindeki belirli noktalarda enerji akışını kontrol eder. İğneler bu noktalara yavaşça batırıldığında, değişik etkiler meydana getirirler. İğneler el ile hareket ettirilmesine bağlı olarak, enerji meridyene doğru çekilebilir veya meridyen uzaklaştırılabilir.

Akupunktur tedavisinin sonunda meydana gelen enerji değişimi kendini bir çok şekilde gösterir. Önce nabız atışı değişir ardından ileride daha detaylı anlatacağım gibi renksel, duygusal ve diğer değişiklikler görülür. Bu değişimlere burada değinmemin nedeni, değişimlerin çok açık olarak gözlemlenebilir olduğunu vurgulamaktır. Bir çok defa hastalar kendileri bu değişimlerin farkına varırlar: Örneğin Ch'i enerjisi dengesinin tekrar normale döndüğüne işaret olarak ağrıların yok olması gibi.

#### **Kişi, hastalığın gerçek nedeni iyileştirilmese de sağlığa kovuşturulabilir mi?**

Hem evet, hem de hayır. Tedavi genellikle yeterli görülebilir. Hastalar, organlar ve işlevleri kuvvetlenip normal duruma döndüğünde kendilerini daha iyi hissederler ve hastalıkları süresince baş edemedikleri durumlarla daha kolaylıkla uğraşabilirler. Sağlıklı olduklarında olayları daha açık görebilir ve böylece hayatlarına ilişkin daha olumlu ve akılcı kararlar alabilirler. Örneğin, bazıları mesleklerini değiştirebilir.



Bazıları o zamana kadar sakladıktan ve görmezlikten geldikleri sıkıntı ve dertlerini dışa vurabilirler. Tedavi öncesi yeteri kadar kuvvetli olmadıkları için yüzleşemedikleri tüm olaylar gibi, özel ilişkilerinde de uzlaşmaya varabilirler.

Bunun yanısıra tedavinin gerçekleşmesi ve kalıcı olması için, hastayı yönlendirip, beslenmede ya da yaşam tarzında bazı değişiklikler yapması için cesaretlendirmemizin gerekeceği zamanlar da olacaktır. Bugün, eskiden de olduğu gibi, geleneksel akupunktur uzmanının önemli bir rolü de hastayı sağlıklı bir hayatın temeli olan Tao'ya (Çinliler'in anlayışı ile "Bütünlük"-XIII. Bölüm) yönlendirmektir.



## III.

## KİŞİLERİN ENERJİ DENGESİNİN BOZULDUĞU NASIL ÖLÇÜLEBİLİR?

### Yin-Yang ve Beş Element

#### **Enerjinin dengede ve uyum içinde olması ne demektir? Akupunktur uzmanı bunu nasıl ölçer?**

Çinliler kişinin enerji durumunu okuyabilecekleri bir sistem geliştirmişlerdir. Bu sistem, tüm Çin kültürünün temelinde yatan yin-yang ve beş element prensibidir. Bunlar doğrudan doğruya gözlemlerden doğmuştur. Çok eski zamanlarda Çinliler Doğa'ya karşı oldukça duyarlıydılar ve onu yakından izlediler. Gözlemlerinde her şeyin devamlı değişim içinde olduğunu ve dünya üzerinde olan bizlerin de bu değişimden doğrudan etkilendiğimizi gördüler. Bunlar arasında en açıkça görülebilenler yıl içindeki mevsimlerin, hatta gece ve gündüz değişiminin etkileriydi.

#### YİN-YANG

Çinliler yaratılış enerjisinin devamlı olarak gece ve gündüz, hayat ve ölüm gibi iki uç arasında hareket ettiğini gördüler. Bir pilin artı ve eksi kutupları arasında akan enerji gibi, bir kutup diğeri olmadan aktif olamaz. Çinliler bu Ch'i enerjisinin kutuplarını yin ve yang olarak isimlendirdiler. Bunların doğada her alanda var olduğunu gözlemlerler.

Fazla teknik ayrıntılara girmeden, bu terimlerin anlamlarıyla ilgili bir fikir vermek gerekirse, yang en basit şekilde güneş, sıcaklık, büyüme, gündüz, ısı ve erkek; yin ise gece, soğukluk, sakinlik ve kadın olarak isimlendirilebilir. Daha yakından incelersek, yin ve yang'ın biraz daha derin bir seviyede birbirlerini karşılıklı etkilediklerini görebiliriz. Örneğin güneş olduğunda, yang bir dağın güneşli tarafı, yin ise gölgede kalan tarafı olarak tanımlanabilir. Bu öncelikle yang olarak tanımlanacak bir durumdur- gündüz, ışık, güneş vardır ancak yin'de gölge ve bulutlarda mevcuttur. Aynı durum önceden yin olarak tanımladığımız gece için de söylenebilir. Yıldızların ışıkları yin içindeki yang olacaktır. Dolunay dünya üzerine ışıklarını yaydığına yine dağın bir yüzü daha aydınlık, diğer yüzü da karanlık olacaktır. Burada, öncelikle yin olarak tanımlayacağımız durumda da yin ve yang hep birlikte yer alırlar.

Yin ve yang arasında denge ve uyumu anlamak çok önemlidir. Her ikisi de gereklidir. Biri diğerinden daha üstün değildir. Her ikisi de, birinden öbürüne hareket ederek, sürekli değişerek ve birbirlerini dengeleyerek birlikte varolurlar. Görüyoruz ki gündüzler geceye, geceler gündüze değişiyor. Bu birbirine geçiş, yin-yang değişimi her yerde ve herşeyde vardır.

Çinliler, bu dengenin sadece doğa içinde değil, insanlar için de önemini gördüler. Enerjinin bu iki halinin (güneş ışığı ve gölgenin) bir kişi içinde de olup-olmadığına baktılar. Kişi, hareketli, enerji, sıcak, dostça ve sempatik mi? Yoksa çekingen, durgun, içine mi dönük?

Çinliler kişilerin, yin veya yang'ın daha kuvvetli olduğu durumlarda sağlıksız olduğunu gözlediler. Devamlı çalışan, hiç dinlenmeyen biri sonunda yığılıp kalacaktır. Devamlı içine dönük, morali gittikçe bozulan, dışa açılma kabiliyetini kaybeden bir kişi de sonunda bedence de hasta olacaktır. İşte bu, kişinin

dengede olup olmadığını öğrenmek ilk ana anahtarımızdır. Bu yüzden ilk olarak kişinin yin ve yang özelliklerinde bir fazlalık ya da eksiklik olup-olmadığına bakarız.



## BEŞ ELEMENT

Çinliler gözlemlerinde bir adım daha ileri gittiler. Beş mevsimin dönüşümüne dikkat ettiler (ilkbahar, yaz, sonbahar ve kış) ve ardından, bu mevsimlerin yin'den yang'a, yang'dan yin'e geçişlerinin insandaki etkilerini gözlemlədiler. Örneğin ilkbahar ve yaz mevsimlerinde enerji artar ve aktivite başlar ve bu öncelikle yang'dır. Sonbahar ve kış mevsimlerinde ise enerji azalır, durgunlaşır ve içe döner, bu da Yin'dir. Yılın her mevsimi kendine özgü niteliklere, lezzete ve varlığa sahiptir. Çinliler enerjinin tüm yıl boyunca nitelik ve işlevlerinde beş ana değişimin yani beş mevsimin, olduğunu gözlemlədiler.

Örneğin, ilkbaharın bir doğuş ve büyüme mevsimi olduğunu zaten biliyoruz. Bu, tohumun filizlenip yukarıya doğru büyümesinde görülür. Havada doğuşun heyecanı vardır.

Yazın güneş dünyayı ısıtır, bitkileri kucaklar ve onlara büyüyerek olgunlaşmaları için enerji verir.

Yaz sonu ise, yazın şiddetinin yanısıra serinletici, yumuşak bir esintiyi de beraberinde getiren bir mevsimdir. Bu doğa kanunlarınca, atılan tohumların haşatının yapıldığı mevsimdir.

Sonbahar yaprakların, içinden çıktıkları toprağa döküldükleri mevsimdir. Yaprak ve meyve yüklü ağaçlar bir sonraki yıla hazırlık olarak tüm yeşilliklerini atmaya ve soyunmaya başlarlar.

Kış ise, bir geri çekiliş mevsimidir. Daha önceki dört mevsimin aktiviteleri şimdi yavaşlamaktadır. Tüm mevsimlerde değişik aktiviteler izleriz ama kış bir dinlenme zamanıdır.

Çinliler mevsimlerin dönüşümünde, yaradılışın ana prensibinin ifadesini, yin'den yang'a, ve tekrar yin'e geçişte enerjinin büyük akışını gördüler. Durgunluktan aktiviteye ve tekrar durgunluğa; ölümden hayata ve hayattan ölüme, hepsi mevsimlerde gördüğümüz bir düzen içerisinde beş evre içerisinde hareket eder. Her evre kolayca tanımlayabileceğimiz özelliklere sahiptir (yaratıcı enerjinin beş evresi, beş element). Çinliler bu beş elementi ağaç, ateş, toprak, metal ve su olarak isimlendirdiler.

Bu isimler sizi endişelendirmesin. Bunlar sadece her birimizin içinde dolaşan Ch'i enerjisinin değişik özelliklerini tanımlamak için konan isimlerdir. Size yukarıda açıkladığım doğa kanunları, içimizdeki enerjiyi de kontrol eden kanunlardır. Belki, elle tutulamayan, gerçek olduğunu görmediğimiz şeylere bildiğimiz isimleri vermek Önce şaşırtıcı gelebilir. Fakat bunlar Çinliler'in verdikleri isimlerdi ve bugün de hâlâ kullanılmaktadırlar. Çünkü, ileride göreceğimiz gibi, uygun özellikleri ifade ederler.

İlkbaharda, yaratıcı devinim enerjisini, Çinliler Ağaç olarak isimlendirmişlerdir. Ağaç enerjisinin özelliklerini, ilkbahar mevsimini düşünerek tanımlayabiliriz. Bu enerji, doğuş, büyüme ve ekinlerin olgunlaşmaya yönelişinde kendisini gösterir. Bunu ilkbahar mevsimini de gördüğümüz gibi, kendimizde ve başkalarında da görebiliriz. Bu, insanın doğuşunda, büyümesinde, gelecek için ümitlerinde, düşünce ve taşanlara başlamasında ve buna benzer oluşumlarında kendini gösterir.

Yazın, enerjinin yaratıcı aktivitesi kendini, Çinliler'in ateş olarak isimlendirdiği biçimde ifade eder. Ateş enerjisi, yaz güneşinin sıcaklığında kendini ifade eden ve insan davranışlarında da gözlemlenebilir. Ateş enerjisi insanın içindeki sevgi, neşe, şefkat gibi duygularla ilgilidir.

Toprak elementinin özelliği bir anneninki gibidir. Aynı çocuğunu doyuran, bedeni, zihni ve ruhu için sevgi ve sıcaklık veren bir anne gibi.

Metal elementi sonbahar gibidir; ağaçların, yıl sonunda yapraklarını dökmeleri gibi, bir sonraki ilkbahara ya da yeni bir başlangıca kadar, tamamlanmış olanı elden çıkarmak, yeni çabalara yer açmak gibi. Bu element aynı zamanda zehirlerin, toksit maddelerin ve gereksiz atıkların atılmasından sorumludur. Ayrıca, kalite ile ilgili elementtir. Toprak elementinin anne oluşu gibi. Metal elementi de babadır. Dünyanın sonbaharda yeşilliğinden soyunmasıyla, iç ruhsal dünyalara, semaya, babaya bir dönüş vardır. Kişi hayatının sonbaharında çoğu kez ruhsal konulara döner, iç dünyasına, o kişiye daha anlamlı gelen yeni bir hayat anlayışına yönelir.



Su elementinin özellikleri, kış mevsiminde gözlenebilir. Bu, sıvıların biriktirilip depolanmasından sorumlu elementtir. Yağmurun tüm yıl boyunca ve yazın yoğun sıcaklığında bize su sağlamak üzere dağların yamaçlarından akarak nehirlerle ve göllere birikmesi gibi. Su elementi de vücudumuzdaki tüm gerekli sıvı ve salgıları temin eder.

Elementlerin mevsimlerde gördüğümüz bu devinimini kendimizde de görebiliriz. Bizler de büyür, başkalarına sıcaklık verip onlardan sıcaklık alabiliriz; ihtiyaçlarımızı sağlar ve yönlendirebiliriz. Ve dinlenme zamanı geldiğinde geçmişi düşünerek şükredip, önümüzdeki yeni mücadelelere zevkle bakabiliriz. Mevsimlerin dönüşümünden biliyoruz ki, doğa kanunlarına uyum gösterirsek, her sene tarlarımızı ekip biçtikçe hasat, büyük sevinç ve kutlama olacak ve anne babamızla bağlantı kurulmuş olacaktır.

Fakat bir de mevsimlerin ya da elementlerin dengeleri bozulduğunda ne olduğuna bakalım. Eğer, örneğin, yaz boyunca hiç sıcaklık olmazsa, güneş ve onun ısısı yoksa, o zaman ürünler olgunlaşamayacak ve ekinleri biçmek mümkün olmayacaktır. Toprak soğuk olacak ve ürün vermeyecektir. Bu çok eski zamanlarda, yiyecekleri bu mahsullere bağlı olanlar için açlık demektir.

Eğer bu açlığı Ateş elementi ile karşılaştırırsak görürüz ki insanın içinde bir ateş, sıcaklık yoksa, aşk, sevgi, anlayış olmadan ve kendi içindeki sıcaklığı olmadan o kişi de yaşamının mahsûlünü alamayacaktır. Dışarıdaki toprak gibi verimsizleşip soğuyacak ve sonuç olarak hayatı da tahıl anban gibi boş olacaktır.

Bu elementlerin devinimi, Çinliler'in, kişinin enerjisini ölçmekte kullandıkları ikinci önemli prensiptir. Beş elementin tutumunun beraber bir uyum içinde ve dengede çalışıp-çalışmadığına, herhangi birinin diğeri ile dengesinin bozulup-bozulmadığına bakarlar. Örneğin, çok fazla ya da çok mu az Ateş özellikleri var.

Böylece yin-yang ve beş element prensiplerini ve Çinliler'in herşeyde bunların nasıl çalıştığını gözlediğini açıklamış oldum. Onlar bir insanın içinde ve dışındaki enerjiler arasında bir fark görmüyorlardı. Tüm yaratılışın ve dünyamızdaki tüm canlıların içinde hareket eden aynı hayat gücüdür. Çevremizde gözleyebildiğimiz Ch'i enerjisinde olacak herhangi bir değişiklik bedenlerimizdeki Ch'i enerjisinde de görülecektir. Örneğin, çoğu insan ilkbaharda bir enerji artışı hisseder. Bizler, mevsimlerde kendini gösteren beş enerjinin devinimi ve yin-yang ile uyum içindeyiz.

Bu da demektir ki, kişilerin yin-yang ve beş elementlerinin devinimine bakarak, dengelerinin bozulduğunu görebiliriz.

### **Bu beş elementin kendini nasıl ifade ettiğini açıklar mısınız?**

Beş elementin her biri kendini herşeyde gösterir. Duygularımız, konuşma sesimiz, yüzümüzün rengi ve vücudumuzun kokusu, herbirimizde bu elementlerin durumlarını açıkça ortaya koyar. Bunların yani sıra başka şeylerden de bilgi edinebiliriz. Örneğin; tercih edildiği söylenen yemeklerin tadından, bazı renklerin günün belirli saatlerinde sevilip sevilmemesinden olduğu gibi. Her bir elementin sadece fiziksel bedenimizle değil, daha da önemlisi zihinsel ve ruhsal yanımızla da açık bir ilişkisi vardır.

Bu noktaları açıklamak için, daha önce anlattığım meridyenleri ve enerji yollarını hatırlamanızı istiyorum. Bu oniki meridyenden iki tanesi Ağaç enerjisinin egemenliği altındadır. Belirli meridyenlerin enerjisi belirli organ ve işlevlerin çalışmasını kontrol eder; bu örnekte, Ağaç organları karaciğer ve safrakesesidir. Ağaç, aynı zamanda gözlerimizin işlevini ve görüşümüzü, tırnaklarımızın, tendon ve ligamentlerin (kemikleri ve başka organları birbirine birleştiren bağ) durumlarını kontrol eder.

Duygularımızla ilgili olarak Ağaç kızgınlığı kontrol eder. Eğer ilkbaharın karakterinin tanımını hatırlarsak, yeniden büyüme ve gelecek için ümitten söz etmişim, iki Ağaç meridyeni bizi hayatımızın bu yönleri ile ilgilenmeye iter; "özel" girişim ve gelecek için ümit.



Batı dünyasında büyümüş olan bir kişi, elementlerin bu niteliklerini anlamada önce zorluk çekebilir. Eski Çinliler, bunların, varlığımızın her düzeyinde kendilerini nasıl ortaya koyduklarını anlatmak için çok güzel bir yol bulmuşlardır. Her bir elementin kontrol işlevim devletin bir bakanı ile karşılaştırmışlardır. Her bir meridyen kişinin beden, zihin ve ruh birliği içinde belirli işlevleri olan bir bakanın kontrolünde denmiştir

Böylece iki Ağaç elementi meridyenlerinin bakanları, Planlama (karaciğer) ile Karar Alma ve Yargı (safrakesesi) ile ilgilendirler. Bu bakanlar kişi ile ilgili her düzeyde bu işlevlerin çalışmasından sorumludurlar.

İlk duyuşta bu biraz soyut gelebilir. Fakat daha yakından incelersek bu düşüncedeki bilgeliği görebiliriz.

Tekrar ilkbahar düşüncesine, ilkbaharın niteliğine ve Ağaç enerjisine dönelim. Daha öncede söylediğim gibi bu, yeniden doğuş, ümit ve gelecek ayların planladığı zamandır. Burada planlama ve karar alma yetkililerini çalışırken görebiliriz. Hayatımızın ilkbaharında geleceğimiz, seçeceğimiz yön ve işimiz için planlar yaparız. Yeni bir fikrin doğuşunda, yeni bir tasarımda, kendimizi planlama ve karar alma durumunda buluruz. Yıllık tatilimiz, örneğin, önce ilk fikirlerimizle, nereye gideceğimize karar vermekle ve onun planlanması ile başlar.

Belki şimdi Ağaç enerjisinin gözlerimizi kontrol etmesinin anlamını anlayabilirsiniz. Neler olduğunu görebilmemiz için fiziksel olarak gözlerimize, geleceğimizi tasarlamak için de "iç gözümüze" ihtiyacımız vardır.

Böylece Ağaç "bakanları", görmenin tüm yönleri ile fiziksel, zihinsel ve ruhsal ilgilendirler. İnsanların "ne yapacağımı bilmiyorum; doğruyu göremiyorum" ya da "ne yönde karar alacağımı göremiyorum" dediklerim duyarız.

Ya da geleceğimizin olmadığını düşünürsek ne olur? Umutsuz, içimize kapanmış, olabileceklere karşı kendimizi korku içinde hissetmez miyiz?

Böylece görme (vision)nin, kelimenin tam anlamıyla tüm duygularımızla ilgili olduğunu görürüz. Bu durumda kendimizi huzursuz hissedip kızmaz mıyız? Bize hiç bir gelecek vaad etmeyen bir dünyaya kızmamız anlaşılabilir değil midir? Aynı şekilde yanlış planlar yapıp, kararlar alarak kendimizi zor durumlara sokarsak yine öfkelenmez miyiz?

Sonuç olarak, umut ve öfke Ağaç elementinin ifadesinin doğal bir parçasıdır.

Daha önce söylediğim gibi, iki Ağaç meridyeni karaciğer meridyeni ve safrakesesi meridyeni olarak adlandırılır. Herbiri, doğrudan beslediği ve sorumlu olduğu organın ismini taşır. Belki de böyle fiziksel olarak isimlendirilmiş olmaları bir talihsizliktir. Çünkü Batı'daki bizler o zaman sadece organların kendilerini düşünürüz. Fakat daha önce açıkladığım gibi, meridyenler çok daha fazlasıyla, tüm beden, zihin ve ruhtaki belirli işlevlerin ince yönleri ile de ilgilidir.

Tüm elementleri ve meridyenlerini bu şekilde açıklayabilirim. Fakat, ümit ederim ki, bu tek örnek Çinliler'in beş elementi nasıl kavradıklarına ve herşeyin bir birlik içindeki ilişkilerine bir açıklık getirmiştir. Kişi sağlıklı olduğunda bu birlik ile uyumdadır. Element dengesizliği nedeni ile bu birlikten uzaklaşıp yabancılaşmak o zaman hastalıklara da açığız demektir.

Sonuç olarak, Ağaç elementinde, eğer bunlar doğanın takdir ettiği gibi işlev görmüyorsa, eğer dengede değillerse, o zaman Ağaç enerjisinin ifadesi olarak tanımladığım yönler de dengelerini kaybedecek ve işlevlerinde başarılı olamayacaklardır.

Karaciğerin ve safrakesesinin ya da her ikisinin de düzgün işlev görmeyeceğini bekleyebiliriz. Hastalık fiziksel olarak çok ilerlememiş olabilir, fakat gözlerde ve görüşte (vision), fiziksel olduğu kadar zihinsel görüşte de, zorluklar ortaya çıkabilir. Tırnaklar bazı sağlıksız belirtilerini ortaya koyabilir (fazla sert, kırılğan, fazla kalın, fazla yumuşak olduklarında). Ligamentlerdeki rahatsızlıklar ağrılara, kasılmalara neden olabilir. Kişi çok kızgın olabilir. Belki, kişi plan yapamadığı, kararlar alamadığı için zihni karışmış olabilir;



yeni gelişmelere, yeni fikirlere yol açacak olan "gelecek için ümit besleme" yeteneğini yitirmiş olabilir. Bu durumda Ağaç elementinin dengede olmadığını anlarız.

Ağaç elementi kendini her yerde ifade eder. Bu elementleri yakından tanıyarak, kişi hakkında doğrudan bilgi edinilebilir. Dengenin bozulduğunu; beden kokusunun, kişinin sesinin ya da yüz renginin değişmesinden anlayabiliriz. Kişinin bazı yemeklere daha çok yöneldiğini görebiliriz. Aynı kişinin mevsimlerden birini daha çok sevip, bir diğerini sevmediğini, günün belirli saatlerinde kendini kötü hissettiğini görebiliriz. Bütün bunlar teşhis koymamız ve daha sonra da tedavimizin nasıl etki ettiğini anlamamıza yardımcı olur. Bu geleneksel Çin Akupunkturu'na ait çok özgün bir durumdur.

Batı tıbbında, devamlı gelişen bir teşhis koyma sistemimiz var, ancak bu teşhis koyma sistemi, hastalığa neden olan problemlerin tedavisi üzerine yol gösterici bilgi vermeyi içermez. Geleneksel Çin Akupunkturu'nda teşhis, uzmana hastalığın gerçek nedenlerini tedavi etmede, doğa kanunlarına uygun olarak yol gösterir. O nedenle ağaç elementinde bir dengesizlik teşhis etmişsek, tedavisi onu tekrar dengesine kavuşturmak, diğer elementlerle dengesini tekrar kurmak olacaktır.

Kişi bundan sonra iyileşmeye başlayacak ve arızalar da yok olacaktır. Sadece karaciğer ve safra kesesi düzgün olarak çalışmayacak, aynı zamanda gözleri ve görüşü de iyileşecek, tırnakları ve ligmentleri düzelecektir. Kişi daha az alıngan olup, hiddetini daha iyi kontrol edecektir, planlama ve karar almada daha başarılı olacaktır. Yüksek tonda konuşmayı bırakacak ve ekşi yemeklere olan aşın isteği azalacaktır. İlkbahar için duyulan aşırı sevgi veya nefret normale dönecektir. Ağaç enerjisi dengeye girdikçe ve diğer elementlerle uyum sağladıkça tüm şikayetlerin ve arızaların yok olmaya başladığı gözlenecektir.

Bana beş elementin bir kişide nasıl kendini gösterdiğini sormuştunuz. Ağaç elementini Örnek göstererek kişide denge ve dengesizlik halini gösterdim. Aynı şekilde diğer dört elementin de nasıl kendini ifade ettiğini görebiliriz.

Aynı zamanda akupunktur uzmanının, kişinin enerjisini nasıl algılayıp, yin-yang ve beş elemente bağlı olarak denge ve uyum içinde olup-olmadığını anlayabildiğini gösterdim. Kişinin element durumunun izlenmesi akupunktur teşhis ve tedavisinin özünü oluşturur.



## IV.

## AKUPUNKTUR UZMANININ TEŞHİS YÖNTEMLERİ:

## Hastanın Enerji Durumu Daha Ayrıntılı Olarak Nasıl Anlaşılır?

**Akupunktur uzmanı teşhiste Batı'daki doktorlardan daha farklı yöntemler mi kullanır?**

Evet. Daha önce denge ve dengesizlikten söz ettiğimde anlattığım gibi, Çin tıbbında teşhis, kişideki enerji dengesizliğinin ne tip bir dengesizlik olduğunu bulmak demektir. Akupunktur uzmanı, ilk önce hangi elementin dengesinin bozulduğunu bulmalıdır. Çünkü ancak ondan sonra o element içindeki hangi meridyenin dengesini kaybettiğini bulabilir.

Böylece, Batılı bir doktorun muayenesinde yaptığından çok farklı bir yol izler. Akupunktur uzmanı, fiziksel hastalık belirtisini aramaz, buna neden olan enerji dengesizliğini araştırır. Yüksek tansiyon olsun, damar sertleşmesi olsun, migren ya da başka bir şey olsun, belirtilerin kendisi o kadar önemli değildir. Bunlar yararlı bilgilerdir, fakat teşhis koymaya doğrudan yardımcı olamazlar. Hastalığa isim koymak, onun nedeninin tedavisine yol açmaz.

Bunun için, geleneksel Çin doktoru örneğin yüksek tansiyona, kas tutulmasına ya da migrene neden olan element enerji dengesizliğini araştırmak ister. Bunun teşhisi ona tedavi için ne tür bir yol seçmesi gerektiği üzerine çok açık bilgiler verecektir.

**Akupunktur uzmanı önce hangi elementin dengesini kaybettiğini nasıl bulur? Bunun için nelere bakar?**

Daha önce Ağaç elementinin, dengesi bozulduğunda, kendini nasıl gösterdiğini anlatmıştım. Ne yazık ki, geleneksel teşhis bu kadar basit değildir. Sadece bir elementin dengesini kaybettiği hastayı bulmak oldukça zordur. Kişi daha çok iki ya da üç elementin dengesizlik belirtilerini gösterir; çünkü birindeki dengesizlik diğerini de etkileyecektir. Şimdi bir Su dengesizliği, bir Ağaç dengesizliği ve bir Ateş dengesizliği olduğunu düşünelim. Teşhis koymadaki ustalık bunlardan hangisinin esas olduğuna karar vermektedir. Akupunktur uzmanı, esas element üzerine çalışmaya başladığında, diğer bir element de kendini düzeltebilecektir.

Esas enerji dengesizliğini bulmak için, geleneksel akupunktur uzmanı dört ana tekniği kullanmak üzere eğitilmiştir. Enerji dengesizliğinin belirtilerini (Ağaç elementinde bahsettiğim gibi) dört yolla bilgi toplayarak bulur.

## SORU SORMA

Bu yolla problemin tarihini ve tanımını öğrenecektir. Problemin belirtilerini, ne zaman ve nasıl başladığını, tedavi olarak o zamana kadar nelerin yapıldığını, kişinin tüm hastalığının geçmişini ve hastanın yaşamını genel çizgileri ile öğrenmek isteyecektir. Örneğin, geçmişte ve yakın zamandaki zorluklar, başka hastalıklar, üzüntüler, önceki rahatsızlıklar, çocukluk dönemine ilişkin konular, aile ilişkileri ve diğerleri gibi. Esas elementin dengesinin bozulması hastanın çok genç yaşında başlamış ve kendini belirli hastalık ve duygusal rahatsızlıklarla göstermiş olabileceği için aile geçmişi Özellikle önemlidir. Yıllar geçtikçe bu ilk denge bozukluğu diğer elementlerin de zorlanmasına ya da dengelerinin bozulmasına neden olmuş olabilir.



Akupunktur uzmanı, hastaya daha önce değindiğim diğer bir çok konuda da sorular soracaktır. Sorular fiziksel rahatsızlıkla doğrudan ilişkili olmayabilir, ancak rahatsızlığın esas nedenlerini bulmak üzere düzenlenmişlerdir. Onun için hasta muayene sırasında yılın değişik mevsimleri, günün değişik zamanları, hava ve özellikle sevdiği ve hoşlanmadığı yiyecekler üzerine sorular sorulduğunda fazla şaşırılmamalıdır. Mesleği, anne ve babası, okulu hakkında sorular olacaktır, liste çok uzundur.

Akupunktur uzmanının amacı, fiziksel bedeni olduğu kadar zihinsel ve ruhi durumu da anlamaktır. Çünkü sadece fiziksel bedendeki belirtileri tedavi etmek geçici olur, hastayı tüm sağlığına kavuşturmakta yetersiz kalabilir ya da hiç yararı olmayabilir. Bu nedenle ilk muayene iki ya da üç saat kadar sürebilir. Nedenlerden emin olamazsak, beden, zihin ve ruhumuzu sağlığa kavuşturabileceğimizden emin olamayız.

## DİNLEME

Hastayı dinlemek akupunktur uzmanının bilgi almak için başvurduğu ikinci yoldur. Dinlenecek iki önemli şey vardır. Birincisi, hastanın sesidir. Daha önce de söylediğim gibi, eğer Ağaç enerjisi dengesizse, o zaman hastanın bağıarak konuştuğu gözlenecektir (ya da bağırma sesinden tamamen yoksun olacaktır). Hasta yalnız kızgın olduğunda değil, en uyumlu zamanlarda da bağırıyor olacaktır. Gerçekten hoşlandığı bir şeyden bahsederken ya da gerçekten üzgünken bile.

İkincisi de hastanın kullandığı kelimeler ve onları söyleyiş şeklidir. Akupunktur uzmanı kişinin kendini nasıl ifade ettiğini dinler. Akıcı bir şekilde mi konuşuyor, durarak, kekeleyerek, tereddütlü, korku ile mi, yoksa endişeli mi konuşuyor? Kelimelerin ve sesin element dengesizliğine nasıl ip ucu verdiğinden bahsetmişim. Ağaç enerjisinin gözleri ve görüşü kontrol ettiğini ve Ağaç dengesizliği olan bir hastanın "yönümü göremiyorum" ve "yarın için bir umut göremiyorum", diyebileceğini söylemişim. Bu konuşmalar bir problemin işareti olabilir ve bu durumda akupunktur uzmanı Ağaç elementim ve bu elementle birlikte kabul edilen iki organı daha yakından incelemek isteyebilir.

Aynı zamanda yalnızca duyduğu sesleri değil, hastanın bedeninin pozisyonunu ve konuşurken tavrını da irdeleyecektir. Uzmanın ilk bakışta belli gözlemleri olabilir, fakat daha dikkatli dinleyip baktığında ilk izlenimlerinin, gerçekte doğru olmadığını farkına varabilir. İlk görünüşteki davranış, hastanın gerçekten kendini nasıl hissettiğini belirtmez. Örneğin, her gün gözlemleyebileceğimiz gibi, bayan X kendini perişan ve mutsuz hissediyor olabilir. Yine de sokakta "Merhaba, nasılsınız" diyen bir tanıdığına rastladığında "O, çok iyiyim, teşekkür ederim" diye cevap verebilir. Sıradan bir insan bu cevabı gerçek olarak kabul edecektir. Deneyimli bir akupunktur uzmanı, bayan X'in bir maske arkasında gizlendiğini görüp duyacaktır. O kişinin gerçekten kendini gösterdiği gibi değil, aslında tamamen farklı hisler içinde olduğunu göreceklerdir.

Daha ileri gitmeden, bu örneklerin benim burada yazdığım kadar basit olmadığını vurgulamalıyım. Amacım akupunktur teşhisinde kullanılan metodların kolayca anlaşılabilmesi. Uygulamada teşhis çok defa karmaşıktır. Size örnek verdiğim Ağaç'ın kendini göstermesi aynı zamanda başka organlar vasıtası ile ortaya çıkıyor olabilir. Bu ancak yılların deneyimi ile yeterince anlaşılabilir. Bunu belirtiyorum, çünkü biri yersiz bağırıyor ya da "gelecek için bir ümit göremiyorum" dediği için o kimsenin Ağaç dengesizliğinden dolayı rahatsız olduğunu sanmamalıyız. Böyle olabilir ama bu mutlaka öyle öyle demek değildir. Yukarıda verilenler akupunktur teşhis metodlarının daha iyi anlaşılması için verilen bazı örneklerdir.

## GÖRME

En çok bilgiyi sağlayan "görme" bizi teşhis koymanın üçüncü bölümüne getiriyor. Bu, belki de diğer üç teknikten en önemlisidir. İlk önce Akupunktur uzmanı, yüzün belirli kısımlarındaki renklere bakar. Bu, cildin yüzeydeki rengi değil, bedenin bir organında ya da herhangi bir elementte dengesizlik olduğunda ortaya çıkan bir renktir. Bu renklenmeyi ayırdedebilmek deneyim ve ustalık ister.

Örneğin, bizim üstünde konuştuğumuz Ağaç dengesizliğinde yeşilimsi bir renk yüzün belirli kısımlarında görülebilir. Bu, karaciğer ya da safra kesesi normal işlevini göremediği zaman daha belirgin hale gelir. Ayrıca bu dengesizliğe dikkat çeken diğer ipuçları da vardır. Kişi özellikle giyiminde yeşil rengi seçiyor



olabilir; ya da çevresini; yeşille donatabilir. Öte yandan yeşilden tamamiyle kaçınıyor, hiç bir şekilde yeşil giymiyor da olabilir. Bu her iki tutumda, coşku ile sevmeye ya da hiç hoşlanmamak, Ağaç dengesizliğinin belirtileri olabilir.

Hayatınızın belirli bir döneminde özellikle bir rengi nasıl bir tutku ile sevdiğinizi, o renk için deli olduğunuzu hatırlayın. Zaman geçtikçe bu tutkunuz azaldı. Bugün o rengi de diğer renklerle aynı derecede önemsiyorsunuz. Hatta şimdi bu renkten hiç hoşlanmıyor da olabilirsiniz.

Akupunktur uzmanı hastanın hareketlerini, duruşunu izleyecektir. "Hastanın nereden geldiğine" karar vermesini sağlayacak ifadelerle bakacaktır. Yüz ifadelerine, saçının cinsine, tırnaklarına bakacaktır. Hastanın kendisine, bedenine, giyimine özen gösterip göstermediğine dikkat edecektir. Tüm bunlar hastanın tavrı üzerine bilgi verir.

Ayrıca, işlev bozukluklarını ya da zihinsel ve fiziksel yara izlerini, hastanın değişik durumlarda gösterdiği davranışları yeni bir insanla karşılaşmada, randevularını planlamasında, kendi hakkındaki konuşmalarını izlemesi gerekir.

Tüm bu izlenimler herhangi bir element dengesizliği hakkında bilgi verebilir. Böylece, Ağaç dengesizliği olan bir hasta yeşil giyiyor ve yüzünde de koyu yeşilimsi bir renk gösteriyor olabilir. Hasta çok gergin ve katı beden yapısında olup genellikle sınırlı ve sert hareket edebilir. Gülümsemesine rağmen ifadesi sert olabilir. Giyimi, aşırı titizliği düşündürecek şekilde temiz ve düzenli, ya da tamamiyle bakımsız görülebilir.

Başka bir insanla karşılaştığında güler yüzlü olabilir, ancak konuştuğunda güvensiz ve saldırgan bir tavır takınabilir ve bir sonraki buluşması için karar vermekte güçlük çekebilir. "Şu saatte mi yoksa bu saatte mi olsun, şu gün mü yoksa, bu gün mü olsun?" gibi kararsızlık ya da "her Pazartesi saat onbirde gelebilirim" diyerek aşın derecede kararlılık gösterebilir. Ya da ne zaman geleceğine kendi karar vermek isteyebilir. Akupunktur uzmanının belirli bir saati kendisi için ayırdığını bilir ve başkasına verilmesini istemeyebilir. Tüm bunlar ya hırçınlıkla ya da hiç bir kızgınlık işareti olmadan ifade edilebilir.

Görmek son derece önemlidir. Çoğu insan, görmenin sadece fiziksel gözlerimizle yaptığımız bir şey olduğunu kabul eder ve çoğumuzun yaptığı da odur. Bu, yalnız A'dan B'ye gidebilmek için gereklidir. Kararlarımızı da, bu şekilde yüzeyde gördüklerimizle alırız.

Akupunktur uzmanı hastaya bir bütün olarak bakmak üzere eğitilmiştir. Hasta sadece fiziksel gözü ile hevesizce görmeden mi bakıyor. Aklının gözü ile bakamıyor mu? Ya da daha önemlisi ruhu ile, ya da ruhunun gözü ile göremiyor mu? Belki kişi, etrafına yalnızca bakıyor ve herşeyi maddi yönü ile tartıyor; bir çoğumuzun yaptığı gibi. Kişi bir sürü şey de özellikle Doğa'da olan güzellik ve coşku ile, ilişkide değildir.

Bu yetenek, en iyi birbirimizi nasıl gördüğümüz konusunda değerlendirilebilir. Dürüst olursak kaçımız "şu insandan hoşlanıyorum, ya da hoşlanmıyorum" diye yargıda bulunur. Böyle bir sözü yüzeyde gördüklerimiz ile söylemeye öylesine hevesliyizdir ki, eğer o kişilerin yüzü sevimli ise, onlara daha rahatlıkla sokulabiliriz ve iyi giyimli ise yine daha rahatlıkla yaklaşabiliriz. Fakat yüz o kadar sevimli değil ve giyimi perişan ve derbeder ise onlara kolayca yaklaşamayız.

Onlar hakkında küçültücü şeyler bile söyleyebiliriz. Görüyorsunuz bu yalnız fiziksel ya da profesyonel olmayan bir gözle görmektir. Öyle olmasaydı, onlara ne kadar neşe ve güzellik verebilirdik, çünkü nihayet bunların altında Tanrı ile olan bağ yatmaktadır. Her bir kişide o güzellik, neşe, Tanrı vardır. Belki de bu neşe o kadar ilginç ve çekici olmayan, elbiseleri bakımsız bir kişide daha açıklıkla ortaya çıkar. Gerçekten o kişiye görerek bakarsak dikkatimizi çekecek öylesine bir güzellik görebiliriz ki.

Her birimize, her insanda, her yaşayan hücrede, her çiçekte, her bir çimende, her ağaçta, olan gerçek özü görmeyi öğretebilsek, bu herkes için büyük bir mutluluk kaynağı olacaktır.

Geleneksel Akupunktur uzmanı devamlı olarak kendini yüzeyin altındakini görmek için geliştirir ve hiçbir zaman dış görünüşe göre tedavi kararları almaz.



## HİSSETME

Hissetme teşhis koymada dördüncü tekniktir. Yine buradan toplanabilecek bilgiler çok farklıdır. Hissetme, sadece hastaya dokunmak değildir. Ne zaman bir kişi ile karşılaşırsanız, ondan bir duygu alırsınız; ve onun nasıl bir insan olduğunu hissedersiniz. Varlığını odanın içinde hissedersiniz, duygularının nasıl olduğunu hissedersiniz, ayrıca ruhunu hissedersiniz, büyük bir ruh mu taşıyor? Cesur mu? Ya da zayıf ruhlu mu? Kendine az mı güveniyor? bunu hissedersiniz, bu hisle iletişim kurabilirsiniz.

Bu beni Geleneksel Çin teşhisinde en önemli "hissetme" yöntemine getirdi; nabız ölçme. Akupunktur uzmanı dokunma ile her bilekte altı olmak üzere toplam oniki nabız ayırt edebilir. Bu nabızlardan hissettikleriyle her oniki meridyenden akan Ch'i enerjisinin durumunu okuyabilir. Enerjideki en ufak dengesizliği açık bir rahatsızlığa dönüşmesinden çok daha önce hissedilebilir. Sadece nabızların okunması ile hastanın sağlık durumu hakkında hemen her şeyi öğrenmek mümkündür. Muayene sırasında nabızlar bir kaç kez alınacaktır.

Fiziksel muayenede akupunktur uzmanı cildin dokusuna ve kalitesine, cildin sıcaklık derecesine, bedenin değişik yerlerindeki sıcaklığına bakacak ve karnın muayenesinde göbek nabzını da ölçecektir. Eklem yerlerinin hareketliliğine ve omurganın duruşuna bakacaktır. Uzman, hastanın bu muayene sırasında onun dokunmasına karşı gösterdiği tepki ile de bir çok yararlı bilgiler elde edebilir.

Tüm muayene iki saat veya daha uzun sürebilir, fakat bu sürenin sonunda Akupunktur uzmanı her beş elementin durumu ve oniki meridyen üzerine yeterli bilgi sahibi olacaktır. Hangisinin hastalığa neden olan, problemlerin kaynaklandığı ana element olduğunu yeterli şekilde hissedecektir. Ancak son kararını vermeden önce bazı diğer noktaları da göz önüne almalıdır.

### **Bu konuya devam etmeden önce nabız ölçmede Çinliler'in yönteminden söz eder misiniz?**

Daha önce söylediğim gibi, Akupunktur uzmanı her iki bilekte toplam oniki nabız hissedebilir. Sol bilekteki altı tanesi kalp, ince bağırsak, karaciğer, safra kesesi, böbrek ve idrar torbası meridyenlerinin nabızlarıdır. Sağ taraftakiler ise akciğerler, kalın bağırsak, dalak, mide, seks-dolaşım ve üç ısıtıcı meridyenlerindedir.

Bu oniki nabız belirli yerlerde dir. Akupunktur uzmanı aynen Batılı doktorların yaptığı gibi, anadamarda kanın aktığını hissederse de gerçekte bu damar boyunca belirli yerlerdeki gerekli Ch'i enerjisinin miktarını ve kalitesini ölçüyordur. Bu oniki yerden her birinde Ch'i enerjisinin bir meridyendeki, dolayısıyla onun kontrol ettiği organın durumunu tam olarak anlaması mümkündür. Örneğin, karaciğer meridyenindeki Ch'i enerjisi karaciğer organını besler ve karaciğer meridyeninin nabzını dinleyerek karaciğer yetkilisinin nasıl görev yaptığı ve organın nasıl çalıştığı öğrenilebilir.

Batıda eğitim görmüş ve akupunktur öğrenmek için gelen doktorlar bu tür nabız ölçme yöntemini kabul etmekte güçlük çekerler. Karaciğer, böbrek ve midenin durumunun sadece bir ana damardan okunabileceğine inanamazlar. Buna rağmen, kendileri bu oniki nabız ölçmeyi öğrendikçe, zamanla bir yer ile diğeri arasındaki farklılıkları hissetmeye başlarlar. İlk önceleri bu farklılıkları bileğin anatomik yapısı ile açıklamaya çalışırlar. Bir nokta da damar cilde daha yakın olduğu için daha kuvvetli hissedilir, diğeri bir noktada daha içeridedir diye düşünürler. Fakat ilk tedavilerini yaptıklarında nabız ölçmenin gerçek değerini kabul ederler.

Nabızları okuyup tedavilerini planladıktan sonra uygun noktaları iğnelerler. Nabızları tekrar okuduklarında değişmiş olmasına hayret ederler. Kolun çok içerisinde olduğu için zayıf hissedildiğim düşündükleri nabız, cilde yakın olduğu için kuvvetli olduğunu sandıkları nabız kadar kuvvetli hissediyordur. Çoğunlukla bu nabız değişmesinin niçin olduğu üzerine bir fikirleri yoktur ama şimdi bu değişime kuvvetle inanmaktadırlar. Biraz daha deneyimle, tüm Geleneksel Çin Tıbbında uğraşanların inandığı gibi, bu çok sayıda nabızların gerçekliğine, tedavinin planlamasındaki ve yapılan tedavinin etkinliğini ölçmedeki değerine inanırlar.

**On iki nabızı okumak kolay mıdır?**

Hayır, kolay değildir. Nabızları okumak çok deneyim ister, Parmak uçlarının hassaslığını geliştirmek çok çalışmayı gerektirir. Yılların deneyimi olan bir akupunktur ustası her bir oniki nabızda yirmi sekiz farklı atışı okuyabilir. Bu ölçmelerden hastanın beden, zihin ve ruh sağlığı açısından neleri geçirmiş olduğunu, şimdiki durumunu ve neler olabileceğini söyleyebilir.

**"Sorma" dan söz ettiğinizde hastanın kendisini günün belirli zamanlarında daha iyi ya da kötü hissedebileceğine değinmişsiniz. Niçin olduğunu söyleyebilir misiniz?**

Daha önce Çinliler'in gece ve gündüz devirlerini gözlemlediğini ve güneşin gökte yükselmesi, gecenin gelip güneşin alçalmasıyla enerjinin kalitesinin değiştiğini gördüklerini söylemişim. Aynı dikkatle gözlediklerinde, oniki meridyenden her birinin aktivitesinin yirmi dört saatlik devirde en yüksek ve en durgun zamanları olduğunu gördüler. Yüksek enerji dalgası bir meridyenden diğerine devamlı bir devir halinde bedende gece gündüz hareket ediyordu.

Örneğin, safra kesesi meridyenindeki enerjinin gece on birden sabah bire kadar, karaciğerin sabah birden üçe kadar en yükseğe ulaştığını gördüler ve böylece her oniki meridyenin devrimini buldular. Bu teşhis için son derece değerli bir bilgi kaynağıdır. Örneğin, kişi "sabah üç'e kadar uyuyamıyorum" diyebilir. Bu ağaç elementinin üzerinde şüphe uyandırır. Safra kesesi ve karaciğerin o saatten sonra önce hastanın uyumasına fırsat vermeyecek kadar aktif oldukları akla gelir. Ya da başka biri sabah birde veya üçte çok şiddetli baş ağrısı ile uyandığını söyleyebilir. Ağrıların çok şiddetlendiği saatlerde ya da rahatsızlığın artması gibi nedenlerden akupunktur uzmanı dikkatini çoğu zaman belirli organa çevirebilir.

Yirmi dört saatlik devirde, yükseliş zamanının tam aksi olan saat (12 saat önce ya da sonra) meridyenin dinlendiği süredir. Kişi "Günün ortasında moralim çok bozuk olabiliyor. Sabah on bir civarında başlıyor" diyebilir. Bu, bedenin ağaç elementlerden birindeki enerjisinin çok alçak olması ile başedemediğinin işareti olabilir.

Yeryüzündeki enerji aynı bu yükseliş ve alçalış devirlerini izler. Buna Çinliler Gün ortası ve Gece Yarısı Kanunu derler. Bu kanun, yukarıda kısaca verdiğim tanımlamaya göre çok daha karmaşıktır, fakat size günün değişik zamanlarının belirli organlarla nasıl bağlantılı olduğunu göstermek için ana hatlarıyla verdim. Size tekrar tavsiyem kendi kendinize teşhis koymaya başlamamanızdır. Gerçekte ağrıların sabah bir ile üç arası daha şiddetlenmesi ya da hafiflemesinin nedeni karaciğer olmayabilir; neden, karaciğeri etkileyen bir başka organ da olabilir.

**Bu ön muayeneyi yaptıktan sonra akupunktur uzmanının hangi meridyenin öncelikle dengesini kaybettiğini ya da hastalığa hangisinin neden olduğunu bulması için başka neler yapması gerekir?**

Hatırlayacaksınız, daha önce mevsimlerin devimine bakmıştık. Örneğin, ilkbahar nasıl yaza geçer? Bu mevsim değişkenliğini Ağaç'ın Ateş haline gelmesi olarak da görebiliriz; ya da daha doğrusu Ağaç'ın Ateş'i meydana getirişi olarak görebiliriz demiştik. Böylece eğer hasta Ağaç dengesizliğinin bir çok belirtilerini gösteriyorsa, Ateş elementinde de bazı rahatsızlık işaretlerini görmeyi bekleriz. Zayıf bir Ağaç enerjisi çok kuvvetli bir Ateş enerjisi yaratamayacaktır. Bu nedenle dikkat edersek, hastanın bazı Ateş dengesizlik işaretlerini de gösterdiğini görürüz. Neşesiz olduğunu, güneş ışığı ya da sıcaklık istediğini izleriz. Ancak biz buna rağmen problemin öncelikle bir Ağaç enerji dengesizliğinden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Fakat diyelim ki hastanın toprak elementinde de problem olduğunu bulduk. Örneğin, beslenme konusunda çok dikkatli olmasına rağmen kontrol edemediği bir iştahı var fazla tatlı yiyor. Daha önce belirtmiştim ki böyle bir kişi katı ve soğuk olabilir. Sorunlarına sempati gösterildiğinde çok aşın tepki



gösterebilir. Sempatiden hiç hoşlanmıyor olabilir ve reddeder; daha da soğuk davranabilir. Bu Toprak belirtilerinin bir anlamı olabilir mi? Cevap, "evet"tir.

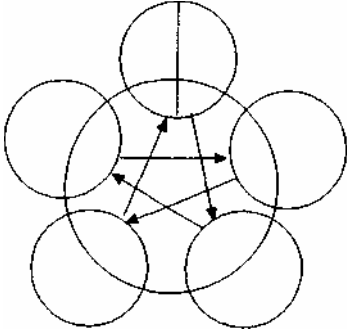
Çin'liler mevsimleri izlemelerinden, bir kontrol çemberinin varlığını gördüler. Bir çiftçi, yaz sonunda topladığı mahsullerin o yılın ilkbaharının ne kadar iyi geçtiğine bağlı olduğunu söyleyecektir. Ne kadar tomurcuklanma vardı? Aşılama oldu mu? İlkbahar soğuk muydu? Böylece, bir anlamda ilkbahar, gelen "yaz sonu" mevsimini etkiliyor, üzerinde etki yapıyor denebilir.

Aynı şekilde bir mevsimin bir sonraki mevsimi etkilemesi tüm devir için geçerlidir.

Eğer mevsimleri aynı kalitede Ch'i enerjisi ile değiştirsek (çizime bakınız) görürüz ki Ağaç Toprağı kontrol ediyor ve böylece enerji bir çember etrafında dönüyor.

Böylece, eğer Ağaç enerjisinin sorunu varsa, toprak enerjisinin dengesini kaybetmesini bekleyebiliriz. Yeterli derecede kontrol altında değildir. Böylece hasta, hem Toprak enerjisinde hem de Ağaç enerjisinde dengesizlik gösterebilir. Ama denge bozukluğunun Ağaç enerjisinde olduğunu düşünmemiz daha anlamlıdır.

Bu, bizi Çin'liler tarafından yapılmış teşhis ve tedavide etkin olan, olağan üstü bir gözleme getirir. Ağaç enerjisinde dengesizlik belirtileri olduğunu söylediğim hastaya geri dönelim. Bu, bir deyişle bu dengesizliğin diğerlerinden daha belirli olmasıdır. Bu Ağaç enerjisi nereden gelmektedir? Çizimde gösterdiğim gibi bu bir önceki elementten kaynaklanmaktadır. Ağaç Su'ya bağımlıdır ya da Su elementinin Ağaç enerjisinin annesi olduğunu söyleyebiliriz.



#### ◀ Beş Elementler

Bu terimleri tanımladığımızda spekülasyon yapıp teorilere destek göstermeye çalıştığımız düşünülebilir. Ancak Çin'liler bebeğini emziren anneye baktıklarında onun çocuğuna olan doğal sevgi ve ilgisini gördüler. Anne hastalandığında belki çocuğuna yeteri kadar süt veremiyordu ya da sütün kalitesi bozulmuştur. Bu nedenle bebek daha çok acıkır ve ağlar. Bebeğin istediği sadece annesinin sevgisi ve sütüdür.

Bu sahneye şöyle bir bakarsak, önce böylesine ağlayan bir çocuğun hasta olduğunu, tedaviye ihtiyacı olduğunu düşünürüz Fakat bu yanlış olacaktır. Gerçekte, bu durumda gereken, anneyi sağlığa kavuşturmak için mümkün olan her şeyi yapmaktır. Anne iyileştiğinde bebeğini yeterli miktarda ve kalitedeki sütü ile besleyecek ve sadece bir annenin verebileceği yumuşak sevgi dolu ilgiyi gösterebilecektir. Tabii ki çocukta artık ağlamayacaktır.

Şimdi hastaya geri dönersek ve Ağaç enerjisinin sıkıntıda olduğunu görürsek kendimize "bebek sıkıntıda" ise "annesini artık onu beslemiyor mu?" diye sorarız. Su elementinin; "çocuk" olan Ağaç elementi için savaşına yakından bakarız. Burada sıkıntı nedenini ve çözümünü bulabiliriz.

Örneğin, akupunktur uzmanı hastanın geçmişi ile ilgili olarak not aldığında, çok zor bir çocukluk dönemi geçirmiş olduğunu görmüş olabilir. Çocuk kendisini en ufak yanlışları için çok ağır cezalandırılan babasından korkmuş olabilir. Çocuk içine dönük ve sinirli büyüyüp, korkunç kabuslar görmüş olabilir. Genç yaştaki bu korku belki onun Su elementini tehdit etmiştir. Şimdi, yetişkin olan hasta, Su elementinin çocuğu olan Ağaç elementi üzerindeki gerginliğin belirtilerini gösteriyordur.

Böylece, problemin Ağaçta görülmesine karşılık, anneye yani Su'ya bakıp önce onu iyileştirmek gerekecektir. Su enerjisini tedavi edip onun dengesini kurunca "çocuk" olan "Ağaç"da kendi kendisini iyileştirecektir. Çinliler Shen (yaratıcı) devinimin bu yönünü Anne/Çocuk Kanunu olarak isimlendirmişlerdir.

Size bu kanunun değerini göstermek üzere bir örnek vereceğim. Batılı doktor tarafından bir kalp hastalığı tespit edilen hastayı ele alalım. Hasta bu yüzden ilaç almaktadır. Fakat bir Çin'li doktor -hastaya kendi anlayışı ile teşhis koyup- Ateş enerjisi belirtileri olmasına rağmen ya da kalp şikayetleri olmasına rağmen



men, sorunun "anne"de- Ağaç enerjisini de olduğunu görebilir. Bu nedenle, tedavi edilecek olan Ağaç enerjisi, organ olarak da karaciğer ve safra kesesidir.

Karaciğer meridyeni "kalbin annesi"dir ve böylece, karaciğer tedavi edildikçe, kalp sıkıntıları da yok olacaktır. Eğer kalp sürekli olarak ilaçla tedavi edilirse durumu hafifletebilir ama hastanın hiç bir zaman gerçekten iyileşemeyeceği trajik bir gerçek olarak kalır.

### **Söylediklerimizden ilk olarak hangi meridyenin baskı altında bozulduğunun teşhisini koymanın oldukça karmaşık bir işlem olduğu anlaşılıyor. Bu ilk muayenenin sonunda belirlenebilir mi?**

Akupunktur uzmanı genellikle ilk görüşmenin sonunda hangi meridyenin öncelikle yardıma ihtiyacı olduğunu ya da hastalığın çıkmasında etken olmuş olduğunu anlayacaktır. Ancak, bazen iki saat kadar vakit alabilecek olan ilk muayenenin sonunda, tüm bilgiler uzman tarafından tekrar dikkatle gözden geçirilir. Etkenlerden birini ya da hastalığın nedenini açıklığa kavuşturup, emin olmadan önce, bu işlem üzerinde oldukça vakit harcaması gerekebilir. Bu yüzden, ancak çok nadir olarak ilk muayenenin sonunda tedavinize başlanır. Akupunktur uzmanı hastalığın nedenlerini saptayıp tedaviye başlamadan önce elindeki tüm bilgileri değerlendirecektir.

### **Hasta ilk muayeneden sonra kendisine ne gibi bilgiler verilmesini bekleyebilir?**

Bu akupunktur uzmanı ve hastaya bağlı olarak değişir. Ancak, söylediğim gibi, hasta batılı anlayışta bir teşhis konmasını beklememelidir. İlk görüşmeden ve alınan notlar üzerinde çalıştıktan sonra uzman sonuçları açıklamak isteyecek ve normal olarak enerji dengesizliğinin ve hastalığın nedenlerini akupunktur anlayışı içinde anlatacaktır.

Genellikle akupunktur uzmanı, hasta isterse, tedavinin her safhasında sonuçta nereye ulaşılacak istediğini anlatacaktır. Biz bunun son derece önemli olduğuna inanırız. Çünkü dengeye kavuşturmayı ümit ettiğimiz sizin bedeniniz, zihniniz ve ruhunuzdur. Bu nedenle neler yapıldığını öğrenmek en doğal hakkınızdır. Hastanın, yapmak istediğimizi anladığında, bize daha çok yardımcı olduğunu ve tedavi için işbirliği yaptığını belirledik.

### **Bu teşhis yöntemini; kişide kendini gösteren elementleri seçebilmeyi, yüzde renkleri görmeyi, konuşmasının sesini duymayı, kokusunu almayı, dış görünüşün altındaki duyguları algılamayı ve nabzını ölçmeyi öğrenmek zor mudur?**

Şüphesiz ilk düşünüldüğünden daha zordur. Gerçekte bizler görmez, işitmez, korku almaz ve hissetmeyiz. Belki de, dürüst davranmak gerekirse, bu alandaki yeteneklerimizin sadece çok az bir kısmını kullanırız. Okuyucu bu söylediklerime itiraz edebilir, onun için ne demek istediğimi açıklayacağım.

Geleneksel Çin Akupunktur uzmanlığında ustalık kazanmanın çok uzun zaman almasının nedenlerinden biri, insanların doğduklarında Tanrının onlara verdiği duyuları geliştirmemeleridir. Bu duyuları geliştirecekleri yerde, tekrar eğitilmelerini gerektirecek kadar köreltmış, bazı durumlarda zarar vermişlerdir.

Örneğin, görüşümüz çok kısıtlıdır. Gördüklerimiz sadece elde etmek istediklerimizle ilgili olarak görmek istediklerimizdir. Diyelim ki sabah ise ya da alışverişe gitmek için evden çıktık ve yolumuzun üzerinde çiçek açmış bir ağacı, çimenlerle çevrilmiş bir çiçek bahçesini ya da bir tarlayı gördük, bazı insanlara rastladık. "O çok güzel çiçek açmış ağacı gördün mü? ya da "Bahçedeki çiçekleri gördün mü?" diye sorulduğunda, "evet, gördüm. Çok güzeldi" ya da "Mary'i gördün mü?" sorularına "Evet, onu işe giderken yolda gördüm" veya "Onu alışverişe giderken gördüm" diyebiliriz. Hatta Mary'nin elbisesi üzerine bir



gözlemede bulunabiliriz. Ama bu batı dünyasında ki sıradan bir kişinin en değerli armağanı olan görmeyi nasıl rastgele ve yüzeysel olarak kullandığının göstergesidir.

Eğer biz gerçekten bahçedeki çiçeklerden sadece birisine tam anlamı ile görmek için baksaydık, tanımlaması güç bir güzellik ve büyü olduğunu görecektik ve neredeyse o çiçekten çıkan canlılığı ve titreşimleri hissedebilecektik. Doğa onları, hepimizin zevk alması için yaratmıştır. Elimizde bir çiçeği tuttuğumuzda daha önce yaptığımız gibi gelişi güzel değil de, yapısına, dokusuna, renklerine ve şekline bakarsak sadece fiziksel gözlerimizin yanı sıra nerede ise "zihnimizin gözüyle" görürüz. Ve hatta bir an için, "ruhumuzun gözü" ile de görebiliriz.

Çiçek açmış bir ağaca yakından baktığımızı kabul edelim. Ancak böylece bu tek ağaçtaki ululuğu ve mucizeyi fark edebilir ve dünyada ki her ağaçtan ne kadar farklı olduğunu görürüz. İki ağaç hiç bir zaman birbirinin aynısı olamayacağı gibi iki çiçek ya da iki insan aynı olamaz. Eğer doğanın yarattığı, benzeri olmayan ağacın kendisini görebilmek için zaman ayırabilseydik ve sadece gelişi güzel değil fakat fiziksel, zihinsel ve ruhsal gözümüzle görmeyi öğrenebilseydik, herkese açık olan bu muhteşem güzellikten etkilenecektik. Fakat bunlara hala vakit ayırmayız. A'dan B'ye giderken yanlarından geçeriz. "Evet, o çiçeği, çimeni, ağacı gördüm" deriz, işte, görüşümüz sınırlı dediğimde bunları kastediyorum.

"Bunu görüyorum, şunu görmüyorum" gibi ifadeler kullandığımızda, sadece fiziksel gözümüzün bir tabakası ile gördüklerimiz üzerine- belki de görülmesi gerekenin ancak beste birini gördüğümüz halde- büyük iddiada bulunuruz.

Bu durum, daha da önemlisi, insanları nasıl gördüğümüze de uygulanabilir. Bir kişiyi sadece giyimi nedeniyle bile kendimizden uzak tutabiliriz. Eğer durup, her kişiye zaman ayırabilsek, tekrar benzersiz güzelliği, her yaşayan insanda ki Tanrıyı görebiliriz. Bu da bize kendi insanlığımızı, kardeşlerimizin gerçek değerini gösterecektir. Ancak genellikle biz sadece fiziksel gözümüzle gördüklerimizin ışığı altında kararlar alır ve yargılara varırız. İşte Geleneksel Çin Akupunktur eğitiminde zor olan bu sıkıcı alışkanlıklardan kurtulabilmektir.

Görme üzerine söylediklerim işitme içinde geçerlidir. Prensipte sadece istediklerimizi duyarız ve istemediklerimizi duyduklarımızın dışında bırakırız. Kelimeleri duyabiliriz, fakat kelimelerdeki sesi duymak için ya da onların arkasındaki ifadeleri hissedebilmek için, kişinin içinden derinden gelen özellikleri durup dinlemeliyiz.

Aynı kısıtlamalar, şüphesiz koku alma ve dokunma duyularımız içinde söylenebilir. Hiç çocuklarına bunları açıklayıp, onları bu yeteneklerini son sınırlarına kadar kullanmaları için yüreklendiren anne ve baba hatırlayabilir misiniz?

Eğer bunu yapsalardı sonuç, daha mutlu ve doyumlu çocuklar olurdu. Ama hayır. Ne yazık ki bize verilen bu yetenekleri hakkımız olarak görürüz ve onları geliştirip kullanacağımıza, köreltip görmezlikten gelir, belki de ilmi eğitim, isim, mevki, daha iyi bir iş peşinde koşarken köreltiriz. Sanki maddi dünyada ki servetlere sahip olmak için, mevsimlerin güzelliğini, hayatın kalitesini bir kenara bırakır ve bencilce işlerimizin peşinde koşarız. Sanki elimizde bir bardak taze kaynak suyu varken gidip bayatlamış havuzun suyunu içmeyi tercih ederiz.

Burada ilave etmek isterim ki, insanın size öğretebilecekleri sınırlıdır. Bizim gerçek ve en bilgili hocamız Doğa'nın kendisidir. Doğa, bizim kendi içimizde olgunlaşabilmemiz için hayati öğretmek üzere vardır. Bizim açık fikirli olmamız, duyularımızı onarmamız ve Doğa'nın bilgeliğine duyarlı olmamız gerekir. Bir çocuğu alın, -henüz yanlış yönlendirilmemiş, aldatılmamış, bu gün bir çok insanın peşinde olduğu maddesel uğraşlara yönlendirilmemiş bir çocuğu- onda kavranması güç bir güzellik, kalp temizliği ve duyarlılık göreceksiniz.

Bir bebek, annesini tam anlamı ile "görebilir", hatta anne fiziksel görme alanının dışında olsa bile. Bir bebek annesinin varlığını, annesini görmediği halde hissedebilir. Bir bebek sadece bir dokunma ile o kişinin ona yakın biri olup olmadığını anlıyabilir ve bu yalnızca ona Tanrı'nın bu dünyada yolunu bulması için verdiği duyuları kullandığındandır. Her birimizde bir zamanlar bu yetenekler vardı.



Akupunktur uzmanı için gereken, bu tür bir duyarlılıktır. Bunu tekrar kazanabilmek uzun yıllar isteyen bir çalışmadır. Ancak o zaman uzman beden, zihin ve ruhun sıkıntı işaretlerini doğrulukla algılayabilecek ve Geleneksel Çin tıbbına hükmeden doğa kanunlarını yorumlayabilecek ve kullanabilecektir.

Tekrar soruya dönersek, batıda eğitim gören bir kişi için insanın beden, zihin ve ruhunun verdiği işaretlerin (sorunlu elementlerin verdiği işaretlerin) anlamlarını doğru olarak algılayabilmek ve okuyabilmek güçtür. Bunu yapabilmek için kişi kendi duyarlılığını geliştirmelidir. Teşhis koyma, o uzman için kendi doğal yeteneklerini geliştirdikçe kolaylaşacaktır.

### **Akupunktur uzmanı bilinen batılı teşhis yöntemlerini de kullanacak mıdır?**

Bazılarını uygulayacaktır. Ne de olsa batının etkisinde olan bir toplumda yaşıyoruz ve Batı tıbbının deneyimlerinin getirdiği yararlı bazı bilgileri kullanmak akıllıca olur. Bu yöntemler bir çok okullarda yine batıda yetişmiş doktorlar tarafından öğretiliyor ve öğrenciler bu yöntemlerle yetiştiriliyorlar.

30-40 yıllık bir deneyimi olan akupunktur ustası sonuca varmak için batı yöntemlerinden faydalanma gereği duymayacaktır. Fakat böyle bir ustalık kazanana kadar uzmanlar bazılarını kullanabilirler ve ilk muayenelerinde yararlanabilirler. Bunlar, geleneksel yolla konulan teşhislerin doğruluğunu kanıtlamak için olabilir. Tansiyon ölçülmesinin, stetoskop ile kalp ve ciğerlerin dinlenmesinin teşhis koymada yararları olacaktır. Elektro kardiogram ve idrar tahlilleri gibi teşhis teknikleri kullanılabilir. Ancak, esas olarak, fiziksel yoklama Geleneksel Çin tıbbının esasları çerçevesinde yapılacaktır.



## V.

## İĞNELERİN KULLANILIŞI

**Akupunktur tedavisinde kullanılan iğnelerin içerisinde ya da üzerinde herhangi bir madde var mıdır?**

Geleneksel eğitim görmüş bir akupunktur uzmanına tedavi oluyorsanız, herhangi bir ilaç kullanılmaz, elektrik akımı verilmez ve iğnelerin içerisinde ya da üstünde başka bir madde yoktur.

**Nasıl iğneler kullanılır?**

Genelde paslanmaz çelikten olup insan saçından daha kalın değildirler. Batı tıbbında kullanılan iğneler gibi içleri boş değil.

**İğne can acıtır mı?**

Duyulacak hissi tanımlamak güçtür. Bir kişinin duyacağı bir başkasının duyacağından farklı olacaktır. Bazı kişiler acı duyarlar ama bu, anlıktır. Genellikle iğne cilde batırıldığında deri altındaki akupunktur noktasına ulaşana kadar bir şey hissedilmez. Bu his uyuşma, ağrı, "canlılık" duygusu ya da sivri bir şeyin dokunma hissi olabilir, ama yine de kaza ile iğne battığında duyduğunuzdan çok daha az acıyacaktır. İnanların çoğu ise hiç bir şey duymazlar.

**İğnenin batışını, duyulan acı olarak batı tıbbında yapılan iğnelerle karşılaştırabilir miyiz?**

Böyle bir karşılaştırma öz konusu olamaz. Akupunktur denince bir çok kişinin aklına deri altına uygulanan şırıngalarla yapılan iğneler gelir, fakat onlardan çok daha az ürkütücüdür. Bir çok kez hasta iğnenin battığının farkında bile değildir.

**Farklı boylarda ve tiplerde iğneler var mıdır?**

Evet, en yaygın olarak kullanılan iğnelerin boyları 1.5 ile 4.0 cm arasında değişir. Değişik tipte iğneler vardır ve akupunktur uzmanının tercihinine bağlı olarak kullanılırlar (aslında belirli işlemleri olan iğneler vardır, örneğin moksa tedavisinde kullanılan iğneler gibi-... VI. Bölüm'e bakınız).

**İğneler hangi derinliğe kadar batırılırlar?**

İğnelerin batırıldığı derinlik oldukça değişir. Çoğu akupunktur noktası derinin hemen altında olduğu için genelde iğne sadece deriyi delemek kadar batırılır. Ancak diğer bazı noktalar için iğnenin 0.5 cm ile 4-5 cm derinliğe inmesi gerekebilir. Bu derinlik ayrıca hastanın bedenindeki yağ miktarına da bağlıdır.



Ancak iğnenin derine inmesiyle hastanın duyacağı acının artacağını düşünmeyin. Hasta iğnenin 5 ile 7 cm arasında bir derinliğe batırılmasıyla, derinin hemen altına batırılan iğne ile duyduğundan daha fazla acı duymayacaktır. İğne akupunktur noktasına ulaşana kadar hissedilmeyecektir.

### **İğne batırıldıktan sonra ayrıca hareket ettirilir mi?**

Bu amaçlanan etkiye göre değişir. Ama çoğunlukla hafif bir şekilde döndürülür. Tabii ki bu teknik bir konudur fakat bu döndürme çok hafif bir şekilde yapıldığı için hasta çoğu kez bu döndürmenin bilincinde değildir.

### **Genelde kaç iğne kullanılır?**

Bu hastadan hastaya ve gereken tedaviye göre değişir. Çoğunlukla bir tedavide 2 ile 6 arasında iğne kullanılır. Uzmanın daha çok sayıda iğne kullanmak isteyeceği durumlarda vardır. Sanıyorum dergilerde yayınlanan yazılar nedeni ile -prostatı olan bir hastanın 40-50 iğne batırılmış olarak yattığını gösteren resimler gibi- bu soru çok sık sorulur. Geleneksel tedavide bu sayıda iğne kullanmaya gerek yoktur.

Kullanılan iğnelerin sayısı uzmanın becerisini, ustalığını ya da tedavinin başarısını göstermez. Daha çok iğne daha iyi tedavi demek değildir. Hiç bir zaman kevgire döndürülmezsiniz!

### **Akupunktur iğneleri bedenin nerelerine batırılır?**

Daha önce açıkladığım gibi, her meridyenin beden içinde hareket ettiği belirli bir hat vardır. Bu hat o meridyene ismini veren organdan geçer. Her meridyenin, cilde yakın geçtiği varsayılan bu hattının üzerinde de akupunktur noktaları yer alır. Çok sık kullanılan noktalar, bacakların alt kısımlarında, ayakta, kolların dirseğe kadar olan kısmında ve ellerdedir. Ancak, bedenin diğer kısımlarında olan ve sık kullanılan noktalar da vardır.

Geleneksel akupunkturda tedavi, rahatsızlık belirtilerinin olduğu bölgelere yapılmadığı için, tedavi noktalarının bedende çok yaygın olması doğal karşılanmalıdır. İğnelerin vücutta batırıldıkları noktalar çoğu kez şikayetlerin olduğu bölge ile doğrudan ilişkili değildir. Ancak meridyenlerin genel enerji akışını özellikle kontrol eden noktalar kolların ve bacakların alt kısımlarında, el ve ayaklardadır. Bu nedenle, en çok kullanılan noktalar buralardadır.

### **Hasta çok kan kaybeder mi?**

İğnelerin batırıldıkları noktalar kanamaz. Her yüz iğneden doksan dokuzunda kan çıkmayacaktır. Ancak, iğne akupunktur noktasına çok yakın olan kılcal bir damara dokunabilir ve çok az bir kan çıkmasına ya da çürümeye neden olabilir. Bu gerçekten çok az görülür. Çok nadir olarak cinlilerin kan "meridyene girdi, tıkadı" dediği bir olayda olabilir O zaman uzman isteyerek bir noktanın kanamasını sağlayabilir. Sonuçta bir, iki, en fazla üç damla kan çıkacak ve hemen de duracaktır.

### **İğne tedavi süresinde kırılabilir ya da eğrilebilir mi?**

Hasta iğne bedene girerken ya da girdikten sonra çok ani olarak hareket ederse, bazen eğrilebilir. Uzman en iyi kalitede iğne kullandığı takdirde, iğnenin kırılmasına ya da ucunun kopmasına olanak yoktur. Yeterli eğitim almış her uzman en iyi kalitede iğneleri kullanılmasının ne kadar önemli olduğunu



bilir. Bu iğneler paslanmaz çelikten yapılmıştır, sap ve ana kısmı ayrı olmayıp tek parçadır. Bu iğneler kırılmadan düğüm atılabilecek kadar esnektir. Bu nedenle tedavi sırasında kırılmalarına olanak yoktur.

### **İğneler sadece Çin'de mi yapılırlar? Etkinlikleri kullanılan malzeme ile değişir mi?**

İğneler dünyanın bir çok yerinde yapılmaktadırlar, ben Çin'de elle yapılmış olanları kullanıyorum.

Gümüş ya da altın iğnelerin bazı sonuçları elde etmek için kullanıldıklarını duymuşsunuzdur. Kanımca bu fikir eski Çin yazılarının tercümesinde yapılan hatalardan kaynaklanmıştır. Bu iğneler bulunan en iyi malzemelerden yapılmışlar fakat kullanılacakları sosyal sınıflara göre altın ya da gümüş saplara takılmışlardı. Batıda iğnelerin kendi değerlerine fazla önem verilebiliyor. Tedavinin etkinliği kullanılan metalin cinsine ya da değerine bağlı değildir. Çin'de akupunktur metal iğnelerin keşfinden çok daha önce de vardı. O zamanlar taş ve kemikten yapılmış iğneler kullanılırdı.

### **İğneler tedaviden önce sterilize edilirler mi?**

Evet. Bu son derece önemlidir. Bu yapılmadığında virüs ya da bakteri iltihapları geçirme riski olacaktır.

İğneler her tedaviden önce sterilize edilirler. Akupunktur uzmanı çoğu kez belirli iğneleri sadece bir hastada kullanacak ve bu iğneleri aynı hastanın ilerideki tedavisi için saklayacaktır.

Sterilize etmede kullanılan sağlık bilgileri her bölgede değişebilir, her bilinçli eğitim görmüş uzman o bölgedeki sağlık kurulunun gerekli gördüğü şartlara uyacaktır. Bunlar bölgeden bölgeye çok az farklılık gösterir. Bu yöntemler kaynatma ve sıcak hava metodlarını içerebilir. Bu metodlar iğne kalitesinin bozulmasına neden olabileceği için iğneler her sterilize edildiklerinde oluşabilecek çukurlaşma, çıkıntılar ve de körleşmeleri açılarından kontrol edilirler. İğnelerde bozulma tespit edilir edilmez atılırlar. Hastanın cildini sterilize eden bir sıvıyla silmek bu gün artık standart bir uygulamadır.

Sterilize işlemi uzmanın her zaman çok önem verdiği bir konudur. Geleneksel Çin Akupunktur Kolejinin 21 senelik tarihinde mezunlarımızdan tek bir tanesinin bile bu konuda ihmal ile suçlandığını hatırlamıyorum. Bu Kolej mezunlarının ihmal sonucu hiç bir kimse sarılığa ya da mikrobik bir hastalığa yakalanmamıştır. Bu, kanımca, bilinçli yetiştirilmiş akupunktur uzmanlarının uygulamada bu konuya verdikleri büyük önemi gösterir.



## VI.

## MOKSA KULLANIMI VE DİĞER TEDAVİLER

## Uzman, iğnelerin dışında başka tedavilerde uygular mı?

Evet, bazı durumlarda hiç iğne kullanılmaz. Bir çeşit masaj akupunktur noktalarına uygulanabilir ve bazen da bir Çin Osteopathy sistemi kullanılır. Ayrıca akupunktur noktaları değişik yöntemlerle ısıtılabilir.

**Akupunktur noktalarına ısı nasıl uygulanır?**

En çok uygulanan küçük koni şeklinde ki bir moksa parçasının akupunktur noktasına konularak yakılmasıdır. Moksa, Artemisia Vulgaris Latiflora isimli, Çin Pelin otu gibi bir bitkinin soyulmuş ve kurutulmuş yapraklarından yapılır. Kahverengi yün görünümündedir. Akupunktur noktası ısıdan çok etkilenir. Çoğunlukla üç ya da beş parça ardı ardına akupunktur noktasında yakılır, bazen bu sayı daha da artabilir. Nadir olarak moksa sarımsak, zencefil ve tuz karışımı üzerinde özel etki sağlamak üzere de yakılabilir. Başka bir şekilde de, 1, 1.5 cm çapındaki bir moksa çubuğu yakılır. Çubuk cildin üzerinde, ısı rahatsızlık vermeyecek kadar yakınma getirilerek, ileri geri dolaştırılır.

**Moksa cildi yakabilir mi?**

Hayır. Moksanın ucu yakıldıktan sonra, çubuk çok yavaş yanar. Uzman hastaya o bölgenin yeterli ısınıp ısınmadığını sorar ve cevap üzerine kalan moksa ciltten uzaklaştırılır. Çubuk cilt üzerinde yanmaya neden olacak kadar tutulmaz ve bu nedenle, tedavi doğru yapılırsa, hiç bir yanma tehlikesi yoktur.

**Etkinlik olarak moksa ve iğne kullanımının arasında ne fark vardır?**

Moksanın Chi enerjisi üzerinde ısıtıcı ve besleyici bir etkisi vardır ve hastanın ya da denge bozukluğunun özelliğine bağlı olarak etkisinin kuvvetli olacağı durumlarda iğne yerine kullanılabilir. Çoğunlukla, her ikisi beraber, önce moksa, sonra da iğne kullanılır. Diğer bir şekilde de moksa özel bir iğnenin diğer ucuna konularak yakılır ve ısı akupunktur noktasına yavaşça iletilir. Hastada gerçek bir iğne korkusu varsa ya da bazen çocukların tedavisinde, iğnelerin yerine sadece moksa ve masaj uygulanır.

**Bir masajdan söz ettiniz. Gazetelerde okuduğum yazılara göre insan bedenindeki belirli noktaları ovarak bazı şikayetleri rahatlatabiliyor. Bu gerçek bir akupunktur yöntemi midir?**

Hayır bu uygulama bir çeşit "yerel doktorluk" (I. Bölüm) ya da şikayetlerin doğrudan tedavisine yönelik bir akupunkturdur. Bu noktalara masaj yapılması şikayetlerin bastırılmasına neden olabilir. Fakat, şikayetler azalmış gibi görünürse de, hastalık daha derinde ilerleyebilir. Bir örnek verecek olursam, bir kimsenin arada bir başı, dişi ya da kamı ağrıyorsa belirli noktalara masaj yapılması istenen rahatlamayı getirebilir. Fakat o kimsenin sürekli bir baş ağrısı, devamlı bir karın ya da başka bir ağrısı varsa bu yöntemle rahatlamayı sağlamak tabii ki hastalığı bastırmak olacaktır.



Masaj bir yandan ilk yardım olarak kullanıldığında faydalıdır ama öte yandan sürekli ve geçmeyen şikayetlerin tedavisinde son derece tehlikeli olabilir. Örneğin, bir kimse karaciğer dengesizliği nedeni ile devamlı baş ağrıları çekiyorsa, bedenin belirli noktalarına masaj yapmak baş ağrılarını azaltabilir ama baş ağrısının nedeni olan karaciğer dengesizliği, onun işlev görmemesi ya da ona bağlı enerjilerle ilgili olarak hiç bir şekilde etkin olmayacaktır. Bir Geleneksel Akupunktur uzmanı baş ağalarının nedenini belirleyebilecektir. Örneğin, ağrının nedeni karaciğer enerji dengesizliğindense, bunu tekrar kuracak ve uyumu sağlayacaktır. Baş ağrıları yok olacağı gibi, tekrarı önlenmiş olacaktır. Ancak tabii ki hastanın dengesini korumasına olanak olmayabilir. Örneğin, hasta çok aşın alkol ya da uyuşturucu kullanıyor olabilir.



## VII.

## AKUPUNKTURUN FAYDALI OLABİLECEĞİ HASTALIK TIPLERİ

Bu başlık konusunda biraz duraksadım, çünkü akupunkturun kişiye bir bütün olarak bakmasından çok, bilinen hastalıklarla uğraştığı izlenimini veriyor. Bizim belirli isimlerle tanıdığımız hastalıklar aslında altta yatan enerji dengesizliğinin işaretleridir. Bu nedenle akupunkturun belirli isimlerle bilinen hastalıkları tedavi ettiğinden söz etmek doğru olmaz. Her kişi kendine özgü olduğundan, aynı hastalığın değişik kişilerde ortaya çıkışı farklı nedenlerle olacaktır. Şikayetler kendilerine benzer şekilde gösteriyor olabilir ancak altta yatan nedenler farklıdır.

Çok rastlanan bir şikayeti, örneğin Migren'i ele alır ve bu bir çeşit baş ağrısının nedeninin, bundan şikayet eden bütün insanlar için aynı olduğunu söylersek, söz konusu bütün insanların özgün tabiatını ve yapısını göz ardı etmiş olmaz mıyız? Çin düşüncesini bir kenara bırakırsak bile bu genel mantık ve bilinen gerçeklere ters düşer. Doğanın sonsuz farklılığını alaya almak olur.

Bunun yanı sıra, bilinen hastalıklarla açıklanabilecek durumlarda vardır. Fakat unutmamalıyız ki, Geleneksel Akupunktur uzmanına her danışıldığında, uzman o kişiyi sadece bu kısıtlı ve belirli isimlerle değil bir bütün olarak, özgün beden, zihin ve ruh olarak, düşünecektir.

Sanıyorum ki, insanlar "migrenimi tedavi edebilir misiniz?" ya da "depresyonumu geçirebilir misiniz?" dediklerinde, çoğunun sorduğu "benimkine benzer şikayetlerde başarılı oldunuz mu?" sorusudur. Fakat, dürüst olmak gerekirse, uzman hastayı geleneksel yöntemlerle muayene edip, ilk bir kaç tedaviye ne cevap verdiğini görene kadar hastanın tedaviden yararlanıp yararlanmadığını bilemez.

**Hastalık akupunkturun faydalı olamayacağı kadar ilerlemiş olabilir mi?**

Hastalığın, tedavinin ötesinde ilerlediği, insanların artık etkin olamayacakları safhaya geldiği zamanlarda olur. Uzman bir kaç tedaviden sonra bunu anlayacaktır ve de ahlak kurallarına göre bunu hastaya söylemesi gerekir. Buna rağmen akupunktur tedavisi yine de ağrıların azaltılmasında kullanılabilir. Bu, uzmanın yasal olarak "yerel-doktor"luğa ya da aneztezi tedavisine baş vurarak hastanın geri kalan ömrünü mümkün olduğu kadar rahat geçirmesini sağlayacağı nadir durumlardandır. Ancak bu sadece uzman hastaya durumu tüm gerçeği ile açıkladıktan, hasta da anlayıp onayladıktan sonra yapılabilir.

**Hangi durumlarda kesinlikle akupunkturun uygulanmamasını tavsiye edersiniz?**

Akupunkturun kullanılmasını, bir kaza sonucu ya da çok ilerlemiş hastalıklarda, hastanın hayatını kurtarmak üzere acil olarak ameliyat ya da başka bir müdahale gerektiren durumlarda tavsiye etmem. Yukarıda da söylediğim gibi artık kimsenin etkin olamayacağı ölümle sonuçlanacak durumlarda akupunktur sadece inanın ağrı ve ızdıraplarını azaltmak amacı ile kullanılabilir.

Tedavi edip etmeme kararının kolaylıkla alınamayacağı durumlarda muayeneden sonra kendime bu kişi için akupunkturun en iyi tedavi yöntemi olup olmadığını sorarım. Bir çok nedenle batılı tedavi yöntemlerini -ameliyat ya da başkası- tavsiye etmek daha iyi olabilir. Şüpheye düştüğüm her durumda, kendime bu hasta karım ya da çocuğum olsaydı ne yapardım diye sorarım.

**Kronik hasta olan bir çok kişi ağrı kesmek gibi çeşitli nedenlerle devamlı ilaç almaktalar. Bu akupunktur tedavisini güçleştirir mi?**

Tabii ki uzmanın işini zorlaştırır. İlaçlar ızdırap çeken kişiyi çok rahatlatılabilir fakat, uzun vadede bedene zarar verirler ve uğraşılması gereken bir konu daha yaratırlar. Kişinin hastalıktan kurtulmasına yardım etmek yerine onu bastırır, hastalığın daha derine inmesine neden olurlar. Hastanın asıl şikayetlerine, ilaçların neden olduğu yan etkilerde eklenir.

Yine de, tüm bunların yanı sıra, hastayı, yan etkileri olmayacak şekilde rahatlatmalı ve korumalıyız. Bu da o kişinin aldığı ilaçlara ve dozajına bağlı olacaktır.

Sağlam bir beden hastalıkları yenecek, yapılan zararları tamir edecek ve kendini dengede tutacak tüm "ilaçları" kendi yapar; hastalıklı bir beden yapamaz. Akupunktur bedenin kendini tamir ve bakımı için gerekli enzim ve salgıları, insülin, pepsin, adrenalin, kortizon, hydrochloric asiti ve diğerlerini üretme kabiliyetini tekrar sağlamasını amaçlar.

**Akupunkturun belirli kifayetsizlikten kaynaklanan hastalıktan iyileştirebileceğini mi söylüyorsunuz?**

Çok kez bu tür hastalıklar akupunktura iyi cevap verirler. Batıda hastaya eksik olan maddeyi vererek onu iyileştirebileceğimize inandırırız. Örneğin, demir (kansızlık için), insülin (diabetikler için), vitaminler, kalsiyum, hormonlar, ve diğerleri... Bu maddelerin bedene verilmesi o madde ile ilgili eksikliği kalıcı bir şekilde düzeltilmez, bedene sadece bir süre için yardımcı olur. Akupunktur, yetersizliğin nedenini düzelterek bedenin ya gerekli maddeyi kendinin üretmesini sağlamayı ya da düzgün dengeli bir beslenme ile gerekli olanı alabilmesini amaçlar. Tabii hemen eklemek gerekir ki akupunktur bazı durumlarda başarılı, bazılarında ise başarısızdır.

**Akupunktur uyuşturucu, alkol ve sigara gibi alışkanlıklara faydalı olabilir mi?**

Evet, olabilir. Kişi beden, zihin ve ruh olarak sağlıklı olduğunda alkol ve uyuşturucuların uyarısına, rahatlatmasına, yardımına ihtiyaç duymaz. Bu alışkanlıkların her biri bu gün modern yaşamda kaçınması güç olan bir güvensizlik, gerginlik ya da zorlukların işaretidir. Akupunktur sonuç olarak ortaya çıkan enerji dengesizliğini geçici olarak düzeltebilir, fakat kalıcı olarak iyileştirilmesi ancak bu alışkanlıklara neden olan zorlukların ya da gerginliklerin sona erdirilebilmesi, çözülebilmesiyle mümkün olabilir.

Soruya basit bir cevap vermek yerine bu alışkanlıklara yatkın olma konusuna dengeli bir şekilde bakalım. Sigara, alkol ve uyuşturucu maddeleri kınamak çok kolay. Taraf tutmak istemiyorsam da, belki içimizde belli bir hoşgörü ile, tüm bunlara karşı tek taraflı, ön yargılı ve düşmanca tavır almak yerine, daha akıllıca ve sevgi ile bakmamıza imkan verecek bir olgunluğu geliştirebiliriz diye düşünüyorum.

Önce sigara içmeyi ele alarak ne söylemek istediğimi açıklayayım. Son yıllarda sigara içmenin zararları üzerine o kadar çok açıklama yapıldı ki, sigara içen olsun içmeyen olsun, hiç kimsenin sigara içmenin açabileceği zararları, akciğer hastalıkları, kalp hastalıkları, bu hastalıklar için harcanan çok büyük miktarda paralar ve benzerleri- red edebileceğini düşünmüyorum. Sigara içenleri bu hareketlerinin sonuçlarını hak ettiklerini söyleyip, dışlamak çok kolaylaştı. Bu tezi elinde viski bardağı ile savunan o kadar çok insan gördüm ki!

Alkole de aynı şekilde bakıldığını varsayalım- çok büyük sayıda karaciğer, böbrek ve daha önemlisi alkolü aşın kullanmaktan doğan akıl hastalıkları olduğunu görebiliriz. Yine hastanelerde büyük sayıda yatakların bu nedenlerle işgal edildiğini, bakımları için zaman ve para harcandığını görüp yine başlarına gelenleri hak ediyorlar diyebiliriz.

Bu kadarla niye yetinelim? Bu tür yorumlar uyuşturucu alanlar için, hatta doktorların reçete ile ilaç verdikleri insanlar için bile söylenebilir. Uzun sürede tekrarlanan reçeteler sonucu, artık doktorun kontrolünden çıkmış alışkanlıklar için de çok büyük harcamalar yapılmaktadır. Çok sayıda insanların



ilaçların yan etkileriyle ya da neden oldukları hastalıklarla hastane yataklarını doldurduklarına işaret edebiliriz. Daha da ileri gidersek yemek yemede bile alışkanlıklar bulabiliriz. Aşın yemek yeme alışkanlığı olan insanlar gittikçe aşın kilolu olmaya başlarlar. Aynı şekilde benzeri sonuçlar bunlarda da görülür- çok fazla yemenin getirdiği sağlıksızlık ve hastalıklar. (Bunun terside aynı şekilde geçerlidir; kendilerini fazla diyetle hasta eden insanlar gibi.) Bunlarda yine sağlık ve hastane kaynaklarında aşın boşa harcamalara neden olur.

Bu nedenle, eğer sigara içenlere karşı bir tavır almak istenirse, adil davranarak, aynı şekilde içki içenlere, uyuşturucu bağımlılarına ve aşın yemek yiyenlere karşıda alınması gerekir.

Şimdi tekrar soruya geri dönersek.

Çok sigara içen, aşırı içki ve fazla ilaç alan ya da gereksiz yemek yiyen, benim gözümde hasta bir insandır. Onları bu aşırılığa sürükleyen bir neden vardır. Bu alışkanlık, onları oyalar ya da bir tür rahatlık sağlar; belki de yüzleşmeyi başaramadıkları bazı güncel sorunlardan kaçmalarına yardımcı oluyordur. Geleneksel Çin Akupunkturu bu tür alışkanlıklarda başarılı olabilir ve de oluyor. Daha iyi bir denge ve uyumu beden, zihin ve ruh arasında sağlayabilir; ve böylece bu aşırılıklar için gereksinme de yok olur.

Herhangi bir kişinin ara sıra içki, sigara içmesinde, arada bir abur cubur yemesinde ya da ilaç almasında (reçete ile verilmek şartı ile) hiç bir sakınca görmüyorum. Denge ve uyum için de biraz hoşgörü gereklidir. Akupunktur uzmanı, hastası ile işte böyle bir denge kurmaya çalışır.

### **Akupunktur hamilelik süresince de kullanılabilir mi?**

Evet, kullanılabilir; fakat sadece iyi eğitim görmüş, çok deneyimli bir uzman tarafından uygulanmalıdır. Ancak böyle bir uzman hamile bir kişinin hastalıklarını güvenle tedavi edebilir. Hastalığın yanı sıra, usta bir uzman hamileliğin sağlıklı geçmesini de sağlayabilir. Sağlıklı demekle sabah mide bulantılarının, aşın kilo, depresyon ve diğer sorunların olmadığı bir hamilelikten bahsediyorum. Hamileliğin son ayındaki tedavi çoğu zaman daha kolay ve normal doğumu sağlar.

Doğum sırasında akupunktur anestezisi de kullanılabilir. Usta bir uzman, sürekli olarak annenin enerji seviyesini tam olarak anlamak üzere eğitildiği için, bunu da tam bir güvenlik içinde yapabilir.

Hamile bir kadını tedavi ederken ne kadar dikkatli olmak gerektiğini söylememin nedeni, annenin tedavisi yapılırken, henüz doğmamış bebekte etkilenecek ve de tedavi görüyor olacaktır. Bu nedenle, bu tedavilerin sadece ve sadece çok iyi eğitim görmüş ve çok deneyimli uzmanlar tarafından yapılması gerektiğini tekrar vurgulamak isterim.

### **Akupunktur doğum kontrolünde ve düşüklerde kullanılabilir mi?**

Bazı doğu ülkelerinde akupunktur hem doğum kontrolünde hem de düşüklerde kullanılmaktadır. Fakat bu tür bir akupunktur uygulaması, çeşitli nedenlerle, benim kolejimde eğitilmiş ve mesleğe hak kazanmış uzmanlar tarafından kullanılmayacaktır. Bu sadece bizim meslek ahlakı prensiplerine değil, aynı zamanda bu tıp sistemine hükmeden doğa kanunlarına da aykırıdır.

### **Akupunktur kemik kırıklarının tedavisinde de kullanılır mı?**

Evet. Hastanın kırık kemikleri her zaman yapıldığı gibi yerine oturtulmalıdır, fakat akupunktur iyileşmesine yardımcı olur ve iyileştirme sürecini hızlandırır. Benim tedavisini yaptığını bir çok hastanın alçılarının tahmin edilen süreden yaklaşık olarak üç hafta önce açılması mümkün olmuştur.



Modern tıp ve Geleneksel Çin Akupunkturu'nun en başarılı uygulaması Çin'de bu konuda yapılmıştır. Çinliler iyileşme süresinin, alçının çıkarılıp yerine ince çubukların kullanılmasıyla çok kısaltılabileceğini iddia ediyorlar. Bu çubuklar, kemikleri sıkı olarak istenilen pozisyonda tutarken, öte yandan çevresinin de bir ölçüde hareket etmesine izin verir. Böylece, akupunktur tedavisi, bu bölgeye enerji getirerek, bedenin o kısmının işlevlerini en uygun şartlarda yerine getirmesine yardımcı olarak, hızla iyileşmeyi sağlar.

### **Akupunktur tümörlerin tedavisinde kullanılır mı?**

Daha önce de işaret ettiğim gibi, Geleneksel Çin Akupunkturu, hastalıkları bilinen isimlerine göre tedavi etmez ve "tümör" de bu gruba girer. Tümörlerin küçüldüğünü ya da tamamen yok olduğunu kaydeden bir çok çalışma olduğu gibi tedavinin hiç bir şekilde etkin olmadığı durumlar da vardır. Bu, esas olarak hastalığın nedenine ve ne kadar ilerlemiş olduğuna bağlıdır.

### **Saman nezlesi, alerjiler ya da uykusuzluk gibi şikayetlerde akupunktur faydalı olabilir mi?**

"Saman nezlesi", "alerjiler", "uykusuzluk" tekrar şikayetlere verilen isimlerdir. Alerjilerin ve uykusuzluğun nedenleri çok çeşitlidir. Bu çeşit dertler üzüntü, korku, gerginlik, depresyon, keder ve bir çok diğer zihinsel durumlardan kaynaklanabilir; ya organik bozuklukların neticesi olabilirler; ya da bir çok kez olduğu gibi organik ve zihinsel faktörlerin bileşiminden kaynaklanabilirler. Hastanın enerji dengesi sağlandıkça saman nezlesi, uykusuzluk ve diğer alerjiler de yok olacaktır.

### **Bu zihinsel hastalıkların da akupunkturun faaliyet alanına girdiğini mi gösterir?**

Evet, gerçekten Öyledir. Geleneksel Çin Akupunktur uzmanının her zaman beden, zihin ve ruhu bütün olarak ele aldığını ne kadar söylesem azdır. Özellikle belirtmek isterim ki bunlar birbirinden ayrı, kopuk düşünülmez. Tüm fiziksel bozukluklar zihinsel olarak denge bozukluğuna neden olacaktır; bu da kendini depresyon, kızgınlık, üzüntü gibi şekillerde gösterir. Aynı şekilde, tüm zihinsel rahatsızlıklar fiziksel bedende tepkilere neden olacaktır; örneğin hastalık, uykusuzluk, iştahsızlık, yorgunluk ya da ağrılar gibi.

Fiziksel ya da zihinsel rahatsızlıkların tek başlarına var olmaları olanaksızdır. Kişideki her hangi bir dengelessness kendini, bir bütünün iki parçası olan fiziksel ve zihinsel "beden"de gösterecektir. Tabii ki ruh da etkilenebilir. Çoğu insan fiziksel ağrılara bir dereceye kadar dayanabilir; insanların dayanmayı güç buldukları zihinsel ızdıraplardır. İnsanlar ruhen çok kötü etkilendiklerinde de artık yaşama devam etmekte bir anlam bulamazlar.

Tüm tedaviler beden, zihin ve ruh arasında denge kurmayı amaçlar. Bu nedenle, kişilerin fiziksel ve zihinsel yönleri birlikte tedavi edilir; biri iyileştiğinde diğeri de iyileşecektir.

### **Bugünlerde bir çok hastalığın Psikomatik-akıl ile beden arasındaki ilişkiden doğduğunu duyuyoruz. O zaman, siz bu fikre tam olarak katılmıyorsunuz diyebilir miyiz?**

Dikkatinizi yine beden, zihin ve ruh arasındaki devamlı etkileşmeye çekerim. Bir insanın devamlı baş ağrısı çektiğini varsayalım. Bunun nedeni zihinsel zorluklar ya da belirli bir fiziksel bozukluk olabilir-örneğin böbreklerin ya da sidik torbasının ya da bedendeki başka bir organın görevini tam yapamaması gibi. Ayrıca neden ruhsal da olabilir. Tedaviye başlamadan önce, hastalık nedeninin nereden kaynaklandığını (vücut, zihin, ruh) doğru olarak tespit etmek son derece önemlidir.

Bir hasta bana lumbago (bel ağrısı) tedavisi için geldi. Kendisini daha iyi hissedip tedavisi bittiğinde kocası teşekkür etmek için beni ziyaret etti. Bana kamının lumbagosunu tedavi ettiğim için teşekkür



ediyordu. Karısı daha önce herşeyden o kadar çabuk sinirleniyordu ki, hayatını onunla paylaşmak çok güçleşmişti. Kamının bu derece değişeceği hiç aklına gelmemişti. Karısı tekrar mutlu ve neşeli idi ve kocasının ifadesi ile yine "iki çocuk gibi" idiler.

Öyle görünüyor ki Batı tıbbı her zaman fiziksel rahatsızlıkların kişinin zihinsel durumunu etkilediğini takdir edemiyor. (Bugün bunun daha önemsenmesi, çok sevindiricidir.) Bedendeki her organ ve işlevin bozukluğu kişinin zihinsel ve ruhsal durumunda çok özel ve değişik şekilde etkili olur. Bu zihinsel ve ruhsal durumun gözlemlenmesi uzmanın fiziksel bedende ki bozukluğun kaynağını belirlemesine yardım eder.

### **Akupunktur bu konuya çok şüphe ile bakan bir kimseye de faydalı olabilir mi?**

Evet, tabii. İyileşme işlemi, kişinin inanmamasından etkilenmeyecektir.

Bunun yanı sıra, bu işlemi etkileyebilecek bazı diğer nedenler olabilir. Örneğin, kişi iyileşmeyi engelleyecek bir hayat tarzını sürdürmekte ısrar edebilir. (Bu kendi başına bir hastalığın işaretidir.) Fakat, tedavi ilerledikçe, bu kişinin dengesini bularak tavrını ve hayat tarzını değiştirdiğini ve böylece gelişmeleri ters yönde etkilemediğini görmeyi ümit ederiz.



## VIII. TEDAVİ

### Genelde kaç tedavi gereklidir?

Bu kişiye göre değişir. Başkalarının tecrübesine göre yol göstermek yanlış olur. Bazı hastaların sekizden az tedaviye gereksinimleri olabilir, bir başkasının ise seksen. Daha çok hastalığın şiddetine ve ne süredir devam ettiğine bağlıdır. Bir sürü başka etkenlerin yanı sıra, hangi ilaçların alınmış olduğu ya da alınmakta olduğu iyileşmenin hızını etkileyebilir.

Bazen hastalığı çok uzun süredir devam eden bir hastanın akupunktur tedavisine çok çabuk cevap vererek yalnızca iki uç tedaviden sonra "mucizevi" şekilde iyileştiğini duyabilirsiniz; ama bu çok nadirdir. Hastalık çok yerleşmişse düzeltilmesinin de uzun süre alacağı beklenir. Bunun için çok sabır ve çalışmak gerekecektir.

### Tedaviler ne aralıklarla yapılır?

Bu da değişir. Genelde, tedavi ilk iki, üç hafta için haftada iki kez, daha sonra da bir kez yapılır. Hasta kendim daha iyi hissetmeye başlayınca tedavilerin arası, belki iki haftada bir, sonra da ayda bir olmak üzere açılır.

### Tedavinin getirdiği yararlar kalıcı mıdır, yoksa bir kaç ay ya da bir yıl sonra tekrar tedavi gerekir mi?

Bu büyük ölçüde hastaya bağlıdır. Hasta ılımlı beslenme şekli ve alışkanlıklarla yaşamını sürdürüyor, gereksiz gerginlik ve sıkıntılardan kaçınıyorsa tedavinin bir süre sonra tekrarlanmasına gerek kalmaz. Fakat hasta, tekrar hastalığa neden olan yaşam tarzına ve şartlarına geri dönerse, hastalıkta yine ortaya çıkacaktır ve başka tedaviler gerekecektir.

Genelde, insanlar tedavi sonrasında yaşamlarında daha ılımlı bir davranışa geçerler. Kliniğe belki bir kaç ayda bir, örneğin mevsimlerin değişiminde ya da yılda bir, iki kez kontrol için gelirler. Uzman o zaman nabızlardan beden, zihin ve ruhta olan herhangi bir bozukluğu, hastalık arazlarıyla ortaya çıkmadan çok önce söyleyebilir. Zaten Geleneksel Çin Akupunkturunu öncelikle önleyici bir tıp sistemi olarak düşünülmüştü. Hastalığı ortaya çıktıktan sonra tedavi edecek tıp sistemi olarak düşünülmesi ikinci derecede kalıyordu.

### İlk görüşme ve tedaviler kaç mal olur?

Fiyatını belirlemek çok güç, çünkü bu uzmandan uzmana ve mevcut imkanlara bağlı olarak değişecektir. Fakat, genellikle diğer alternatif tıp uzmanlarıyla aynı ücreti alırlar.



### **Tedavi ne kadar sürer?**

Genelde, tedavi yarım saat ile kırkbeş dakika arasında değişir, ama bir çok tedavi de bir saatten fazla sürecektir. Tedavinin kendisi için ayrılan süre ana kıstas olmamalıdır. Uzman tedavi süresince hastada bazı değişikliklerin olduğunu görmek isteyecektir. Genelde , bu sonuçlar elde edilinceye kadar hastanın gitmesine müsaade etmeyecektir. Bazen hasta çok çabuk yanıt verir ve uzman yarım saat içinde istediği neticelere ulaşır; bazen de bu bir saat ya da daha uzun bir süre gerektirebilir.

### **Tedavi sırasında ne olur?**

Önce nabızlar dinlenir ve uzman bir önceki tedaviden beri hastanın nasıl geliştiğini tespit etmek için sorular sorar. Daha sonra da istenen neticelere ulaşmak için ya iğne ya da moksa kullanacaktır. İğneler bazen sadece bir iki saniye, bazen ise bir kaç dakika, arada birde yarım saatten fazla ciltte tutulur. Sonra hastanın tepkilerini ölçmek için nabızları ölçülür ve hastanın renk, koku, ses ve duygularındaki değişimler gözlenir. Bu süre içinde iğne ve moksa görevlerini yaparken hasta sadece gevşeyip dinlenecektir.

### **Hasta tedavi süresince yatar mı yoksa oturur mu?**

Bu tamamen hastaya bağlıdır. Çoğu kez hastanın tam olarak gevşeyebilmesi için yatması önerilir. Ancak hastanın tedavi için ötüyor olmasının gerektiği durumlarda vardır.

### **Hastalar genelde tedaviden ürkerler mi?**

Evet, sanırım çoğu hasta ürker. Eminim ki, on hastanın dokuzu iğneler batırıldığında enjeksiyon iğneleri kadar acı vereceğini düşünürler. Biz uzmanlarımızın, ilk konsültasyondan sonra hastaya iğneyi ve nasıl batırıldığını göstermesini isteriz (ancak bunun, enerji dengesini etkileyebileceği için, herhangi bir meridyen ya da akupunktur noktasına yapılması uygun olmaz.) Böylece hasta ilk tedavi için geldiğinde kendini daha güvenli ve rahat hissedecektir. Bu ilk deneyimden sonra insanlar genellikle yapılacak tedaviye hazır hissederler.

### **Hasta ne kadar kısa zamanda kendini daha iyi hissedeceğini ümit edebilir?**

İyileşmenin hızı hastalığın cinsi, şiddeti ve hastanın durumuna bağlı olarak çok farklılık gösterir. Bazı hastalar ilk tedavi ile beraber değişiklikleri hissederler, fakat genelde iyileşmenin dört, beş tedaviden sonra görülmesi beklenir.

Görülen ilk iyileşmenin belirtileri her zaman şikayetlerin azalması değildir. Çoğu kez hasta daha kolaylıkla gevşeyebilir, kendini daha canlı hissediyordur, daha huzurludur ya da hayattan daha çok zevk alıyordun Tüm bunlar Chi enerjisinin tekrar dengesine kavuştuğunu gösteren olumlu işaretlerdir; doğal olarak bunu şikayetlerin azalması takip edecektir.

### **Hasta tedaviye karşı ters bir tepki gösterebilir mi?**

Duyulan rahatsızlıklar genelde azdır ve hastayı günlük yaşamında etkilemez. Bazen şikayetlerin arttığı ya da şiddetlendiği görülebilir ama bu fazla sürmez. Çoğunlukta hasta, tedavinin böyle bir etkisi olabileceği konusunda uyarılır.



Bu tür şiddetlenmeler, aslında, yüreklendirici bir işaret olarak da görülebilir. Hastanın tedaviye iyi tepki verdiğini, durumunun hafifletileceğini ya da iyileştirilebileceğini gösterir. Bu şiddetlenme enerji dengesinin tekrar kurulduğunu gösteren bir "iyileşme krizi" olarak görülür.

Dediğim gibi, şikayetlerin bu şekilde artması sadece biraz rahatsızlık verir. Fakat, şunu da belirtmek gerekir ki, hastalığın çok yerleşmiş olduğu durumlarda, duyulan tepki de ağır olabilir. Ancak, çok kısa, belki bir saat ile bir gün arasında sürer. Tabii ki uzman bu tür ağır tepkilerin ortaya çıkmasına engel olmak isteyecektir ama bazen fazla seçeneği yoktur. Bir seferinde altı aydır çok hasta olan biri bana "önemli olan, iyileşmeme yardım edebilirsiniz. Eğer sonunda tam olarak iyileşeceksem, bu tür sıkıntıya dayanırım" dedi.

### **Bu tür sıkıntıların yanı sıra başka etkilerde görülebilir mi?**

Evet, olabilir. Hasta şikayetlerinin artması dışında, enerji dengesini tekrar ayarlanmasına tepki gösterebilir. İlk tedavilerden sonra kendini her zamankinden daha yorgun ya da uykulu hissedebilir (ve de eve gidip bir saat kadar dinlenmesi önerilir). Tedavi bağırsakların çok çalışmasına, üşümeye, cilt tahrişine ya da sivilcelere ya da terlemeye neden olabilir. Tüm bu belirtiler hastanın tedaviye cevap verdiğini ve toksik madde ve zehirlerden kurtulduğunu gösterir.

Bu tür tepkiler tedavi edilen organa ya da işleve bağlıdır. Örneğin, aylık kanaması çok ve ağrılı geçen rahatsızlığının düzeltilmesi için dalak ve midesi tedavi edilen bir kadın, daha önce tercih ettiği baharatlı ve acılı yemekler yerine, canının şekerli yiyecekleri çekmesine şaşırabilir (ya da tam tersi, tatlıların yerine baharatlı yemekler için aniden duyulan istek gibi.) Benzer tepkiler geçicidir ve organın işlevi düzeltildiğinde doğal dengeye ulaşılacaktır.

Uzmanın sonuçta varmak istediğinin beden, zihin ve ruhun bir bütün olarak dengesini kurmak olduğunu akılda tutmalıyız. Tedaviden kaynaklanan tüm bölgesel tepkiler ve sıkıntılar, enerjinin belirli organ ve işlevlerde ki akışının özel olarak ayarlanmasından ortaya çıkmaktadır. Son olarak ta bir sürü insanın da hiç bir tepki ya da sıkıntı belirtisi göstermediğini söylemeliyiz.

### **TEDAVİ KANUNU**

Tedavi etkilerinin daha iyi anlaşılabilmesi için geleneksel tıbbın önemli bir kanunundan burada söz etmek faydalı olacaktır. Bu kanuna göre, tedavinin etken olabilmesi için hastalık içerden dışarıya, üstten alta ilerlemelidir ve hastalık belirtileri tedavi süresince ilk ortaya çıktıklarının tersi bir sırada tekrar belirecektir. Buna Tedavi Kanunu denir.

Bu kanunun akupunktur tedavisi boyunca pratik bir önemi vardır. Eğer geçmişte bir hastalık geçirdiyse -örneğin kızamık- ve bedeniniz bu hastalığı doğal olarak geçirip, yendiye, sisteminiz hastalıktan tamamen temizlenmiş olacak ve ileride de hiç bir sorunuz olmayacaktır. Fakat, bir nedenden dolayı hastalık bastırılmış ve doğal olarak geçişi önlenilmiş ise, o zaman, hastalık geçmiş gibi görünüyorsa da (hastalık belirtileri yok olduyse) gerçekte daha derinlere itilmiş olabilir. Örneğin, hastalık ve rahatsızlıklar çoğunlukla ilaçlarla bastırılırlar. Ateşiniz yükseldiğinde doğal dönüm noktasına ulaşmadan düşürülmüş ve dolayısıyla bedenden tam olarak temizlenmemiş olabilir. Doğal olarak iyileşme röntgenle, radyoterapi ile, şok, ilaç, aşı ve benzeri yöntemlerle önlenilmiş olabilir.

Hastanın hayatında daha önce bastırılmış ya da önlenilmiş olan sorunu, akupunktur tedavisiyle ve vücut dengesini bulup kendini iyileştirmeye başladığında tekrar ortaya çıkabilir (eğer bir soğanı düşünecek olursak, soğanın zarlarını soydukça her bir zara ulaşıldığında orada bastırılmış olan rahatsızlıklara tekrar rastlanacaktır). Fiziksel, zihinsel ve ruhsal olsun, bastırılmış sorunun tekrar ortaya çıkması iyiye işarettir. Bu beden, zihin ve ruhun tedavi için en iyi şekilde çalıştıklarını, içeriden dışarıya doğru tüm eski problemleri temizlediklerini gösterir.



Bir varsayımı ele alalım. Bayan B'nin sürekli göğüs şikayeti için tedavi istediğini düşünelim; son 7-8 yıldır bu dertten şikayetçi olsun. İlk görüşmemizde, genç kızken çok kötü bir egzaması olduğunu ve kortizonlu bir kremle tedavi edilmiş olduğunu öğreniyoruz. Gerçekte yapılan yüzdeki egzamayı kremle temizleyip, egzamaya neden olan etkenlerin göz ardı edilip tedavi

edilmesidir. Sonuçta, egzama bastırılmış ve beden, zihin ve ruhun derinliklerine itilmiştir. Bu nedenle, yıllar sonra yine aynı şikayetlerin belirmesini anlayışla karşılamak gerekir, fakat bu kez beden yüzeyinde, ciltte değil akciğerde, belirmektedirler. (Cilt Geleneksel Çin Akupunkturu'nda akciğerlerin devamı olarak düşünülür.) Bayan B akupunktur tedavisi gördükçe göğsündeki şikayetlerinin de azaldığını göreceğiz; fakat tedavi süresince bir ara egzamanın da tekrar ortaya çıkmasına şaşırılmamak gerekecektir. Tedavi Kanunu ile anlatılmak istenen bu; içeriden dışarıya doğru iyileşmedir.

Başka bir durumu ele alalım- omuzlarda ki bir mafsal iltihabı iyileşmeye başladıkça, önce ellerde daha kötüleşecektir. Bu da hastalığın yenildiğini gösteren bir işarettir. Yukarıdan aşağıya doğru hareket ederek bedenden çıkmaktadır. Bastırılmış bir sorun kendini fiziksel olarak ifade edebilir, ancak zihinsel ve duygusal karşılığı da olabilir. Bu nedenle, tedavi sırasında, hastanın ilk ortaya çıktığında tamamen halledilmemiş duygusal bir sorunu tekrar yüzeye çıkabilir- eski bir korku, çözülmemiş bir keder, unutulmamış bir kızgınlık ve benzerleri gibi. Bu eski çözülmemiş problemler tedavi sırasında bir iki saatliğine ya da daha uzun bir süre için tekrar ortaya çıkabilir; bu tamamen hastanın vücut, zihin ve ruhu ile sorunu ne sürede çözebileceğine bağlıdır.

İlk çıktığında problem çok ağır ve uzun sürmüş ise, o zaman uzman tarafından tedavisi de zaman alabilir ve hastanın da yardım ederek üzerinde çalışması gerekecektir. Önemli bir nokta, hastanın ne olduğunu anlaması ve ne beklemesi gerektiğini bilmesidir. Herşeyin olumlu bir yönde -iyi olmaya doğru- hareket ettiğini bilmesinin verdiği tatminle, bu problemlerin tekrar ortaya çıkmasını da olumlu karşılayabilir.

Bu deneyim ile hastanın akupunktur tedavisi olmaması tavsiye edildiği bazı durumlarda vardır. Örneğin, yaşlı bir kişi mevcut hastalık belirtileriyle ilaçların yardımı ile de olsa baş edilebiliyorsa- örneğin astımı var ve geçmişinde kötü bir egzama ve sedef hastalığı geçirmiş- o zaman enerji dengesini bozup, bu tür bir tedaviye başlamak hiç de akıllıca olmayacaktır. Bu eski şikayetlerin tekrar ortaya çıkmasıyla hastanın daha da kötü olacağı düşünülebilir. Genç bir insanda ise, çoğu zaman bu tür geçici sıkıntıları yaşayıp hastalığı derinden temizlemek, gelecekte ki sağlığı açısından daha uzun vadeli bir yatırım olur.

### **Akupunkturun zararı ya da zararlı yan etkenleri olabilir mi?**

Bu konuda araz tedavisi yapan akupunktura dönmek isterim. Eğer gerçekten Geleneksel Akupunktur tedavisi yapılıyorsa, hasta sadece yukarıda anlatılan tepki ve rahatsızlıklarla yüzleşecektir. Bu tedavi ile hastaya herhangi bir zarar vermek imkansızdır. Ama, eğer "yerel doktor" ya da (nedenlerini değil) belirtileri tedavi eden bir akupunktur uygulanıyorsa, hastalığın altında yatan dengesizliği daha da bozacağı için, zararlı olabilir.

Bu tür "ilk yardım" tedavileri, geçici rahatlama getirirse de, uzun vadede hastanın enerji dengesi ve sağlığı için zararlı olabilir, bu nedenle, uzmanın gerçekten Geleneksel Çin Akupunktur tedavisi (arazlar değil, hastalığın nedenlerini ortadan kaldırmayı amaçlayan tedavi) yapmaya ehliyetli olmasına dikkat etmek son derece önemlidir.

### **İğnelerden mikrop kapma tehlikesi var mıdır?**

Eğitim süresince iğnelerin sterilize edilmesi konusuna son derece ağırlık verilir (V. Bölüm). Klinik sağlık bilgisi son derece önemlidir. Her iyi yetişmiş uzman okulunun ortaya koyduğu uygulama kurallarına uymak zorunda olduğu gibi, çalıştığı bölgenin ve ülkenin yasalarına da uymak zorundadır. Bu kurallara uyulması zorunluluğu Geleneksel Akupunktur Odası tarafından ve (XII. Bölüm) diğer iki profesyonel Akupunktur Odası tarafından denetlenir.



### **Akupunktur tedavisi sırasında ilaç almayı durdurmalı mıyım?**

Hayır, tabii ki değil. İzin almadan ilaç almayı durdurmak tehlikelidir. (Bu, bir sonra ki bölümde daha etraflı olarak anlatacağım, son derece önemli bir konudur.)

### **"Sosyal alışkanlıklar" için ne düşünüyorsunuz? sigara ve içki içmeye her zamanki gibi devam edebilir miyim?**

Uzman bunları sadece tedaviye engel olduklarına inandığı zamanlarda yasaklayacaktır.

Daha önce söylediğim gibi, çoğunlukla, hastalar kendi dengelerini düzelttikçe, bu tür "sosyal alışkanlıklara" olan bağımlılıkları ve istekleri azalacaktır. Doğal olarak, ya tamamen bırakırlar ya da azaltırlar. Başlangıçta uzman bu konularda, hastanın sağlığı tehlikede olmadıkça ya da tedaviyi engellemedikçe, bu konuda kesin bir tutum içinde olmayacaktır.

### **Akupunktur tıbbı olan ihtiyacı ortadan kaldırır mı?**

Öyle olması gerekmez. Nadir olarak akupunktur tedavisinin yanı sıra bir tür dahiliye ilacı vermek gerekebilir. Reçetesi akupunktur uzmanı tarafından yazılacak ve tüm tedavinin içinde yer alacaktır. Bu tür bir ilaç Batı bitki tıbbında ve de Homoeopati'de olduğu gibi doğal kaynaklı olacaktır.

Buna rağmen, büyük sayıda hasta, akupunktur tedavisine geldiklerinde zaten Batı ilaçları ile tedavi görmektedirler. Bunlar birden bire durdurulmamalıdır, ama bir süre içinde hasta onlar olmadan işlev görmeye başlayana kadar yavaş yavaş azaltılmalıdır. Bu tabii hastanın doktoru ile bir anlaşma içinde yapılmalıdır. Bilhassa tekrar belirtmeliyim ki doktora danışmadan ilaç almayı birden bırakmak çok tehlikelidir.

### **Tedavi için yaş haddi var mıdır? Akupunktur çocuklar için güvenilir bir tedavi yöntemi midir? Yaşlı bir kişi için iyileşme, daha mı uzun sürer?**

Hiç bir yaş haddi yoktur, ama çok deneyimi olmayan bir uzman yedi yaşın altındaki bir çocuğu, tedavi etmeyecektir. İyileşmenin ne kadar süreceği hastanın yaşından çok hastalığının ne kadar süredir devam ettiğine bağlıdır. Yetmiş yaşında olup sadece bir senedir hasta olan biri otuz yaşında olup on senedir bu hastalığı çeken birinden daha çabuk iyileşecektir. Kesinlikle güvenebileceğimiz bir ölçü yoktur; her kişi özgün bir insandır ve akupunktur tedavisine yaş, cinsiyet ya da herhangi bir şeye bağımlı olmadan reaksiyon gösterecektir.

### **Tedavi sırasında uygulayabileceğimiz öneriler ya da bilgiler var mıdır?**

Evet. Yapılması ya da yapılmaması gereken bazı şeyler vardır.

- Tedavi yapılacağı gün banyo yapılmaması. En fazla iki saat önce olma şartı ile kısa bir duş alınabilir.
- Tedaviye telaşla ya da acele ile gelmemek.
- Tedavi öncesi ve tedaviden sonra iki saat içinde ağır yemek yememek.
- Tedavinin yapıldığı gün kan vermemek.



- Tedaviden sonraki, bir iki saati sakın geçirmek. (Bazı tedavilerden sonra belirli öneriler ya da tavsiyeler kişisel bazda verilecektir.)

### **Tedavinin tatmin edici bir şekilde ilerlemesi için yardımcı olabilir miyiz?**

Bu sorunun cevabı XI. Bölüm'de kapsamlı olarak verilecek, ama, kısaca alışkanlıklarda, beslenmede ve yaşam tarzında aşırılığa kaçmamak gerektiğini önemle belirtmek isterim. Bir çok insanın doğal kabul ettiği yaşam tarzlarından doğan gerginliklerle savaşılabilmek her tür tıp bilimi için zordur. İnsanların bir gecede hayatlarını değiştirmelerini beklemek haksızlık olursa da, en azından bu tür zorlukların etken olduğunun farkında olmalı ve hayatımızı yönetmelerine izin vermemeliyiz.

Ch'i enerjimiz yediğimiz yemekle ve soluduğumuz hava ile yenilenir. Ve eğer organlar ya da beden, zihin ve ruhun "memurları" (düzenleyenleri) işlerim başarılı bir şekilde yürüteceklerse, o zaman en üstün kalitede ki Ch'i enerjisi ile beslenmelidirler. Bir Rolls Royce'un normal benzinle işlemesini bekleyemezsiniz, biz de beden, zihin ve ruhumuzun karışık bir beslenme ve taze olmayan bir hava ile işlem görmesini beklememeliyiz. Fiziksel bedenimiz için olduğu kadar, zihinsel ve ruhsal sağlığımız için, beslenmemizin en üstün kalitede olmasına, taze hava ve egzersize ihtiyacımız vardır.

Genel olarak, dengeli bir beslenmeyi amaçlamalıyız. Dondurulmuş hazır gıdalar yerine taze olanları tercih ediniz. Beyaz şekeri ve unu, kepekli un ve rafine olmamış şekerle değiştiriniz. Daha önce pişirilmiş,, dondurularak ya da konserve edilerek muhafaza edilmiş "kolay yemekler" yememeye özellikle dikkat ediniz. Besin değerlerini kolayca yok ettiği için sebzeleri fazla pişirmeyiniz. Fakat öte yandan da çok aşın "yemek hastası olup yemeğe esiri olmayınız; bunun faydadan çok zararı olacaktır.

Neleri yediğimize bir bakmak faydalı olabilir. Besin değeri olmayan ne çok şey yediğimizi anladığımızda hayret edebiliriz. Biraz gayretle, bu değersiz şeyler besin değeri olduğu gibi, ayrıca hoşlanabileceğimiz yemeklerle değiştirebilir.



## IX.

## AKUPUNKTUR TEDAVİSİ OLURKEN İLAÇ ALMAK

**Akupunktur tedavisi yapılırken bütün diğer ilaçların bırakılmasını tavsiye eden broşürler gördüm. Böyle yapmak doğru olur mu?**

Bir önceki bölümde de söylediğim gibi, bu doğru olmaz. Bu tür açıklamaları sorumsuzca ve tehlikeli buluyorum. Geleneksel Çin Akupunktur tedavisine gelen hastaların büyük bir bölümünün daha önce reçete ile verilmiş ilaçlar almakta olduğunu ve de bir çoğunun bu ilaçlar sayesinde yaşamlarını devam ettirdiğini kabul etmemiz gerekir. Bu ilaçların cinsi, dozajı çok farklıdır ve hastanın uzmana hangi ilaçları, ne dozda aldığını söylemesi çok önemlidir.

Geniş kapsamda ele alırsak, bu ilaçların iki sınıfa ayrıldığını görürüz. Birincisi ağrılar, gerginlikler, sıkıntılar gibi şikayetler için verilenler, ikincisi insülin, steroid gibi yaşamın bağımlı olduğu ilaçlar. Hastanın, akupunktur tedavisine gösterdiği cevaba bağlı olarak, birinci grupta ki ilaçlara ihtiyacı azaldığını gördüğünde, bunları yavaş yavaş almayı bırakması daha kolay ve tehlikesiz olacaktır. Ama ikinci grup ilaçların erken bırakılması hastanın sağlığı ve hatta yaşamı için ciddi şekilde tehlikeli olabilir. Akupunktur tedavisi ilerledikçe, bu tür ilaçları da azaltmak mümkün olabilir; ama bu son derece dikkatli ve yavaş olmalı, etkileri de çok yakından gözlenmelidir.

Akupunktur, uzmanı doğal olarak hastanın tedaviye cevap verdiğini ve tedavi ettiği organ ve işlevlerin kuvvetlendiğini görmeden ilaçların azaltılmasını tavsiye etmeyecektir. Ancak o şartlarda ilaçların az bir oranda azaltılmasını düşünebilir. Mümkün olan her durumda, bu ilaçları vermiş olan doktorla anlaşarak, onun onayı ile ilaçları azaltacaktır.

Hiç bir durumda hasta, iyimser olduğu bir anda dahi bu hislerin etkisinde kalarak aniden ilaçlarını almayı durdurmamalıdır. Eğer bunu yaparsa bedenine gereksiz bir yük bindirmiş olur ve başka bir kriz yaratarak iyileştirmesini de geciktirebilir.

Doğal iyileştirme uzmanlarının ilaçlara karşı olmadığını belirtmeliyim. Bu son derece mantıksız bir tutum olacaktır. İlaçlar, yaşamın bağımlı olmadığı durumlarda olsa bile, özellikle kronik (yerleşmiş) durumlarda çok yararlı olabilirler. Örneğin, zor ve gergin bir durum karşısında alınan uyku ilacı, hastanın beden, zihin ve ruhunun dinlenmesini sağlayarak, geçici ve kısa süreli bir darbenin etkisinden kurtulmasında yardımcı olabilir. Ama uyuyamıyor diye (benim bir çok hastamın başına geldiği gibi) birisine beş yıl uyku ilacı vermek çok akıllıca bir tutum olmayacaktır. Uyuyamamasının nedenini araştırıp onu düzeltmeye çalışmak çok daha olumludur.

**Akupunktur tedavisi olurken arada bir aspirin ya da hazımsızlık tabletleri almak doğru olur mu?**

Akupunktur tedavisi görülürken, herhangi bir ilacı almadan önce uzmana danışmanız sizin için çok daha iyi olacaktır. İdeal olarak, uzmana şimdiye kadar reçete ile verilmiş hangi ilaçları almakta olduğunuzu söylemelisiniz ve uzman da tedaviyi bunu göz önüne alarak planlayacaktır. Ama eğer siz uzmana haber vermeden kendi kendinize yeni ilaçlar almaya başlarsanız, bu planlanan tedaviyi karıştıracak ve tedavinin iyi bir şekilde gelişmesini de önleyebilecektir.

Akupunktur tedavisinin belki de en önemli özelliği, hastanın "iyileşme kanunu" türünden veya tedaviye karşı tepkiyi ağırlaştırarak ve şiddetlenerek gösteriyor olmasıdır. Böylece, hasta geçirdiği nezle, baş ağrısı, derideki lekelerin ya da bağırsak bozukluğunun doğrudan doğruya tedavinin bir neticesi olduğunu anlamazsa kendini tedavi etmeye kalkışacaktır (ve hatta ilaç için bir doktora gidecektir). Bu noktada ilaç



almak, beden tam hastalıkla uğraşmaya başlamışken ve onu doğal olarak yenerken, belirtilerini bastırmak, hastalığı beden içine geri itmek olacaktır. İyileşmenin olabilmesi için, bu tüm tepkilerin doğal gelişimlerini geçirmelerine izin vermek önemlidir.

Ama, şüphede iseniz, uzmanınıza danışın. Aynı şekilde bunun tersi bir hataya da düşmemek gerekir - akupunktur tedavisi görürken beliren her başka hastalığın yapılan tedavi sonucu olduğunu düşünmek gibi. Gerçekten soğuk almış, nezle olmuş, içkiyi fazla kaçırmış, zonaya yakalanmış, yiyecek zehirlenmesi ya da başka bir şey geçiriyor olabilirsiniz. Böyle bir durumda gerçekten ilaç gerekebileceği için uzmanı haberdar etmelisiniz- çünkü tedavisini yaptığı asıl nedenlerin yanı sıra bu tür gelişmeleri de iyileştirebilir.



## X.

## AKUPUNKTURUN DEĞİŞİK KULLANIMLARI

**Daha önce bazı akupunktur uzmanlarının hastalık nedenleriyle ilgilenmeyip hastalık arazlarını tedavi ettiklerinden söz ettiniz. Bu konuda biraz daha açıklama yapabilir misiniz?**

Akupunkturun birbirinden farklı iki ayrı şekilde kullanılabileceğini açık bir şekilde ortaya koymamız son derece önemlidir. Bunlardan biri sadece hastalık arazlarını tedavi amacı ile kullanılmasıdır ve bu tedavi yöntemi büyük tehlikeler yaratır.

Hastalığın ve nedenlerinin ele alınışına kısaca bir daha değinmek isterim. Daha önce açıkladığım gibi, bir meridyendeki enerji dengesini yitirse bir süre sonra kişi tehlike işaretlerini almaya başlayacaktır. En basit şekilde, beden, zihin ya da ruh. "yolunda gitmeyen bir şeyler var, lütfen yardım et" demektir. Bu işaretler fiziksel, duygusal ya da zihinsel olabilir; ama her biri hastalığın ilk belirtisidir. Bunlar ikaz ya da yardım çağrılarıdır.

Eğer yardım etmek üzere hiç bir şey yapılmazsa, durum daha kötüleşecek ve sonunda romatizmal eklem ağrıları, lumbago (bel ağrıları, migren (baş ağrıları) gibi isimlerle bilinen hastalıkların arazları ortaya çıkmaya başlayacaktır.

Eğer hastanın iyileşmesi isteniyorsa, hastalık nedenleriyle ilgilenilmesi, mümkünse de ortadan kaldırılması gerekliliği çok açıktır. Enerji dengesi akupunktur ile sağlanınca, belirtiler de yok olacak, hasta kendini daha iyi hissedecek ve sağlıklı kalacaktır.

Çinlilerin akupunkturunu ilk kullanma amaçları buydu. Geleneksel Çin Akupunkturunu kişi ile bir bütün olarak ilgilenir ve amacı hastalığın altında yatan nedenleri keşfetmek ve bu nedenlerle doğrudan ilgilenmektir.

Böylece, ilk endişe, arazları ortadan kaldırmak değildir, eğer böyle yapılırsa hastalık bastırılmış olacaktır.

Geleneksel akupunktur, "bu kişinin hastalık belirtileri neler?" diye değil "nasıl bir insan bu tür arazları gösterir ve niçin?" diye sorar.

Uzmanları bu tıp sisteminde yetiştirmek çok uzun zaman alır. Çinliler, gerçek ustalığa yirmi yılda ulaşabileceğini söylerler. Geleneksel akupunktur teorisi basit görünse de uygulaması karmaşıktır. Örneğin, nabızları ve enerji durumunu okumak, ana enerji durumunu okumak, ana enerji dengesizliğini belirlemek ve gerekli tedaviyi kararlaştırmak, seslerin, renklerin, duyguların ve kokuların analizini yapmayı öğrenmek kolay değildir. Bu nedenlerden ötürü akupunktur ustası olabilmek uzun zaman alır.

Bütün bunları söylüyorum çünkü diğer tıp akupunktur uygulamasının -"formüllü akupunkturun"- Batıda yaygın olmasının bir nedeni de budur. Batılılar geleneksel Çin Akupunktur uzmanlarının uyguladığı akupunktur tedavisinin başarılı sonuçlarını gözleyip, akılda tutarak kopya etmek istemişlerdir. Fakat, gerçekte, uzmanları ve tedavilerini sadece gözlemekle çok az bilgi sahibi olunabilir, çünkü Geleneksel akupunktur da hiç bir zaman iki insan aynı şekilde tedavi edilmez. Her insan eşsiz bir varlıktır ve kendine özgün bir tedavi gerektirecektir. Bu nedenle, çoğunlukla görülen arazlar için formüle edilmiş tedavileri uygulamak doğru olmayacaktır.

Çinliler, yüzyıllardır belirli sorunlar için çeşitli formülleri toplayıp onaylamışlardır. Ama, iyi eğitim görmüş bir uzman, önce Geleneksel Akupunktur prensipleriyle teşhis koyup, ondan sonra uygun formüllerden birini seçebilecek kadar Geleneksel Akupunktur kavramları ve uygulaması üzerine bilgi sahibidir. Batıda,



bu formüller uygunsuz şekilde kullanılmaktadır. Sadece bir hafta sonu ya da bir hafta kadar kısa bir eğitim görüp; belki de bir kaç hafta Çin'de kalarak, akupunktur yapan çok insan vardır. Bunlar, kendilerini akupunktura yetkili görürler, fakat, gerçekte yaptıkları tedavi sadece hatırladıktan ve belirli isimlerde ki hastalık ve arazları için kullanılan formülleri uygulamaktır. Bu tarzda çalışan bir uzman örneğin migren için kitabına bakar ve formül olarak verilen bir noktalar listesini yardımcı olur ümidiyle uygular.

Bu sadece aptalca olmayıp, daha önce de söylediğim gibi, aynı zamanda zararlı da olabilir. Migren ağrısı çeken tüm hastaları rahatlatmak için herbirine aynı noktaları kullanmak her hastanın ayrı bir insan olduğunu reddetmek olur. Hiç bir migren ağrısı aynı nedenlerden kaynaklanmaz. Birinin migreni çok endişeli olmasından, diğerininki çok fazla yağlı yemek yemesinden ve öbürününki de belki aldığı ilaçlardan kaynaklanıyordur. Problem belki dalakta, belki karaciğerde, belki de safra kesesinde ya da küçük bağırsaklardadır. Migrenden şikayeti olan her iki insanın aynı noktaları kullanarak tedavisi nasıl mümkün olabilir?

Eğer yetersiz eğitilmiş bir uzman hastalık belirtilerine dayanarak tedavi uygular ve bu belirtilere iyi geldiği varsayılan genel bir formül seçerse, hastanın enerjisi dengeye gireceğine daha da bozulabilir. Hastalık belirtileri kaybolursa bile, bir kaç ay ya da bir kaç yıl sonra (hastalık belirtilerine yönelik akupunktur tedavisinin enerjisi daha da bozması nedeni ile) çok daha ciddi rahatsızlıklar ortaya çıkabilir.

Uzak Doğu'da, daha önce de söylediğim gibi Geleneksel Akupunktur, "yerel-doktorluğu" ya da formül akupunkturunu sadece geçici ve ilk yardım olarak onaylar ve izin verir. Başınızın ağrıdığını varsayalım, belki çok geç yattınız, fazla içki içtiniz, beklenmeyen bir sıkıntı ve şok geçirmişsiniz- ağrıyı geçirmek için bir Aspirin ya da Disprin alırsınız. Böyle bir durumda, Uzak Doğu'da, ağrıyı geçirmek üzere bir Disprin almak gibi, formül tedavisi uygulanabilir. Fakat tekrar eden baş ağrılarınız varsa o zaman siz de devamlı Disprin almazsınız; yardım etmesi için doktorunuza danışırsınız. Bunun gibi, devamlı baş ağrısı çeken biri geleneksel tıp uzmanından yardım isteyecektir.

Size bu iki tip akupunkturu ortaya koyan gerçek bir olayı anlatayım. Otuz sekiz yaşında bir Amerikalı doktor çok kısa bir akupunktur kursuna devam etmiş; sanırım bu 10 günlük bir kursmuş. Akupunktur noktalarının nerelerde olduğunu ve belirli problemlere yardımcı olabilecek noktaları öğrenmiş. Kendinin beş senedir tekrar eden bir diz ağrısı vardı ve kendi kendini tedaviye karar vermiş. Bir kaç hafta dizinin çevresinde ki bir kaç noktayı uyarılmış ve ağrısı tamamen yok olmuş. Aşağı yukarı bir sene sonra bir kalp krizi geçirdi. Uzmanlar hiç bir neden bulamadılar. Görünüşte hayatında, sağlığında ya da ailesinin geçmişinde herhangi bir kalp rahatsızlığına neden olabilecek hiç bir sorun yoktu. Uzmanlar bunun nedenlerine bir açıklık getiremediler. Ama hiç kimsenin aklına doktorun kendi kendine akupunktur tedavisi yapmış olacağı gelmedi. Büyük bir olasılıkla kalp krizine neden olan ya da katkıda bulunan uyguladığı "araz akupunkturu" idi. Bu noktaların her gün yoğun olarak uyarılması kalp enerjisini dengesini çok ciddi bir şekilde bozabilir ve kalbin üzerine de büyük bir baskı yaratabilir.

Ağrıyı geçirmek üzere bedenin bir bölümüne enerji verildiğinde, o enerjinin, bedenin başka bir yerinden alınmakta olduğu bilinmelidir. Yukarıdaki olayda, kalp meridyeni enerjisinden mahrum edilmiş olabilir.

Görüyorsunuz ki bu harika tıp sistemi çok kolaylıkla yanlış ya da kötüye kullanılabilir. Batıdaki uygulanmasında ki bir diğer zorluk da bizim sağlığa ve hastalığa bakış ve anlayışımızın Çinlilerden farklı olmasıdır. Bizim için geçerli olan sağlık yöntemi, hastalık belirtilerinin bir an önce ortadan kaldırılmasıdır. Batı ve Doğu tedavi sistemleri rahatsızlıklara tamamen farklı iki uçtan bakarlar. Batılı doktorlar belirli rahatsızlıkları tedavi etmek üzere eğitilmişlerdir. Bu nedenle her birinin belirgin ilgi alanları ve (kalp, böbrek, göz, sinir ve bir çok diğer konularda) hünerleri olan uzmanlarımız vardır. Doktorlar iltihapları öldürmek, ağrıları geçirmek, hastalık belirtilerini kontrol etmek ve (hormon yetersizliği gibi) yetersizlikler için reçeteler yazarlar. Cerrahlar bedenin hastalıklı kısımlarını keser, kırıkları tamir ederler.

Daha önce söylediğim gibi, Geleneksel Çin doktoru hastalık belirtilerine sorunun kendi değil, sadece bir işareti olarak bakar. Hastalığın nedenlerini araştırmak üzere eğitilmiştir ve amacı öncelikle nedenlerle uğraşmak ve ikinci derecede belirtilere bakmaktır.

Batıda eğitim görmüş bir doktor için Geleneksel Akupunktur öğrenmek, tanı olarak anlamak ve uygulamak, hastalık ve rahatsızlıklara bakıştaki temel farklılıklar nedeni ile fazlasıyla zordur. Öte yandan,



"araz akupunkturu" mevcut tıp sistemine kolaylıkla girebilmektedir. Batıda eğitilmiş bir doktora migren için bir formül, lumbago için bir başka formül, eklem ağrıları için bir başkası ve benzerleri olması gayet normal gelir. Bu nedenle akupunktur noktalarını bulmayı öğrenip onları bu şekilde kullanabilmek işlerine gelir.

Günümüzde, Batı'da akupunktura gittikçe artan bir ilgi var. Tıp dünyasında, bir çok doktor akupunkturu kendi uğraşları içine alıp, hastanelerde de bunun uygulanmasını istiyorlar. Ne yazık ki, gittikçe artan sayıda doktor kısa kurslara devam edip sadece "araz akupunkturu"nu öğreniyor. Bu yöntemin vereceği zararlar ve Geleneksel Akupunkturun uygulanması üzerine hiç bir bilgileri yok.

Başka bir nokta da bir kimsenin aynı anda hem Doğu, hem de Batı tıbbim uygulamaya çalışmasının akıllıca bir davranış olmayacağıdır. Yedi ile on sene eğitimden geçtikten sonra, çok az sayıda doktor beş on sene harcayıp geleneksel akupunkturu yeterli bir şekilde öğrenmeyi istemektedir (Batı sistemiyle tatmin olmayıp, tamamiyle alanlarını değiştirmek isteyenler dışında). Bunun yanı sıra, akupunktur uygulamasında, Batı tıbbının rolü yok gibidir. Daha önce de söylediğim gibi, kavramlar tamamiyle farklıdır.

Cinde, tüm tıp öğrencileri anatomi, fizyoloji, patoloji gibi aynı temel eğitimden geçerler. Ondandan sonra ya Batı Tıbbında ya da Geleneksel Çin tıbbında uzmanlık kazanırlar. Mezun olduktan sonra, yan yana çalışırlar ve belli bir hasta için geleneksel tıbbın mı yoksa modern tıbbın mı daha yararlı olacağına beraber karar verirler.

Ama hiç biri her iki tıbbı birden ne öğrenmeye ne de uygulamaya kalkar.

Eğer bu prensip Batı'da bu şekilde anlaşılmaz ve uygulanmazsa, bir çok doktorun muayenehanesinde ve hastanelerde çok sağlıksız bir akupunktur uygulanıyor olacaktır. Ne yazık ki, akupunktur da bu yetersiz temellere göre yargılanacaktır. Aynı zamanda, doğal olarak insanlar doktorlarının yapacağı herhangi bir akupunktur tedavisinin iyi ve tamamen güvenli olduğunu da sanacaklardır. Açıkladığım gibi, bu tamamen doğru olmayabilir. İyi bir akupunktur sadece iyi tanınmış bir kolejde, en az üç senelik bir eğitim görmüş ve araz ya da formül akupunkturu yapmayan bir uzman tarafından yapılabilir.

Esasında çok eskiden Cinde, özel bir çalışmadan geçmeden akupunktur üzerine biraz bilgi edinmiş insanların var olduğunu düşünebiliriz. Bu kişiler belirli tedavilerin, kulak, karın, baş ağrısı gibi ağrılara iyi geldiğinin farkına varmışlardı. Böylece kendi ailelerini tedaviyle başlayarak yine kendi çevreleri içinde diğer kişilerin de basit rahatsızlıklarını tedavi etme alışkanlığı doğmuştu. Bu şekilde çalışan kimse de 'yerel doktor' (local doctor) ya da 'yalınayaklı doktor' (barefoot doctor) diye tanınıyordu. Çin gibi çok büyük kırsal yerleşmelerin olduğu bir ülkede en yakındaki yetkili uzmanın yüzlerce kilometre ötede olduğu düşünülürse, böyle bir sisteme olan ihtiyacı anlamak da kolaylaşacaktır. Yerel doktor tedavisi bu nedenle, tam yetkili bir Geleneksel Akupunktur uzmanına ulaşılan kadar, gerektiği halde acil servis ve ilk yardım tedavisi olarak çok önemliydi.

Bu gün de Çin'de, çok geniş kırsal kesimlere başka bir şekilde hizmet etmek mümkün olmadığından, hâlâ bu tür akupunktura ihtiyaç duyulmaktadır. Ama, bu Batı için gereksiz olduğu gibi uygun da değildir. Batı doktorlarının ciddi hastalıklar için yeterli eğitimi olmadan 'araz akupunktur' tedavisi yapması, ilk yardım için eğitilmiş bir kişinin ameliyata kalkışmasına benzer. İyi, etkin, güvenilir ve uzun vadede yararlı akupunktur geleneksel bir eğitim gerektirir.

**Son zamanlarda kulağın zımbalanmasının, kilo kaybetmek, sigara ya da alkolden vazgeçmek için yardımcı olduğu üzerine çok reklam yapıldı. Bu konuda ne düşünüyorsunuz?**

Kulaktaki bir akupunktur noktasını zımbalayarak o kişiyi yemekten, sigara ya da alkol almaktan vazgeçirmeye çalışmak yine bir arazı tedavi etme çabasıdır. Daha basit olarak yine bir 'araz akupunktur' örneğidir.

Bu insan niçin alkol alıyor, sigara içiyor ya da aşın yemeğe düşkün diye kendi kendimize sormalıyız. Genelde, tüm bu alışkanlıklar insanların yaşamlarını olduğu gibi devam ettirmeleri için koltuk değneği



görevi görürler. Sağlıklı bir beden, zihin ve ruh halindeki hiç bir insan kendine, ailesine ve içinde bulunduğu topluma yük olacak kadar alkole bağlanmaz.

İnsanların "içkiye itildiğini" söyleriz ve çoğu kez bu kesinlikle doğrudur. Kişi zihninde, vücudunda ya da ruhen öylesine ızdırap çekmektedir ki, bundan kaçmak ihtiyacını duyar. İşlev görebilmek ve ızdıraplarıyla başa çıkabilmek için alkolün yardımına ihtiyacı olduğunu düşünür. Aynı şey yemek içinde geçerlidir. Çaresiz olan bir sürü hasta, boşluğu doldurmak, çaresizlik hissini yenmek için teselliye yemekle arar. Yiyecekler bir koltuk değneği ya da emzik yerine geçer. Benzer nedenler çok fazla sigara içmenin altında da yatar.

Kilo kaybetmek, sigara ya da içki içmeyi bırakmak için araz tedavisi olan insanlar biliyorum. Tedavileri bazıları için etkindi; ama sadece ellerinden koltuk değneği alındığı için, sonradan ciddi bir sinir krizine neden oldu.

Böyle tepkiler aşın alışkanlık nedenlerinin tedavi edilmesinin ne kadar önemli olduğunu vurgular. Neden yok olduğundan, sigara ya da içki içmek, aşırı yemek yemek arzusu yok olacaktır. Arazlar, aşın istekler bastırılarak yok edilirse, mutlaka başka yollardan ortaya çıkacaktır.

### **Son senelerde Kızıl Çin 'i ziyaret eden Batılı insanların öncelikle filme aldıkları ve üzerinde yazılar yazdıkları konu akupunkturun anestezideki kullanımını oldu. Bu, Geleneksel Akupunktur uzmanının görevinin bir parçası mıdır?**

Bu akupunkturun farklı ve özel bir şekilde kullanımınıdır. Tam anlamıyla bu uygulamaya Akupunktur analjezi (acı duymazlığı) demek gerekir çünkü hasta uyutulmamıştır. Ameliyat sırasında hastanın bilinci yerindedir ve sadece bedeninin belirli bir kısmında acı hissini kaybetmiştir. Batı'da çok konu olmasının nedeni kullanılan tekniğin yeni olması ve Cinde de çok reklamının yapılmış olmasıdır.

Modern Çin'deki akupunkturcular eski sistemleri araştırmakta ve bedenin ameliyat yapılması gereken farklı bölgelerin uyuşturulması için denemeler yapmaktaydılar. Bu, çok basit bir işlemdir- bedenin belirli noktalarına akupunktur iğneleri batırılır. Çoğunlukla iki, belki de dört iğne genellikle bacağın alt kısmına ve ayaklara ya da kolların aşağı kısmına ve kulaklara batırılır. Sonra iğnelerin her biri ameliyattan yirmi dakika kadar önce uyarılır (ameliyat sırasında da belirli aralıklarla). Bu uyarmalar ya elle ya da bir makina ile yapılır.

Bu uygulamanın çok başarılı olduğu görülmüştür. Hastalar ameliyat süresince bilinçli ve tamamen rahat ve sakin görünürler. Kan basıncı, solunum ve nabız normaldir. Birçok kez hasta cerraha faal olarak yardımcı da olur (örneğin, kendi nefes almasını düzene sokarak).

Uyuşturulmuş bölgede bir his duyulur ama acı hissedilmez. Cerrah deriyi yardığında hasta sanki cildinin üzeri bir kalemle çizilmiş gibi bir his duyar. Bir organın hareket ettirildiğinin, kemiğin kesildiğinin farkındadır ama tüm hissettiği bu kadardır. Cinde ulaşılması güç kırsal bölgelerde, çok acele ameliyat olması gereken hastaların hastaneye getirilemediği ya da anestezi için gerekli malzemelerin bölgeye ulaştırılmadıkları durumlarda, bu tür anestezi yöntemleri özellikle çok faydalıdır. Bu tekniği kullanarak çok sayıda hastanın hayatı kurtarılmıştır.

Batıda da, Akupunktur aneljesinin oynayabileceği önemli bir rol vardır. Geleneksel anestezi kullanılması, yaşamları, yaşlılık ve kalp yetersizliği gibi nedenlerle tehlikeye girecek hastaları ameliyat etmeyi mümkün kılacaktır. Bu insanlar şimdi başka tür anestezi imkanı olmadığı için hayatlarını ızdırap içinde geçiriyorlar.

Akupunktur aneljesinin bir kaç faydası daha vardır. Sadece kullanılan geleneksel yöntemlerden daha ucuz değil, aynı zamanda hastalara ameliyat süresince ya da sonrasında, hiç bir yan etkide bulunmaması gibi çok büyük bir özelliği de vardır. Acil bir durumda, midenin boş olması gibi bir gereksinim olmadığı için, ameliyatlarda derhal yapılabilir. Hasta ameliyattan önce ya da sonra istediği zaman yemek yiyebilir. Ameliyat sonrası hastanın kendine gelme süresi çok kısadır. Hasta çoğu zaman ameliyat masasından kalkıp yatağına yürüyebilecek kadar iyidir.



Tüm bunlara rağmen, Batıda ki kullanımı açısından bir tereddütümü de dile getirmeliyim. Ağrı hissinden korkmak üzere şartlandığımız ve önemli ameliyatlarda ortaya çıkan sarsıntıları gözlediğimiz ve hakkında çok şey duyup düşündüğümüz için, ameliyat sırasında bilinçli olmamızı beklemek bize çok zor gelebilir (özellikle bölgesel uyuşmanın ameliyat sırasında birden azalması da mümkün olduğu için).

Akupunktur aneljesi doğum sırasında çok başarılı olarak kullanılabilir. Anne doğum sırasında tamamen bilinçli olduğu halde hiç bir ağrı duymayacaktır. Ayrıca ilaçlara da gerek kalmayacaktır. İnsanlar bu konuda kolaylıkla eğitilebilecekleri için, doğum sırasında akupunktur kullanılması Batıda sağlık hizmetlerine çok büyük yararlar sağlayabilir. Bu durumda, Geleneksel Akupunktur uygulamak için gerekli tüm eğitimi almaya gerek yoktur. Uzman akupunkturu sadece bu amaçla kullanacaktır ve teşhis koyma ya da tedavi ile ilgilenmeyecektir.

Görüldüğü gibi. Akupunktur aneljesi Geleneksel Akupunktur ve hatta "yerel doktor" ya da "yalınayaklı doktor" tatbikatından çok farklıdır. Eğer bir kimseye ameliyat, diş tedavisi, doğum gibi nedenlerle akupunktur aneljesi uygulanmışsa, daha sonra bir Geleneksel Akupunktur uzmanı tarafından kontrol edilmeli ve enerjisinin tekrar dengesini bulduğundan emin olunmalıdır (sadece nadiren dengeyi tedavi etmek gerekir). Bu kontrol, o kimsenin gelecekteki sağlığını güvenceye alacaktır.



## XI.

## HASTALIKLARIN ÖNLENMESİ

**Eğer kişi zamanında akupunktur tedavisi olursa, hastalığın ilerlemesi önenebilir mi?**

Çoğu kez, evet. Önlem, Geleneksel Çin Akupunkturu'nun ana amacı ve temelinde yatan ana kavramdır. İdeal olarak ve öncelikle bir önleyici tedavi olarak görülmeli ve kullanılmalıdır.

Uzman, hastalık ciddi olarak gelişmeden çok önce, hastanın nabızlarından ve diğer teşhis yöntemleri ile o kişide herşeyin yolunda olmadığını anlayacaktır. Daha önce Çinliler, oniki organ ve işlevler beraberce dengede ve uyumluca çalıştıklarında, kişinin beden, zihin ve ruhunda hiç bir hastalığın olamayacağını keşfettiğini anlatmıştım. İnsanoğlu tarafında bilinen her hastalık bir ya da daha fazla sayıda organ ve işlevlerin enerji dengesizliğinden kaynaklanır. Bu nedenle, eğer uzman dengesizliğin ilk işaretlerini görebilirse, düzeltip bedenin normal işlevlerine dönmesini sağlayabilir ve böylece hastalığın ilerlemesini engeller.

**Düzenli aralıklarla muayene olmanın çok önemli olduğu anlaşılıyor. Akupunktur uzmanı, insanı yalnızca bir şeyin bozulmaya başlayıp başlamadığını anlamak için muayene etmeyi kabul eder mi?**

Tabii, memnuniyetle eder. Geleneksel akupunkturun en keyifli, kuvvetli ve güven veren yönü onun bir önlem ve sağlık bakımı sistemi olmasıdır. Eski Cinde, insanlar akupunktur uzmanlarını, her mevsim değişiminde herhangi bir dengesizlik işaretinin olup olmadığını kontrol etmesi ve düzeltmesi için ziyaret ederlerdi. Bu, modern Çin içinde hala geçerlidir.

Eğer biraz düşünecek olursanız, arabamızı iyi çalışmaya devam etmesi için düzenli aralıklarla servise götürürüz. Eğer tamirci araba üzerinde çalışması gerektiğini söylerse, hiç tereddüt etmeden izin veririz. Ama biz sahip olduğumuz en değerli şeyler olan beden, zihin ve ruhumuz için ne yaparız? Onları gözleyip, uzun yıllar sağlıklı ve mutlu yaşamaları için arada bir servise götürür müyüz? Kaç kişinin geç kalıp, zararın ortaya çıkarak, bedenlerinin mekanizması bozulana kadar beklediğini görmek için herhangi bir doktorun muayenehanesine gidip bakmanız yeterli olacaktır. Keşke daha önce dikkat etmiş olsaydılar. (Onları da suçlamak doğru olmaz. Batı tıbbi sağlık bakımından çok, devamlı olarak hastalığın tedavisini vurgular ve çareler arar.)

Çinliler çok daha akıllı davranmışlardır. İnsanlar akupunktur uzmanlarına hastalıkları önleme yeteneklerinden dolayı, kendilerini iyi hissettiklerinde giderlerdi. Gerçekten de, hastalanırlarsa da uzmanın vazifesine son verildiği söylenir. (Eski Çinin askeri ya da yüksek derecede ki memurlar sınıfında, bazen de uzmanın hayatına son verilir!) Fakat, doktorların bu sorumluluklarıyla açıkça ortaya konan, hastalığı engellemek için sadece arada bir kontrolden geçip tedavi görmenin yeterli olmadığıdır; insanlar kendilerine de bir rol düştüğünü bilirlerdi -doktorların önerilerini dinlemeleri, beden, zihin ve ruhlarının işlevlerini, çevre ve başkalarıyla olan ilişkilerini gözlemeleri gerektiğini bilirlerdi.

**Daha önce, akupunktur uzmanının insanın enerji dengesini neden yitirdiğini anlaması gerekir demiştiniz. Galiba kişinin de tekrar aynı dengesizliğe ditmemesi için dengesizliğin nedenini anlaması gerekir?**



Söylediğiniz doğru. Kişi, dengesizliğin ilk ortaya çıkışında nedenlerini bilmez ve tekrar etmesine önleyecek önlemler almazsa, o zaman dengenin tekrar bozulması çok kolay olacaktır. Eğer hastalığı önleyeceksek, nedenlerini bizim de anlamamız gerekir. Kendi kendimize "hastalık nasıl ortaya çıktı?" diye sormalıyız.

### **O zaman, oniki meridyen ya da enerji hatlarının işlevlerini ve dengelerini neler bozar?**

Bunun cevabı iki yönlüdür.

İlki, kişinin yaşamını nasıl sürdürdüğüdür. Bu genel yöndür. Çinliler oniki meridyenden akan enerjinin gerginlik, zorluklar ve duygusal sarsıntılara karşı hassas olduğunu görmüşlerdir. Tüm hastalıklar bu faktörlere bağlanabilir diye düşünülür. (Tabii mekanik ve kimyasal nedenli hastalıkların dışında.)

İkincisi kişinin beden, zihin ya da ruhsal bir hastalıktan şikayeti olabileceğidir. Çinliler, hastalığın kişinin içindeki durumla dış dünyanın birbirlerini etkilemesinden kaynaklandığına ve bunu ortaya çıkaran belirli iç ve dış (her biri yedişer) etkenler olduğuna inanırlar. Örneğin, aşın korku, keder, kızgınlık, sevinç, üzüntü ve endişe iç etkenler olarak enerji dengesini etkileyecektir. Ayrıca kalıtsal beden yapısı da etken olabilir. Dış etkenler olarak da çevresel değişiklikler etkin olabilir; bunlar, geleneksel olarak, soğuk, sıcak, kuruluk, nemlilik, ıslaklık, rüzgar ve ateştir.

Hepimiz, belirli zamanlarda, bu iç ve dış etkenlerle yüz yüze geliriz ama sağlıklı bir beden, zihin ve ruh bunlarla başa çıkabilir. Örneğin, bazen endişeleniriz ya da çok aşırı sıcak ya da nemli yerlerde bulunuruz; fakat, kısa bir süre sonra zihin ve bedenimiz alışır ve bu durumdan kötü etkilenmeyiz. Fakat, beden, zihin ve ruhumuz devamlı olarak iç ve dış etkenlerin etkisi altında kalırsa, bu Chi enerjisinin ciddi olarak dengesini bozmasına ve beden, zihin ve ruh olarak hastalık belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olur.

İltihaplı ve bulaşıcı hastalıklarda, eğer kişi tam olarak sağlıklı ise, Çinliler bedeninin hastalığa karşı gelebileceğine inanırlar. Gerçekten, bedeninin direnci, bu etkenlerden biri yüzünden azaldığında ise hastalık yerleşebilir. Sağlıklı kalmak için olaylarla hareket edip, değişebilmeliyiz ve gerginlik yaratan etkenlerle direncimizi bozacak ve normal enerji dengemizi tekrar kuramayacak kadar yüklenmemeliyiz.

### **Enerji dengemizi bozmamak için ne yapmalıyız? Çinliler ne yaparlardı?**

Çinliler bizim doğada var olan herşeyin bir parçası olduğumuzu ve de herşeyden etkilendiğimizi anlamışlardı. Bizim bugün çok sık yaptığımız gibi kendilerini herşeyden ayrı ve kopuk görmezlerdi. Ayrıca kendi sağlıklarının, bugün, bizim sağlığımız için sorumluluğu doktorlara bırakmamızdan çok farklı olarak, kendi sorumlulukları olduğunu görmüşlerdi. Çinliler için nasıl sağlıklı ve dengeli olunacağını bilmek çok önemli idi.

Önce yaşam hızlarını düşünelim. Tabii ki bizimkinden çok daha yavaştı. İnsanların düzen, huzur, mutluluğunun (buna bağlı olarak sağlığının) her kişinin Tao'yu takip etmek için sarfettiği çabadan çıktığını anlamışlardı (XIII. Bölüm'e bakınız). Her kişinin öncelikle yapmak istediği kendi içinde ve hayatında denge ve uyumu bulabilmektir. İdeal olarak, bu denge ve uyum gittikçe genişleyen daireler halinde yayılacaktı- aileye, evlerine, oradan köy ya da şehre, oradan da gittikçe genişleyerek tüm ülkeye. Tüm yönleriyle işlerini, ailenin ve komşuların tüm ihtiyaçlarını, ülke hükümetinin siyasetini destekleyecekti. Hayatın ve sanat çalışmalarının tüm gereksinimlerinin üretimini etkileyecekti. Bu Doğa ile yaşamayı ve Doğa'nın kanunlarını kabul eden bir hayat felsefesi idi.

Yaşam her zaman günden geceye, harekettten dinlenmeye, mutluluktan hüzne, yang'den yin'e devamlı hareket edip akmaktadır. Böylece herşey geçicidir. Çinliler, yarın başarısızlığın olabileceğini, başarı ve hırsla kapılmanın manasız olduğunu gördüler. Yarın yok olabilecek bir şey için böbürlenmek aptallıktı. Böylece iyi ya da kötü, gelen ve gideniyle, doğa kanununu kabullendiler.



Bu nedenle, Tao'yu takip etmek için çok eski Çinliler aşırı olan her şeyden kaçmayı, herşeyde ılımlı olma gerekliliğini vurguladılar. Genelde basit yemeyi ve yaşamı seçtiler, çok nadir olarak vücutlarını ya da zihinlerini fazlasıyla yorarlardı; ve doğal olarak da aşın kazanç için uğraşmazlardı.

Doğa kanunu anlayışları ve hastalığa neden olan yedi iç ve dış etkenlerle (bir önceki cevaba bakınız) kendilerinde de herhangi bir hastalık işaretini tanırlardı. Başağrısı, iştahsızlık, yüksek ateş ya da benzeri gibi en ufak belirtilere dikkat edip, onlarla mümkün olduğu kadar kendileri uğraşırlardı. Yaşamlarında neler olduğunu, neler yediklerini, mevsimi, günün hangi saati olduğunu, havayı düşünürlerdi. Ve arazların nedenlerine, doğanın verdiği mesajlara uyararak, karşı koymaya çalışmışlardı. Belirtiler aşırı gerginlik, ya da çalışmadan; ya fazla, ya da yanlış yiyeceklerden olabilirdi. Bazı yiyecekler ateşli durumlar, bazıları ise soğuk ve uyuşuk durumlar, kol ve bacak ağrıları için yararlıdır. Bazıları ise kanı temizlemek ya da kan yapmak için faydalıdır. Bazısı kuvvet ve enerji verir, ve bazıları enerjii yatıştırır. Böylece beslenme alışkanlıkları, yiyecek, egzersiz, davranış, nefes alma, bağırsak ve benzeri şeylerle ilgilenmişler ve hastalığın nedenlerini belirliye bilecek miyiz diye bakmışlardı.

Çinliler aynı zamanda hastalıkların yavaş geliştiğini gözlemlediler. Hastalığın belirtileri, kendisinin ciddi bir şekilde ortaya çıkmasından aylar ya da yıllar önce görülebilir. Ne kadar küçük olsa da, tekrar eden her belirti ciddi bir ikaz işareti, beden, zihin ve ruhun her şeyin yolunda gitmediğini söyleyen bir tehlike belirtisi olarak alınmalıdır. Bu ilk belirtiler yerlerini ciddi bir hastalığa bırakmadan önce, sorunun altında yatan nedeni keşfedecek kadar bir süre vardır.

İnsanlar, sadece kendi kendilerine çözüm getiremediklerinde, Geleneksel akupunktur uzmanına başvururlardı. O da ustalık ve bilgisi ile nedenin kesin olarak yerini belirler ve düzeltmeye koyulurdu. Akupunkturun yanı sıra bu tedavi, bitkileri kullanmak ve masaj, diet ve fiziksel egzersiz programı, nefes alma egzersizleri, bağırsakların daha iyi çalışması için ilaçlar gibi şeyleri de içerirdi.

### **Bu bilgileri, burada, Batı'da hastalığın önlenmesi için ne şekilde kullanabiliriz?**

Bir kez beden, zihin ve ruh hastalıklarının kendi kendilerine olmadıklarını, bizim hiç bir sorumluluğumuz yokmuşçasına dışarıdan gelip bize saldırmadıklarını anlarsak onlardan daha az korkarız. O zaman belki biz de kendimiz için biraz daha sorumluluk üstleniriz. Genellikle soğuk algınlığı, baş ağrısı, aylık kanamaların düzensizliği, kusma hissi ya da yüksek ateş gibi şeylerin ne yazık ki öyle rast gele olduğunu düşünürüz. Hatta daha ciddi bronşit, anfizem, kalp zafiyeti, mafsalsal iltihabı ya da kanser gibi problemlerde bizim hiç bir hatamız olmadığını düşünürüz.

Fakat bu hastalıklar çoğu kez doğal yaşamı ve doğa kanunlarını hiçe saymaktan çıkar. Çoğu zaman sağlığımızla yaşamamız arasındaki ilişkiyi göremeyiz. Bizlerinde eski Çinliler gibi bu bilgiyi kullanabilmemiz gerekir.

Aynı zamanda bizi doktorun iyileştirmesi gerektiğini düşünür, müdahale ederek bizi iyileştirmesini bekleriz. Bizi iyileştirme sorumluluğunu ona yükleriz (başaramazsa onu suçlayabiliriz de). Esrarengiz bir dış kuvvetin bizi iyileştirip bırakacağını ümit ederiz. Eğer doktor ile beraber çalışmayı isteseydik, sağlıklı kalmak için onun önerilerini kabul edip sorumluluk yüklemeydik ne kadar iyi olurdu.

Sağlığımızın ve mutluluğumuzun başkaları tarafından gözetilmesini beklemekle biz kendimize sahip çıkmamış oluruz. Kendi kendimize yetecek gücü yitirmek bizi gereksiz yere korkutur ve aciz kılar. Geleneksel Çin Akupunkturunun güzelliği bunu tam tersini yapmasındadır. Kendimize bakmamız ve saklanmamamız için güç verir; kendimize yardım etmemizi ve yine kendimiz için sorumluluk almamızı sağlar.

Dikkat edersek, biz kendi şartlarımız, çevremiz, iç ve dış diğer etkenlerden etkilenmeyi önleyebiliriz. Hasta olmaya başladığımızı farkettiğimiz zamanlar vardır ve işte o zaman bunları düşünüp hastalığa neden olan etkenleri düzeltmeye çalışmalıyız. Hastalık hiç de esrarengiz değildir. Basit olarak neden, vücut, zihin ve ruhumuza fazla yüklenilmesinin doğal ve kabul edilebilir bir sonucudur. Çinlilerin verdikleri



mesaj ılımlı bir hayat sürmek, ve doğanın ritmi ile uyum içinde yaşamaktır. Bunu biraz daha açıklığa kavuşturmak için doğanın ritminin ve ılımlı yaşamak ile ne demek istediğimizi düşünelim.

Önce, yin ve yang ve beş elementin nasıl çalıştığını düşünelim. (Bunlardan III. Bölüm'de söz etmiştim). Yin ve yang'ın doğal ritminin gün ve gecenin, ve hareket ve dinlenmenin birbirini takip etmesinde ifade edildiğini görebiliriz. Beş elementin doğal ritmini de mevsimlerin ritminde görebiliriz. Bu doğal ritimlerin bozulduğunu hayal edin. Günün gece boyunca ya da gecenin gün boyunca devam ettiğini varsayalım. Ya da sonbahar yerine yine ilk baharın geldiğini düşünelim. Tam bir karmaşa yaşanacaktır. Ama işte bizim yaptığımız da zaten budur. Devamlı olarak günleri gecelere, ve geceleri güne uzatmaya çalışıyoruz -dinlenme zamanında aktif olmak, ya da tam tersi gibi.

Çocuklar yorulduğunda gözleyiniz. Kıvrılıp yatar ve hemen uyurlar. Acıktıklarında, yemek yerler; ve bıktıkları zaman da dururlar. Bu yin ve yang'ın doğal ritmine uymak demektir. Ama biz büyükler bu ritim ve ılımlı yaşamayı reddederiz. Çok yorgun olduğumuz halde kendimizi çalışmaya zorlarız. Gece çok geç saatlere kadar uyanık kalırız. Kalkmamız gereken saatte uyuruz. Karnımız tokken, ya da henüz acıkmamışken yeriz, acıktığımızda da doğru dürüst yemeyiz. Bu tür alışkanlıkların hiç bitmeyen bir listesini yapabiliriz. İstediklerimizi yapmak için doğayı bilmemezlikten geliriz; doğa kanunlarını devamlı hiçe saymamıza rağmen, iyi bir haşatı tüm yıl boyunca hiç durmadan biçebileceğimizi düşünürüz.

Duygularımızla neler yaptığımızı düşünelim. Bir çocuk mutlu olduğunda güler; üzgün olduğunda ya da canı acıdığına ağlar. Ama büyükler içimizden geldiği gibi doğal olmanın kabul edilemeyeceğini düşünürüz. Gözyaşı, keder ve kızgınlığımız, bastırır, ve içimizden geleni çok az gösteririz. Böylece doğal tepkileri ve beş elementin akışını durdururuz.

Tekrar Günortası ve Geceyarısı (IV. Bölüm) kanunlarını düşünelim. Eğer kendi doğal saatimize biraz daha dikkatle bakarsak, işlerimizi doğru (ya da yanlış) zamanda yapmamız için bize yol gösterecektir. Yemeklerimizi mide için en uygun zamanda.

örneğin sabah yedi ile dokuz arası yersek, doğanın ritim akışına uymuş oluruz ve bu da bizim yararımızdır. Diğer bir deyişle, iyi kahvaltı etmek önemlidir. Bağırsaklarımızı sabah beş ile yedi arası boşaltmamız daha iyidir. Akşam saat yedi ve onbir arası sosyal ve aktif olmak daha kolaydır. Gece onbir de yatıp uyumak iyidir (böylece ahşap elementinin "bakanlar"ı, biz zihinsel ve fiziksel olarak hareketli değilken, planlama ve karar alma ile uğraşabilirler. Bu saatte fazla hareket uykusuzluğa neden olabilir).

Hastalığa neden olan yedi iç ve yedi dış etkeni düşündüğümüzde (daha önceki cevaplarda açıklanan) dengeye ve her hangi bir faktörün fazla olup olmadığına dikkat etmeliyiz. Çok uzun zamandan beri mi kederliyim? Aşın derecede üzüntülü ya da kızgın mıyım? Rutubetli evden niçin aşırı rahatsız oluyorum? Niçin hep üşüyorum?

Yaşam tarzımızı, içinde olduğumuz durumları ve bunların sağlığımızı nasıl etkilediklerini düşünmeliyiz. Ne tür aşın baskı ve gerginliklerle karşılaşıyorum? Beğenmediğim ve kızdığım bir işte mi çalışıyorum? Başa çıkmak zorunda olduğum öfke, kızgınlık, nefret, kıskançlık, yalnızlık ya da keder mi var? Çok kötü şartlar altında mı çalışıyorum? Çok aşın mı çalışıyorum, yoksa gerektiği kadar çalışmıyor muyum? Çok fazla karar ve sorumluluk almak durumunda mıyım? Belki canım sıkılıyor? Belki de günümüzdeki rekabetten derece almak, takdir edilmek, başarı, güç, mevkii için çalışmaktan mı rahatsız oluyorum?

Bu nedenle beş elementi hatırlamamız gerekli. Duygularımız aşın ya da uygunsuz olduğunda farkına varabiliriz. Hep ağlıyor muyum? Her zaman şikayet mi ediyorum? Belirli yiyecekleri ve tadları canım çok mu çekiyor? Sık sık bulunduğum yerin fazla sıcak ya da soğuk olduğunu mu hissediyorum? Buna benzer her hangi bir işaret bizi dengesizlik mi var diye şüphelendirmelidir ve daha iyi bir denge ve uyum için değişiklikler yapmayı arzu etmeli ve böylece de hastalıkları önlemeliyiz.

Günümüzde, doğal olarak sağlıklı bir yaşam sürmek kolay değildir. İdeal olarak çok daha temiz yiyecekler yemeli, daha temiz hava almalı, doğa ile daha uyumlu ve baskılardan uzak, sakin çalışmalıyız. Doğaya, evrene ve tanrıya daha yakın sakin ve mutlu yaşamasını bilmeliyiz.



Bütün bunların hepsi bizim kontrolümüzde değildir ve tabii ki bazı zorluklara, baskı ve endişelere mani olunamaz. Bazen işlerimiz yolunda gitmez ve kazalar olabilir; ama kişisel durumumuzu düzeltmek için yapabileceğimiz çok şey vardır.

Belki yapılacak en önemli şey değerlerimizi yeniden gözden geçirmektir. Teknolojik hengameden hayal kırıklığına uğramış ve hayatlarına başka yönlerde zenginlik ve anlam getirmek isteyenler her zaman daha sağlıklı bir yaşama doğru adım atmışlardır. Yaşamdaki kaliteyi nerede buldukları hiç önemli değildir. Dinde, felsefede, sanat ya da müzikte, doğaya ve doğa kanunlarına daha yakın yaşamayı mümkün kılan bir yaşam tarzında bulabilirler. Günlük yaşamın basit işlerinde ve zevklerinde de bulabilirler. Önemli olan onu nerede olursa olsun bulabilmektir.

Bir kez bu değerlendirme yapıldığında her şey yerini bulacaktır. Yaşama, işimize, zevklerimize ve sahip olduklarımıza karşı olan tutumumuz doğal olarak değişir. Zevklere ve maddi zenginliğe verdiğimiz önem yok olur. Yaşamdan alacağımız şeyler için çabamız azaldıkça, yaşama neler verebileceğimizi görmenin zevkini keşfederiz. Tüm insanlara bedava verilmiş doğal şeylerden- gökyüzü, kuşlar, ağaçlar ve hepsinden önemli bize eşlik eden tüm insanlardan zevk alacak zamanı daima bulabiliriz. Daha çok görür, işitir ve yapılması gereken şeylere dikkatimizi daha çok verebiliriz. Koşuşma ve telaş içinde iken gözümüzden kaçan yaşam zenginliğini bulmaya başlarız.

Değerlerimizi ve hayata bakışımızı doğrudan bu şekilde değiştirmeye başlarsak, fiziksel beden durumunu etkileyen zihin ve ruh uyumuna doğru yaklaşıyoruz demektir. Ch'i enerjisi daha kuvvetlenip dengesini bularak, çok daha sağlıklı düzeyde işlev görmemizi mümkün kılar. Böylece, değerlerin tekrar gözden geçirilmesi bile beden, zihin ve ruhun bakımında yardımcı bir adımdır.

Özetleyecek olursak, kendi sağlığımız için sorumluluk almayı öğrenebiliriz. Yaşam tarzımıza ve onun getirdiği gerginliklere dikkatle bakabilir ve baskıların belirtilerini görebiliriz. Aynı zamanda, doğa kanunları ve devinimiyle uyum içinde yaşamaya çalışabilir ve bizi daha dengeli ve ılımlı bir yaşama götürmelerine izin verebiliriz.

Kendimize -bedenimize, zihnimize, ruhumuza- iş ve oyun, egzersiz ve dinlenme için uygun zaman ayırarak, daha iyi bakabiliriz. Burada dinlenme, güneş ve dünyanın devrimi ile uyumlu olarak uyumaktır, geceyi gündüze, gündüzü geceye çevirmeye çalışmak değil. Her gün kendimizi tazelemek ve tekrar kendimizle bir olabilmek için yalnız ve sessiz olabileceğimiz zamanı ayırmalıyız.

## BESLENME VE YEMEK YEME ALIŞKANLIĞI

Diğer bir sorumluluk da beslenmemize ve yemek yeme alışkanlıklarımıza dikkat etmektir. Daha önce söylediğim gibi, belirli tadlar belirli elementlerle ilgilidir. Bu nedenle doğru dengelenmiş bir şekilde beslenmek hem tad, hem de besin açısından faydalı olur. Çok tatlı, ekşi ve acı, fazla baharatlı, tuzlu yememeye dikkat etmeliyiz. Tüm tadları kararında almamızdır. Çinliler, eskisinden yaptıkları gibi, hala yiyeceklerin taze olmasına çok önem verirler. Sebzeleri topladıktan, eti hayvanın öldürülmesinden bir kaç saat içerisinde yemeğe çalışırlar. Bunun nedeni, içindeki Chi enerjisi henüz canlı iken yiyeceği yemektir. (Bu nedenle günde iki kez sebze pazarı kurulur). Bu uygulamada büyük bilgelik vardır ve biz de mümkün olduğunca aynısını yapmaya çalışmalıyız. Çok fazla dondurulmuş, konserve edilmiş, kimyasal madde ile muhafaza edilmiş yiyeceklere bağımlı olmamalıyız; yiyecekleri taze iken, yani mevsiminde almalı ve yemeliyiz.

Yemekleri belirli saatlerde ve en önemlisi, kararında, yemeğe çalışabiliriz. Hatırlamalıyız ki mide, yemeği en iyi sabahları, en az da geceleri sindirebilir. Sağlık açısından günün ana yemeğini çoğunlukla yaptığımız gibi geceleri yemek elbette ideal değildir. Bir ata sözü vardır, "Kahvaltıyı kral gibi, öğle yemeğini prens ve akşam yemeğini de yoksul gibi yiye" der. Bu çok anlamlıdır.

Beslenme şeklimizin mümkün olduğu kadar sağlıklı, dengeli ve taze olmasını sağlamanın yanı sıra, püskürtülen ilaçlarla kirlenmemiş, çok fazla kimyasal tad ve renk verilmemiş ve de ticari amaçlarla bozulmayı önleyici kimyasal ve katı maddeleri olmayan yiyecekleri seçmemiz gerekir.



Çok miktarda doğal gübre ile yetiştirilmiş, buğday tohumu gibi besinleri parçalanmamış tahıl ve hububat yemeliyiz. Kepekli ekmeke ve kepekli un ürünleri, işlenmemiş pirinç, kepekli buğday, arpa, çavdar dövülmüş yulaf- tüm bunların sağlıklı bir beslenmeye büyük yardımı vardır. Baklagiller ve nohut, fasulye, soya fasulyesi, mercimek, fındık ve ceviz gibi sert kabuklu yemişler, susam ve ayçiçeği tohumları, filizlenmiş Çin fasulyesi gibi belirli tohumların besin değeri son derece yüksektir ve değerli protein kaynaklarıdır. Beslenmemizi bunlarla takviye edersek, fazla yendiğinde bedenimize hayvansal yağ veren et ve peyniri çok yememize gerek kalmaz. Çok miktarda sebze, salata ve meyve yemek (tekrar taze ve mevsiminde olmaları tercih edilmeli) alışkanlığını edinmelisiniz. Eğer tatlandırılmış yiyecekler istiyorsak saf rafine edilmemiş şeker ve bal kullanmalıyız.

Batıda çok fazla tatlı ve yağlı yemek yeme eğilimindeyiz. Bedenlerimizi şeker, pasta, tatlı, şekerleme, meşrubat ve bisküvilerle doldurmamalıyız. Aynı şekilde, çok miktarda tereyağı, krema, yağlı süt, peynir, çikolata yememeli ya da tereyağlı, kızartılan etten damlayan yağ ve domuz yağı ile pişirilmiş ya da kızartılmış, çok yağlı, şişmanlatıcı yemeklerden kaçınmalıyız.

Yeme alışkanlıkları üzerine son bir nokta olarak da "yemekleri içmeli, içecekleri yemeliyiz". Bu çok eski ama akıllı bir sözdür. Yiyeceklerimizi ağızımızda iyice ufaltıp su gibi olana kadar çiğnemeliyiz ve sıvıları da çok yavaş yudum yudum içip ağızımızdaki salgılarla iyice karışana kadar tutmalıyız. Yiyeceklerimiz kadar nasıl yediğimizde önemlidir. Hazım ve sindirimi doğru başlatmalıyız, bu da tüm yiyecek ve içeceklerin ağızdaki salgılarla iyice karışmasından önce olamaz.

## İHRAÇ ETMEK

Beslenme ve yemek yeme alışkanlıklarına baktıktan sonra, dikkatimizi bunları ihraç etmeye çekmeliyiz. Bunun önemini ne kadar söylesem azdır. Bağırsaklar, sidik torbası ve böbrekler işlevlerini düzgün görebilmelidirler. Eğer onlarla ilgili herhangi bir sorun varsa, önemseyip göstermeli ve tedavi ettirmeliyiz. Daha önce Çinliler'in saatlerinden (IV. Bölüm) bahsedildiğinde söylendiği gibi bağırsakların en iyi çalıştığı süre sabah beş ile yedi arasındadır. Eğer bu zaman içinde dışarı çıkmayı alışkanlık haline getirir ve kendinize zaman tanırsanız, göreceksiniz ki kabızlık ve benzeri şikayetler sonucu ortaya çıkan bir çok rahatsızlıklar yok olacaktır. Deri üzerinden de ihraç etmek çok önemlidir, terle atılan atıklar düzenli olarak yıkanmalıdır.

Bedenden boşaltılması ve atılması gereken artıkların bedende tutulması doğal değildir ve kaçınılmaz olarak zararlı ve toksik etkileri olacaktır. Bedene gerekeni almak önemli olduğu gibi, gerekli olmayanı atmak ta o kadar önemlidir.

## NEFES ALMAK

Nefes almamıza özellikle dikkat etmeliyiz. İyi yemek kadar doğru nefes almakta önemlidir. Hayati Ch'i enerjisi sadece "toprak ana"dan yediklerimizle değil, aynı zamanda "gök baba"dan aldığımız nefesle yenilenir. Her gün bilinçli olarak taze hava almak için harcanan zaman iyi harcanmış zamandır. Nefes verme de ihraç etmenin başka bir şeklidir. Doğru nefes vermesini bilmek, kendimizi atıklardan, toksin ve gerginliklerden kurtarmak için yine çok faydalı olacaktır.

## EGZERSİZLER

Egzersizlere gereken ilgiyi göstermeli ve kendimize uygun olanları bulmalıyız. Yürümek belki en iyi yoldur ama değişik sporlar, dans, tai chi gibi hoşumuza gidebilecek başkaları da vardır. Çin'de yaşlı genç, hemen hemen herkesin sabahın erken saatlerinde sokaklarda, meydanlarda ve parklarda taichi egzersizleri yaptıkları görülür. Egzersiz dolaşımı, nefes almayı ve ihraç etmeyi düzeltir; ve hepsinden önemli zihin ve duygularımızı sakinleştirir, rahatlatır.

## ALİŞKANLIKLARIMIZDA KARARDA KALMA

Alışkanlıklarımızın kölesi olmamalıyız. Arada sigara ya da puro, bir davette alkollü bir içkinin bize hiç bir zararı olmaz. Yüklü geçen bir günden sonra insanlar bir sigaranın ya da bir içkinin onları rahatlatıp gerginlikleri atmalarına yardımcı olduğunu hissederek. Ama bunu kararında bırakma önemlidir.



Eğer kendimizi sıkı bir gözlem altında tutmuyorsak, çok sık olarak kendimizi aşırılığa kaçmış buluruz. Bedenimizi gerginlikten kurtaracağımıza, onu daha çok baskı altında bıraktığımızı görürüz. Bu aşırılığa kaçma eğilimi çok şeyde görülür; gece geç saatlere kadar uyanık kalmak, bir sürü partiler, davet ve eğlence, fazla televizyon seyretmek, fazla fiziksel iş ya da egzersiz, fazla zihinsel çalışma, fazla konuşma, fazla yemek yeme, fazla uyumak. Tüm bu aşırılıklar bizi sağlıksızlığa sürükleyebilir.

Bu nedenle amacımız herşeyi kararında bırakmak olmalı; ne kendimizi bu tür zevklerden mahrum etmeliyiz, ne de aşırılığa kaçmalıyız. Mutlaka aşın dengesizlik hallerinde olduğu gibi bazı şeylerin yasak edilmesi gerekebilir. Dikkatli davrandığımızda bu durumlarla da karşılaşmayız.

## KİŞİSEL OLARAK DENGİYİ BULMA

Her birimiz diğerimizden farklıdır. Bir kişi için doğru olan, bir başkası için yanlış olabilir. Her kişi kendi beden, zihin ve ruhunun ihtiyaçlarını anlamaya çalışmalı ve belirli sınırlar içinde kalmak için aklını kullanmalıdır. Aşırılığa kaçıp tüm hayatımızı bir şeyi yapmamı yoksa yapmamalı mıyım diye endişe ile geçirmenin de bir anlamı yoktur. Beden son derece esnek bir organizmadır ve arada bir karşılaştığımız çoğu baskı ve gerginliklerle başa çıkabilir.

Bunun ötesinde, kendi deneyimlerimden, iç dengeyi bulmamızda hayata bakış açımızın da önemli bir rol oynadığını öğrendim. Eğer insanlar kendi endişelerini daha az önemserler ve onun yerine başkalarına yardım etmeye çalışırlarsa, daha kuvvetli ve sağlıklı gelişeceklerdir. Bu alanda dengeyi bulmak, ruh ve zihni kuvvetlendirir ve zamanla bu da kendini, bedeninin sağlıklı olmasında kendini gösterir.

## ÇOCUKLARIMIZIN EĞİTİMİ

Biraz zaman ayırır ve dikkat edersek, çocuklarımıza çok küçük yaşlarda başlayarak sağlıklı bir beden, zihin ve ruh için çalışmalarını ve aşırılığa kaçmamanın önemini öğretebiliriz. Bir çocuğun, henüz gelişme yaşında iken her hangi bir konudaki aşırılığını hoş görmek, onu ilerideki yaşlarında sağlığına zararlı alışkanlıklara itmek olacaktır. Çocuklar beden mekanizmasının mucizelerini ve zihin, çevre ve tüm evrenle olan yakın ilişkisini öğrenmelidirler. Hayatın en büyük zenginliklerinin hepimize bedava verilmiş olduğunu ve onlara, tanrının lütfettiği bütün bunlardan zevk alma fırsatını da verildiğini öğrenmelidirler.

Eğer "doğru" yetiştirilmişlerse; doğal devinim ve ritimlerle uyumlu yaşamaya, kendi zihin ve bedenlerinden gelen mesajları dinlemeye, yaşam tarzlarının ve çevrelerinin sağlıkları üzerindeki etkilerini gözlemlemeye dikkat edebiliyorlarsa ve tüm bunlara tepki gösterip ona göre davranabiliyorlarsa-yaşamları da uzun, ve mutlu olacaktır. Eğer gerçek değerleri sezme yeteneğini kazanabilmişler, mutluluğun mevki, zenginlik ve maddi şeylerde olmadığını anlamışlarsa ve yaşamın kalitesinin yıllarda değil, sadece her anın zenginliği ile ölçülebileceğini öğrenmişlerse, hemen her durumda mutlu ve sağlıklı olma fırsatını bulacaklardır.

## MODERN DÜNYADA SAĞLIK BAKIMI

Kendimize bakmak için çaba gösteriyor ama buna rağmen basitte olsa yine bazı sıkıntı veren rahatsızlıklarımız varsa, o zaman gerekli kişilere danışıp tedavi görmeliyiz. Bir sorun ne kadar erken teşhis edilir ve tedavisine başlanırsa, o kadar az zarar vermiş olur ve düzeltilmesi de çok daha kolay olur.

Geleneksel Çin Akupunkturunu burada kendini ortaya koyar ve niçin dünyada ki en güzel iyileştirme yöntemlerinden biri olduğunu gösterir. Teşhis koyma ve tedavi yöntemleri hastalık ciddi olarak gelişmeden, insanların sağlıklı olmaya dönebilmelerine sağlar.

Öte yandan akupunkturun tek başına hastalığı önleyemeyeceği de açıkça söylenmelidir. Uzman hastalığın gelişmekte olduğu teşhisini koyar ve hastanın yaşamından kaynaklanan nedenleri, hastalığı hızlandıran etkenleri bulmaya yardımcı olabilir. Sonra o kişiye hastalıkla savaşmasına yardım edecek tedaviyi de yapabilir. Fakat, iyileşmenin kalıcı olabilmesi için, kişinin hayatında hastalığa neden olan sebeplerin yine kişinin kendisi tarafından düzeltilmesi gerekir.



Teknolojik çağımız, tüm ilerlemelere rağmen sağlık ve mutluluk açısından kendi tehlike ve risklerini de beraberinde getirmiştir. Ancak sorunları tanıyarak ve insanların çözüm üretmek üzere birleşmesi ile sağlık şartlarını en iyi haline getirebiliriz.

Daha önce söylediğim gibi, Çinliler, insanın herşeyin, tüm evrenin bir parçası olduğunu, evrendeki her şeyden etkilendiğini gördüler. Doğaya ve onun değişen şartlarına büyük saygı duyuyorlar ve doğa kanunlarına göre yaşamaya önem veriyorlardı.

İnsanların sağlığı açısından çevrenin durumu son derece önemlidir. Akupunktur uzmanı kişileri boşlukta yaşıyorlarmış gibi tedavi edemez. İyileştirilmeleri ve sağlıklı kalmaları, ancak çevreleri -kendi toplumları ve yaşam tarzları- ile bir ilişki içinde mümkün olur. Uzmanın görevi, gerektiğinde hastalığa neden olan etkenleri azaltmak için, insanların yaşam tarzlarının sağlıklarını nerede etkilediğini göstermek ve durumu düzeltmek için önlem almalarını sağlamaktır.

Çevre sorunları ve Batı'daki yaşam üzerine çok şey yazıldı. Ona rağmen bu konular sağlık için o kadar önemlidir ki, burada kısaca yine değinmek istiyorum. Örneğin kendimize, "yüksek" yaşam standartlarının, gittikçe artan dünya nüfusunun, silahlanma ve uzaydaki yansın ve benzerlerinin bizi sağlığımız açısından nasıl etkilediğini sormalıyız.

Son on yıl içinde, çevre bilimi konusunda gittikçe artan bir duyarlılık gelişti ve sağlığımızı tehdit eden tehlikelere karşı birkaç önlem de alındı. Buna rağmen, geniş ölçekte yapılması gereken çok şey var. Bu gün yalnızca kendimizin değil, dünyamızda yaşayan herkesin sağlığı açısından da sorumluyuz. Artık davranışlarımızın dünyadaki etkileri her zamankinden daha fazla. Uzaydaki faaliyetler, nükleer silahlanma, bilimsel araştırmaların hepsi tüm gezegeni etkilemektedir. Toksik maddelerin atılması hepimiz için endişe konusudur. Çıkan atıklar atmosferi ve okyanusları kirletiyor, şimdiki ve gelecekteki nesillerin sağlığını tehlikeye atıyorsa, sanayi ve imalatı daha da geliştirmemize hakkımız olup olmadığı kendi kendimize sormalıyız.

Her birimizin günümüzdeki ve gelecekteki dünya sağlığı için endişe etmesi gereklidir. Yalnızca tıp ve benzeri mesleklerdeki insanların sağlığı tehdit eden tehlikelerle ilgilenmesi yeterli değildir. Hepimiz -politikacısı, sanayicisi, bilimle uğraşanları, araştırmacıları da içermek üzere- beraber çalışmalı ve modern çağımız ve günümüzde ki davranışlarımızın sonuçlarına dikkatle bakmalıyız. Artık dünyamızın sağlıklı olmadığı ya da eskiden olduğu kadar sağlıklı olmadığı şüphe götürmez. Bugün tüm dünyada çok fazla huzursuzluk ve karışıklık var ve nükleer savaş tehdidi azalmış değil.

Tıp dünyası insanları sağlıklı tutmak için zorluk çekiyor. Tıp dünyasında büyük adımlar atıldı; ama bu ilerlemeler Batı'daki yaşam tarzının insanları hastalıklara itmesiyle tesirsiz hale getiriliyor.

Akupunktur uzmanının görevinin çok önemli bir kısmı hastalık nedenlerine dikkati çekmek ve hastasının önlem almasını önermektir. Hastalıkların artmasını önlemek istiyorsak Batı'nın davranışlarını oldukça değişmesi gerekecektir. Toplum, yaşam tarzımızın, yanında getirdiği tüm gerginliklerle sağlığımızı etkilediğinin farkına varmalıdır. Toplumun modern yaşamda değişiklikler yapmayı istemesi ve bunun için bazı özverilerde bulunması gerekir. Ancak bu öncelik kazandığında daha iyiye gidilebilir.

Özetlersek, modern dünyada, akupunktur sağlık bakımına üç şekilde olumlu katkıda bulunabilir:

1. Geleneksel teşhis koyma yolu ile- organ ve işlevlerin enerjilerindeki dengesizliği, hastalık beden, zihin ve ruhta ortaya çıkmadan, önce görebilir;
2. Tedavi ile- bu dengesizliği, nedenlerini hastalık gelişmeden tedavi ederek, düzeltmeyi amaçlar;
3. Eğitim yolu ile- daha iyi bir sağlığa sahip olmayı mümkün kılacak bir yaşam tarzı için önerilerde bulunur. Ümit ederim ki eski Çin öğretiminin, eskiden olduğu kadar bu gün de geçerli

olup, uygulanabilirliği açıkça ortadadır.

**Bu sağlıklı yaşam eğitimi uzmanın bugünkü uğraşları arasında görüyor musunuz? Uzmanın zamanı, hasta kişileri tekrar sağlığa kavuşturma uğraşısı ile dolu değil midir?**

Bunun, günümüz uzmanı için bir soru olduğu tartışılmaz. Her ne kadar zamanını iyi olan, ama yine de akıl danışmak isteyen insanlara yardım etmek ve yol göstermek için harcamak istese de, ciddi şekilde hasta olup ondan yardım isteyen hasta kişilerin önceliği vardır. Genel olarak, günümüzde akupunktur, genel sağlık üzerine öğretim görevini daha basit şekillerde yerine getirir.

Danışmanlık ve öğretim görevliliği yapmak -böylece genel olarak sağlığı düzeltmek- gerçek Geleneksel Çin Akupunktur uzmanı için her zaman çok önemli idi. Eski Çin'de tıp biliminin uğraşı alanı çok genişti. Bu, Geleneksel Çin Akupunkturunun temeli olan Nei Ching isimli kitaptan kısa bir bölüm vererek, gösterilebilir. "The Yellow imparator", başbakan Ch'i Po ile konuşurken sağlık ve yaşama sanatı üzerine tüm sorulara yanıt ister. Ch'i Po'nun Doğa, Cennet ve Tao (The way- yol) konuları ve onların çalışmalarını anlatması için ısrar eder. İnsanın, fiziksel yapısı, kanı, yaşam nefesi, gelişmesi ve ölümü üzerine en ileri seviyedeki çalışmaları anlamak ister.

Ölüm ve yaşamının nedenlerini ve tüm bunlar için neler yapılması gerektiğini bilmek ister. Tıp eğitiminden beklenen, böylesine geniş kapsamlı olmasıydı. Bu örnek Çin tıp kavramı üzerine bize ancak bir fikir verirdi. Tıp, o zamanlar ayrı ve kendine özgü fiziksel bilim olarak öğrenilmezdi. İnsanın yaşamını ve evreni tümüyle içine alan bir bilimdi, iyileştirme sanatının, Doğa ve evrenle birliğini savunur, felsefe ve dini de içerirdi. Böylece tıp öğrencisi, eski Çin kültüründe var olan üç basit inancı -Tao, Yin ve Yang ve beş elementi- içeren, eski felsefeyi çalışıp anlamak zorunda idi. Beden, zihin ve ruhu iyileştirmek için anatomi ve fizyoloji kadar, bu tür bilgileri de bilmek zorundaydı.

Akupunktur uzmanı böylece basit bir tıp adamından daha da ötedeydi. Sağlığın her yönü ile ilgileniyordu. İnsanlara, beden, zihin ve ruhlarının doğa kanunları ve tüm evren içinde yaşamı takip etmesi için yardım eden, yol gösterici, akıllı ve güvenilir bir eğitimciydi.

Modern dünyamızda bu kavramların artık yer almamasına rağmen, bugün bile Geleneksel Akupunktur uzmanı bunları aklında tutmalı ve hastalarının tedavisinde uygulamalıdır.



## XII.

## UZMANIN EĞİTİMİ VE DERECELERİ

**Geleneksel Çin akupunktur sanatında ustalık kazanmak için ne kadar eğitim gerekir?**

Geleneksel Çin Akupunkturu teşhisinde ustalık kazanmak gerçekten bir 'ömür boyu" sürebilir. Bunu söylerken, tüm teşhis hünerlerini- örneğin oniki nabzın her birinin yirmi sekiz değişik özelliklerini okuyabilmeyi, yüzün renklerini açıkça görebilmeyi, konuşmanın sesini, kokuları ve duyguları derin ve tam olarak ayırabilmeyi demek istiyorum. Akupunkturun tüm tekniklerini öğrenerek hüner kazanmak çok uzun zaman alır. Ama pratikte yeterli yetkiyi kazanabilmek için en azından üç yıllık bir eğitim gerekir demek doğru olur. Diğer tıp sistemlerinde olduğu gibi bir kaç belirli ustalık derecesi vardır.

Geleneksel Çin Akupunkturu Kolejinde, üç senelik bir eğitimden sonra lisans belgesi veririz. Bu belgeyi (Lic. Aç.) alan her kişi akupunktur tedavisi yapmaya hak kazanmıştır. Belge sahibi, birinci, ikinci ve üçüncü yılların teorik ve pratik sınavlarından geçmiş ve bir senelik klinik eğitimini kontrol altında tamamlamıştır.

Lisans belgesi alanların çoğu eğitimlerine devam etmek isterler. En az derece Lic. Aç. derecesi olduğu için, bu sanatı daha derin çalışmaları için teşvik edilirler. Bu Tıp sistemi öylesine ilgi çekicidir ki çoğu da eğitime devam etmeye isteklidirler. Daha sonraki her derece (B. Aç., M. Aç. ve diğerleri) uzmanın aldığı eğitim, deneyim ve anlayışın göstergesidir.

Bu Tıp sisteminin eğitimi sadece zeka kabiliyetine bağlı değildir. Daha önemlisi, yaşama karşı bir duyarlılık geliştirebilmek ve Geleneksel Çin Tıbbının altında yatan felsefeyi anlayabilmektir. Bu Tıp sisteminin arkasındaki bilgelik öylesine derindir ki, uzmanın öğreniminin hayatının geri kalan kısmında da devam edeceği bir gerçektir. Eğitimi hiç bir zaman sona ermez.

Lisans belgesi almış olanların çoğu devam ederek Diploma (Bachelor degree) derecesi almaya çalışırlar. İki yıl süren bu çalışmada önem verilen, Klinik teşhis ve tedavidir. Başarılı öğrenciler iki sene daha eğitim ile kazanılan yüksek (Master degree) derecesi için kabul edilebilirler. Diploma eğitiminde olduğu gibi bunda da öncelikle Klinik çalışması ağırlıktadır. Bu iki derece kurslarının sınavları ilk ve ikinci yılın sonunda yapılır ve dereceler ancak Klinik eğitim ve sınavları başarı ile tamamlayanlara verilir. Son olarak, uzmanların üç yıl sürecek olan doktora (Doktoral degree) derecesi için müracaatlarına izin verilir. Bu Kolejin verdiği en yüksek derecedir ve Koleje ilk başvurudan sonra en az on yıllık bir eğitimin tamamlandığını gösterir.

X. Bölüm'de, araz akupunkturunun sınırlarını ve bu gelenek üzerine yeterli bilgi sahibi olmayan kişiler tarafından uygulanan akupunkturun tehlikelerini açıklamıştım. Burada da yalnızca yetersiz eğitim almış kişilere tedavi olmanın güvenli olmayacağını tekrarlayabilirim. Akupunktur tedavisinin çok faydaları vardır, ama yanlış uygulandığında zarar da verebilir.

Onun için, akupunktur uzmanı ararken, akupunktur tedavisi yapan bazı kişilerin (hastanelerde ve muayenelerinde ki bir çok doktor da dahil olmak üzere) çok kısa bir eğitim gördüklerini ve sınırlı akupunktur bilgi ve anlayışına sahip olduklarını hatırlamalıyız. Genellikle, bu kişilerin yetersiz eğitim gördüklerinden haberleri yoktur ve içinde buldukları durumun tehlikeleri konusunda bilgi sahibi değildirler. Kolejde okuyan öğrencilerin bir kısmı Batılı doktorlardır ama yine de diğer öğrencilerle aynı sürede bir eğitimden geçmeleri gerekir.



## Bir uzmanın tedavi için yeterli eğitimi olup olmadığını nasıl bilebiliriz?

Uzman seçerken bakmanız gereken iki şey vardır, ilk olarak Geleneksel eğitim görmüş olması ve uygun yeterlilik lisanslarının olması, sonra da, güvendiğiniz kişiler tarafından tavsiye edilmiş olması. Herhangi başka bir uzmanı, avukat, dişçi, veteriner ve diğerleri- seçerken olduğu gibi, ayrıca anlayabileceğiniz ve güvenebileceğiniz biri olmalıdır.

Yeterlilik derecesi ne olursa olsun, uzmanın yetkili, baştan sona kadar bilgili ve dikkatli olması için fazladan bir önlem ve güvence olarak aşağıdaki önerileri de dikkate alabilirsiniz.

İlk muayeneniz ne kadar sürdü? eğer bir saatten az sürmüş ise yapılacak tedavinin kalitesinden şüphe edebilirsiniz. Uzman nabızları sık sık dinledi mi? İyi bir akupunktur uzmanı nabızları en azından her tedaviden önce ve sonra dinler. Kendi kendinize, ayrıca uzmanın keyfiniz ve sağlığını araştırıp araştırmadığını (yoksa sadece arazlarla ilgilenip mi tedavi etti?) sormalısınız.

İngiltere'de, Çin'de tıp eğitimi yapan hastanelerin düzeyinde eğitim programları olan üç Geleneksel Çin Akupunktur koleji vardır.

Tabii ki, en yetkili şekilde, 1960 yıllarında Royal Leamington Spa'da kurulan kendi kolejim üzerinde konuşabilirim. Geleneksel Çin Akupunkturunu batılılara çok sıkı geleneksel yöntemlerle öğretmek üzere açılan ilk Kolejdi. O zamandan beri bir çok öğrenci Kolej sınavlarını verdi ve hepside şimdi kayıtlı uzmanlardır. Çoğu İngiltere'de, diğerleri ise dünyanın çeşitli ülkelerinde çalışmaktadırlar.

Diğer iki kolej, the International College of Oriental Medicine ve the British Acupuncture Society (İngiliz Akupunktur Odası). Bu kolejlerin öğrencileri de profesyonel standartlarda geleneksel eğitim görürler ve yukarıda açıklanan dereceleri alırlar.

Ülkedeki standartları daha da korumak üzere Geleneksel Akupunktur Derneği adında profesyonel akupunktur uzmanlarının kayıtlı olduğu bir dernek vardır. The College of Traditional Chinese Acupuncture kolejinden Lisans ya da daha yüksek derecesi olan herkes buraya üye (M. T. Aç. S) ya da (Associate Member) aza (A. T. As. S) olabilirler.

Bu dernek ciddi bir sorumluluk yüklenmiş olan bu sağlık bakım mesleğinde gerekli standartları korumayı amaçlar ve üyeleri sıkı iş ahlak kanunlarına göre çalışırlar. Bu kanunlar halkı korur ve dernek üyelerinin dürüstlüğü/güvenirliğini (integrity) sağlar. Aşağıdaki adrese yazarak kayıtlı uzmanların isimlerini ve çalıştıkları bölgeyi öğrenebilirsiniz; The Secretary, Traditional Acupuncture Society, "Grange Pal Stratford -upon- Avon, Warwickshire.

The British Acupuncture Association ve the International College of Oriental Medicine kolejlerinin kendi mezunlarını kaydettikleri profesyonel dernekleri vardır. Bu üç kuruluş, şu anda beraber çalışmaktadırlar ve eğitim ve profesyonel bakım üzerine ortak standartlar geliştirmeye çalışıyorlar. Beraberce tüm üyeler için bir meslek kanunu yayınladılar ve bastırdıkları, her üç derneğe de üye olan uzmanların adlarının bulunduğu Ulusal akupunktur sicilini her üçünden de isteyebilirsiniz.

Şunu da ilave etmeliyiz ki, bu ülkede eğitimlerini dışarıda görmüş uzmanlarda çalışıyorlar. Bu durumlarda güvence ve yol

göstermek için en emin yol, onların da eğitimlerini araştırmak olacaktır. Üç yılın altında yapılan her hangi bir akupunktur çalışması yetersiz olacaktır. Teşhis ve tedavileri de Geleneksel Çin Akupunkturuna uygun olmalıdır. Diğer tıp alanlarındaki yeterlilik belgeleri onları akupunktur alanında yeterli kılmaz.

Her ne kadar akupunktur bağımsız ve ayrı bir tıp bilimi ise de, batıdaki uzmanların (orthodox) anatomi, fizyoloji ve patoloji üzerine sağlam bilgileri olması gerekir. Yukarıda ismi geçen her üç kolej, yeni öğrencilerinden bu konularda yeterlilik belgeleri isterler ve bu belgeleri yoksa eğitimleri süresince bu konularda da eğitilirler. Daha önce bahsettiğim gibi, Çin'de tüm tıp öğrencileri Geleneksel Çin tıbbı ya da Batı tıbbında ihtisas yapmadan önce bu ana konuları öğrenirler.



### XIII.

## BEDEN, ZİHİN VE RUH

Tao ve hayatın ruhsal yönlerine daha önce kısaca değinilmişti. Bütün bunları bir araya getirerek insanın Doğa'ya uyumunu daha iyi gösteren bir anlayış getirmek istiyorum.

Hemen bir güçlkle karşılaşıyorum, Tao üzerine konuşmak öncelikle varoluşu ile çelişkiye düşmektedir. Taoist bilgin Lao L'zu "Tao bir 'yol'dur, tarif edilemez, sadece yaşanır" der.

Basitleştirirsek, Tao güzellik, harmoni ve bütünlüğü dolu dolu içeren Doğa ile tam bir uyum içinde bir varoluş şekli olarak görülebilir. Beden, zihin ve ruhu; doyum, mutluluk ve sağlığa kavuşturacak olan yol tüm güzelliği ile yaşamın özüne bağlıdır. Geleneksel Çin Akupunktur, Tao'nun geliştirilmesinde yardımcı olur. Tao ile uyum içinde olan bir iyileştirme biçimidir. Uygulaması her zaman o kadar dikkatli ve güvencelidir ki, önlenmedikçe, vücut, akıl ve ruhu Doğa'nın ön gördüğü şekilde sağlığa kavuşturur. İnsanın kaşlarını çatmasına, ruhunun çökmesine neden olan doğal kanunlara karşı gelmek ve uymamak, doğa ile ahengi bozmaktır. Tao, hepimizin ruhundaki güzellik ve potansiyelin algılanması olduğu için bedenden çok zihin yoludur.

#### **Ama o zaman ruh nedir?**

Bir çok kişi 'ruh' sözcüğünü kullandığınızda rahatsız olur. Sizin bir takım mistik yaratıklarından söz ettiğinizi ya da bir çeşit dini sefere çıktığınızı sanırlar. Ben, kendim, ruhun gerçek anlam ve önemini unutulmasını ve bilinmek istenmemesini modern Batı dünyasının büyük trajedilerinden biri olduğuna inanıyorum. Medeniyetin zirvesinde olduğumuzu iddia ederiz ama gerçekte yaşadığımız barbar bir çağdır. Şüphesiz, eğer yalnızca zihin ve bedenden ibaret olsaydık o zaman sadece akıllı robottan başka birşey olmayacaktık. Teknoloji bize bugün "düşünebilen" ve "uygulayabilen" makineler sağladı. Fakat bir kişiyi benzersiz ve eşsiz yapan nedir? insan hayatına gerekli olan, sonsuz neşe, anlayış ve merhameti kazandıran kalite ve kıvılcımı veren nedir? İşte o ruhtur. Fakat bugün ona ne kadar değer vermekteyiz? Üzülerek söylüyorum ki nerede ise hiç.

Bir çocuğun ilk yıllarındaki fiziksel gelişmelerini "o, bebek ne kadar büyüdü" der ölçeriz. Daha sonra, zeka gelişmesini "biliyor musunuz, oğlum sınıftaki diğer öğrencilerden iki kitap daha önde" der ölçeriz. Fiziksel vücudun gelişmesi ve aklın gelişen yetenekleri bize gurur veren nedenlerdir. Fakat çocuğun en önemli yönü ne olmalıdır? Çocuğu ruhsal gelişimi için ne kadar teşvik ederiz?

Hastalıklara karşı savaşı kazamamamızın nedeni bu ruhsal dünyanın ihmal edilmesidir. İnsanın en derin ve öz tarafını terk ediyor ve ihmal ediyoruz. Ve, ruhumuz inkar edildiğinde uyum ve dengemizi sağlayamayız. O nedenle de hastalıklara karşı zayıf kalırız.

Bazı kişiler ruhu "tanrı" diye adlandırırlar ve haklıdırlar da, çünkü tanrı her birimizin içindedir. Bir takım imgesel mistik ya da doğaüstü yaratıklardan değil, sizinde içinizde olan kendi "tanrı"nızdan (ne isim ile adlandırırsanız) söz ediyorum. En kutsal varlık. Tüm evrenin yaratıcısı. Gökyüzünde ya da bir kilisedeki bir kimse değil, her birimizin içindeki kutsal varlık.

Bilim ve teknolojide, tıpta ya da benzer konulardaki "gelişmelere" karşın hastalık olayları gittikçe artmakta. Öyle gözüküyor ki günümüzde yaşamımızı geçmiş zamanlardakinden de fazla kendi ateşimizi ve de o elementin temsil ettiklerini söndürecek şekilde yaşıyoruz. Doğal, anlık yaşadığımız sevgi, neşe,



merhamet, anlayış ve affetme duygularımızı geri plana atıyoruz. Her insanın dünyada her şeyden çok gereksinimi olan (ve burada özellikle 'arzuladığı sözcüğünü kullanıyorum) sevilme ve sevmektir. Başka hiç bir şeye ondan daha çok önem veremeyiz, çünkü sevgi hayatımızın yakıtıdır ve eğer ateş elementi dengesini kaybederse ateş sönmeye başlar.

O kişi başka birini sevmeye, başkası tarafında sevilme ya da kendini sevmeye yeteneğini kaybeder. O zaman affetme, merhamet ve anlayış olamaz. Günümüzde kaç kişi sevgi alışverişi olmadığı için bomboş bir hayat yaşıyor olmalı? Gerçekten, eğer kimseyi sevmiyorsanız ya da kimse sizi sevmiyorsa, hayatın ne anlamı olabilir? Bu beden, zihin ve ruhumuzu ihmal etme gibi aptalca davranışları, gereksiz ölçüde mevki ve zenginlik için uğraşılacak bırakıp, onların gerçek gereksinimlerine dönmeliyiz. Bunların hiç biri tek başına neşe ve doyum getirmez, bunlara olan aç gözlülüğümüz hastalıklarla son bulur.

Tabii ki bir çocuğa sevgi vermenin önemini kavrarız; fakat sonra yaşımız ilerlediğinde gereksinimlerimizin daha farklı olduğunu düşünürüz. Bu konuda çok eski Çin bilgeliğinden çok şey öğrenebiliriz. Hepimiz biliyoruz ki, bebekliğimizde annemizin bizi sevip beslemesine, babamızın bize yol gösterip korumasına bağımlıyızdır. Fakat büyüyüp anne ve babamızdan ayrılma zamanı geldiğinde, hayatta kalmamızı yediğimiz yiyecekleri (ki yaşantımıza destek olur) ve nefes aldığımız havayı (ki bize ilham verir) öleceğimiz güne kadar sağlayan toprak ana'yı ve gök baba'yı unuturuz. Ama, Çinliler gibi, her zaman hatırlamalıyız ki, insanlar yaşları ne olursa olsun, her zaman 'çocuk'turlar ve Doğa'daki anne ve babamızı, tıpkı fiziksel dünyadaki anne ve babamız gibi, sevmeye ve saymaya öğrenmeliyiz, çünkü onlarsız biz de yok olmaya mahkum oluruz.

Ruhsal öncelikleri iyi kavramak bize iyi ve doğal bir hayatı olduğu gibi görme sağ duyusu verir. Büyümüş rolü oynamamız, büyükler gibi davranmamız ve onların sahip olmalarını düşündüklerimize sahip olmak için çabalamamız gerekmiyor. Çocuklar gibi, çocukken olduğumuz gibi mutlu ve doyumlu olabiliriz. Bu anlayış bizi kendimizi önemseme duygularından kurtarıp alçak gönüllü olmaya yöneltir. Bütün insanların toprak anaya ve gök babasının bir olması onların bir insanlık ailesinde kardeş olmaları demektir. Herkesin eşit olduğu ve herkesin birbirine özen gösterdiği bir aile.

Böylece, Geleneksel cin Akupunkturcusu kendi rolünün çok özel olduğunu, insanları iyileştirebileceğini iddia etmez. Uygulayıcı Doğa'nın bir hizmetkârı olarak her çocuk adına vücut, akıl ve ruhun denge ve harmonisi için çalışan alçakgönüllü bir aracıdır.

.....