

# LEMPEÄ TIE HYVINVOINTIIN

— KORVA-AKUPUNKTION AVULLA —

## Käyttöehdot

Tämä materiaali on Suunnan Avaimen tuottamaa sisältöä. Se on tarkoitettu vain henkilökohtaiseen käyttöön.

Kaikki kopiointi, tulostaminen, muokkaaminen ja jakaminen ilman lupaa on kielletty.

## *Johdanto*

Elämä voi välillä kuormittaa - stressi, univaikeudet ja arjen paineet vievät voimia ja näkyvät helposti sekä kehossa että mielessä.

Korva-akupunktio on vanha, mutta yhä ajankohtaisempi hoitomuoto, joka tukee palautumista lempeällä tavalla.

Erytisesti NADA-korva-akupunktio tarjoaa yksinkertaisen ja turvallisen keinon vahvistaa kehon ja mielen luonnollista tasapainoa - ilman lääkkeitä tai monimutkaisia harjoitteita.

Monet kokevat sen vaikutukset jo ensimmäisellä kerralla: rauhoittumisen, kehon jännitysten helpottumisen ja mielen selkeytymisen.

### **Tämän oppaan avulla saat tietää:**

Mitä korva-akupunktio on

Mitä hyötyä siitä voi olla arjessa

Pienen hengähdysharjoituksen kotiin

---

## *Mitä et liennyt?*

- Laajasti käytössä maailmalla - yli 40 maassa osana terveydenhuollon ja kriisityön tukimuotoja.
  - WHO on tunnustanut akupunktion täydentäväksi hoitomuodoksi - NADA perustuu sen periaatteisiin ja tukee erityisesti hermoston rauhoittumista.
  - Kriisitilanteissa apuna - käytetty mm. suuronnettomuuksien ja luonnonkatastrofien jälkeisten stressireaktioiden lievittämiseen.
  - Turvallinen ja joustava - vain viisi pistettä.
  - Sopii ryhmässä ja yksilöllisesti toteutettavaksi
  - Rauhoittava vaikutus jatkuu yleensä myös hoidon jälkeen
- 

---

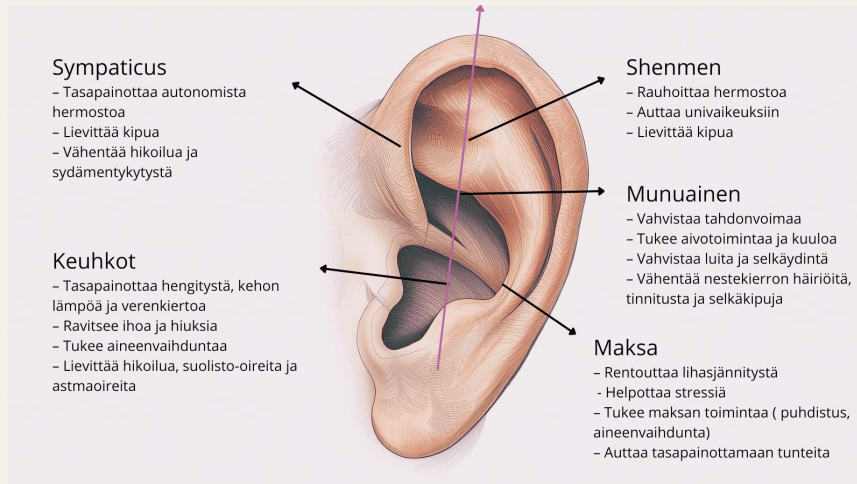
## *Korva-akupunktio*

Korvassa on yli 200 akupunktiopistettä, jotka heijastavat koko kehoa. NADA (National Acupuncture Detoxification Association) -korva-akupunktio perustuu viiteen tarkkaan määriteltyyn pisteeseen molemmissa korvissa. Näiden pisteiden aktivointi tukee hermoston tasapainoa ja palautumista.

Hoidossa käytetään pieniä neuloja tai vaihtoehtoisesti myös magneetteja tai siemeniä. Vaikutus kohdistuu erityisesti parasympaattiseen hermostoon - siihen osaan hermostoa, joka vastaa rentoutumisesta, palautumisesta ja kehon tasapainottamisesta.

---

## Akupunktiopisteet



## Menetelmää hyödynnetään

Stressin ja jännityksen lievittämiseen

Unen ja palautumisen tukemiseen

Ahdistuksen ja paniikkihäiriöiden helpottamiseen

Hyvinvoinnin vahvistamiseen, rentoutumiseen ja rauhoittumiseen

Painonhallinnan tueksi

Migreeniin ja päänsärkyyn

PMS-oireisiin, kuukautiskipuihin ja vaihdevuosisoireisiin

Alhaiseen energiatasoon ja väsymykseen

Tueksi ADHD: n oireisiin

Hermoston yli- tai alivireyteen

---

## *Mahdolliset sivuvaikutukset*

Yleensä lieviä ja harvinaisia

→ usein merkki siitä, että keho ja hermosto reagoi ja pyrkii palautumaan tasapainoon.

**Voivat olla:**

Korvien kuumotus

Suun kuivuminen

Päänsärky

Pyörrytys

Lihasten puutuneisuus

Kylmä hiki

Tunnereaktiot (esim. ilo, suru, viha, itku)

---

---

## *Harjoitus*

-Hengityksen avulla kohti rauhaa-

Istu rauhallisesti.

Hengitä sisään nenän kautta 4 sekunnin ajan.

Pidätä hetki (2 sekuntia).

Puhalla ulos hitaasti suun kautta, noin 6 sekuntia.

Toista 5-10 kertaa.

Jo muutaman minuutin harjoitus voi auttaa rauhoittamaan mieltä ja kehoa.

---

---

*Leoksi*

Korva-akupunktiosta voi lukea paljon - mutta sen vaikutukset ovat ennen kaikkea kokemuksellisia. Jokainen keho ja mieli reagoi siihen hieman eri tavoin.

Paras tapa tietää, mitä korva-akupunktio voi sinulle antaa, on kokeilla itse.

Kiinnostuitko kokeilemaan?

Suunnan Avain tarjoaa korva-akupunktiota lempeästi ja yksilöllisesti Klaukkalassa.

Hoito sopii hyvin arjen kiireen ja kuormituksen keskelle.

**[www.suunnanavain.fi](http://www.suunnanavain.fi)**

---