

## טכניקות דיקור – Nine Needle Technique

שם המחט - Hao Zhen (מחט דקיקה), באנגלית - Filiform.

### שיטות החדרת המחט

- **Pressing Finger** - שיטה בה אנו לוחצים עם האצבע.
- **Spreading the Skin** - שיטה בה בעזרת שתי אצבעות מותחים את העור.
- **Pinching the Skin** - שיטה איתה דוקרים מעל עצם, צובטים את העור.
- **Holding the Body** - משתמשים כאשר דוקרים עם מחטים ארוכות

### זווית החדרת המחט

- **אנכי** - את רוב הנקודות דוקרים כך (90 מעלות).
- **שיפוע** - מעל איברים פנימיים נדקור בשיפוע (30-45 מעלות).
- **אופקי** - מעל העצמות, LU-7, GV-20 (15-30 מעלות).

### טכניקות להשגת Qi

#### מיד אחרים החדרת המחט:

- **חקירה (Probing)** - נכנס 2/3, לאחר מכן תנועה ראשונה כלפי מעלה (חוק), ולאחר מכן מטה-מעלה.
- **סיבובים (Rotation)** - מסובב הלוך חזור, תנועה ראשונה עם כיוון השעון.

### טכניקות חיזוק/פיזור

פיזור	חיזוק	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• מציאת הנקודה</li> <li>• עיסויי הנקודה</li> <li>• החדרת המחט</li> <li>• ניסיון להשיג Qi</li> </ul>	החדרת המחט
הכנסה מהירה - הוצאה איטית	הכנסה איטית - הוצאה מהירה	הכנסה-הוצאה
הרמה מודגשת - הורדה עדינה	הרמה עדינה - הורדה מודגשת	לאחר השגת ה-Qi הרמה/ הורדה
נגד כיוון השעון	עם כיוון השעון	לאחר השגת ה-Qi סיבובים
גדולות וחזקות	קטנות ועדינות	תנועות
נגד כיוון השעון	עם כיוון השעון	עם/נגד כיוון השעון
נגד כיוון המרידיאן	עם כיוון המרידיאן	כיוון המחט
מספר זוגי (Yin)	מספר לא זוגי (Yang)	מספר פעמים ומספר מחטים
20-60 דקות	0-20 דקות	זמן

## תוקים

- בחזה דוקרים רק עם מחט צון.
- בגב עליון נדקור רק עם מחט צון.
- ככל שהמחט דקה יותר, ה- Gauge גבוהה יותר.
- לחיזוק מחט דקה, לפיזור מחט פחות דקה.
- כל מחט מחדירים עד לא יותר מ- 2/3 שלה.
- כשמחזיקים את המחט, יש להחזיק לפחות 1/4-1/3 מגוף המחט.

## מחטים

- אורך המחט = Cun.
- עובי המחט נמדד במ"מ.
- ככל שהמחט עבה יותר, ה- Gauge נמוך יותר.

שימושים	שילובים: אורך- עובי	עובי המחט מספר- ממ		אורך המחט Cun – מ"מ	
אוזן, ילדים	0.18*15 / 0.20*15	0.16/0.18	2	13/15	0.5
פנים, אנשים רגישים	0.20*30	0.20	3	25/30	1
גפיים, חזה, גב עליון	0.22*30	0.22	4	40	1.5
בטן, גב תחתון	0.22*40 / 0.25*40	0.25	5	50	2
אזורים עבים	0.30*75	0.30	6	75	3