

Zdzisław Drobner

Masaż chiński TUI-NA dla początkujących



MASAŻ

chiński Tui-Na
dla początkujących

REDAKCJA: Urszula Kowalewska-Pasek
PROJEKT OKŁADKI: Anna Drozdowska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8272-162-1

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2007
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Zdzisław Drobner

MASAŻ

chiński Tui-Na
dla początkujących



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Spis treści

Przedmowa	7
Zamiast wstępu.....	8
Teoretyczne podstawy tradycyjnego masażu chińskiego TUI-NA	11
Topografia meridianów i najważniejszych punktów	35
Techniki masażu chińskiego	100
Techniki oddziaływania na punkt.....	103
Techniki oddziaływania na większe powierzchnie	110
Programy profilaktyczne	126
Punkty minimum	126
Masaż „7 linii”	128
Masaż oczu	132
Przykładowe programy terapeutyczne.....	136
Układ oddechowy.....	180
Infekcje dolnych dróg oddechowych	180
Układ trawienny	198
Dolegliwości żołądka	198
Choroby kobiece	215
Zaburzenia miesiączkowania	215
Literatura uzupełniająca w języku polskim	227

Przedmowa

Książka, którą Państwo bierzecie do rąk, jest próbą połączenia elementów tradycyjnej medycyny chińskiej z medycyną Zachodu.

Pomyślana została ona przede wszystkim jako podręcznik zaadresowany głównie do masażystów, ale także do laików medycznych, chcących zapoznać się z podstawami tej coraz modniejszej dziś metody. Z samej książki jednak wszystkiego nauczyć się nie da (w końcu można sobie kupić np. podręcznik chirurgii stomatologicznej, ale zębów przecież nie zacznie się po jego przeczytaniu wyrywać...) i chociaż starałem się opisać w niej szczegóły techniczne w miarę możliwości jak najdokładniej – jak zawsze, nic nie jest w stanie zastąpić uważnego i dosłownie „bijącego po łapach” instruktora, jeśli coś nie będzie wykonane dokładnie tak, jak trzeba. Przedstawione w książce techniki stanowią oczywiście jedynie wybór, właśnie między innymi z powyższego powodu.

Dla miłośników medycyny chińskiej jeszcze jedna uwaga: zdaję sobie sprawę, że część z Was chciałaby może spotkać się tu w większym stopniu z filozofią, terminologią chińską itp. Przeznaczenie tej książki jest jednak inne: jest to podręcznik, który ma przybliżyć masaż chiński człowiekowi, który nie wie wiele o tych sprawach, patrzy na całą problematykę „europejskimi” oczami (stąd przedstawienie jednostek chorobowych właśnie z „zachodniego” punktu widzenia), ale chciałby nauczyć się czegoś nowego, przede wszystkim ze względów i dla celów praktycznych! Książek zaś o filozofii medycyny chińskiej w tej chwili na rynku nie brakuje...

Pozostaje mi zatem życzyć Państwu jak najwięcej przyjemności z czytania tej książki oraz pożytku z umiejętnego (mam nadzieję) stosowania zawartych w niej technik. Radzę serdecznie – **PO KURSIE!!!**

Zamiast wstępu

Przypadło mi w udziale przybliżyć Państwu tajemniczy świat tradycyjnego masażu chińskiego TUI-NA. Czym jednak jest ta metoda? Jest to niewątpliwie jedna z najstarszych form terapii znana, w formie udokumentowanej, z całą pewnością od prawie 2500 lat.

W powstałym w latach 475–221 p.n.e. podstawowym kanonie medycyny chińskiej *Huangdi – Nei – Jing* masaż ten jest już dokładnie opisany jako forma specyficznej terapii. Także i dziś obok akupunktury i ziołolecznictwa jest on w Chinach jedną z głównych metod terapeutycznych tradycyjnej medycyny chińskiej. Zajmują się nim najczęściej w pełni kompetentni lekarze tradycyjnej medycyny chińskiej, wykształceni w przeciągu sześcioletnich studiów. Metoda masażu chińskiego oprócz odpowiedniego poziomu wiedzy ogólnomedycznej wymaga bowiem doskonałego wręcz opanowania zróżnicowanych, skomplikowanych, a niekiedy wręcz ryzykownych technik. Nie sposób więc nauczyć się jej „po łebkach”, zwłaszcza że operuje ona w większej części obcym Europejczykowi światem pojęć. Przedstawione tu zatem założenia teoretyczne i opis technik stanowią tylko „wstęp do wstępu”, i dobrane są jedynie i wyłącznie na użytek domowy (choćby zdaje sobie sprawę, że tak jak dotąd korzystać z niej będą, być może, również terapeuci profesjonalni).

Ponieważ książka moja jest napisana „dla każdego”, starałem się uczynić to tak prostym językiem, jak tylko było możliwe. Musiałem jednak założyć, że jesteście Państwo zaznajomieni z podstawowymi pojęciami z zakresu anatomii i fizjologii człowieka, w zakresie, powiedzmy, szkoły średniej... Jeśli nie – nie obejdzie się bez zajrzenia do podręczników szkolnych i małego atlasu anatomicznego, to powinno już wystarczyć! Wiadomości tam zawarte pozwolą śledzić tok wykładu z większym zrozumieniem. Podkreślić zaś muszę, że to, czego się z tej książeczki nauczycie, jest z pewnością sprawdzone (także podczas prowadzonych przeze mnie kursów) i bezwzględnie bezpieczne.

A teraz druga sprawa: nie jest to książka o akupresurze. Jak się przekonamy, pojęcia: *tradycyjny masaż chiński* i *akupresura* nie oznaczają wcale tego

samego! Można wręcz powiedzieć inaczej: akupresura jest **częścią** masażu chińskiego i to bynajmniej nie najważniejszą, ogranicza się bowiem najczęściej (choć nie zawsze) do stosowania zestawów punktów zapożyczonych z akupunktury igłowej. Punkt akupunkturowy ma jednak średnicę zaledwie 1–3 mm, palec natomiast jest „nieco” szerszy... Stąd też i dobór punktów jest w obydwóch przypadkach różny. Akupunkturzyści korzystają chętnie z punktów znajdujących się na kończynach, położonych niekiedy blisko siebie i łatwo dostępnych, chociaż nie zawsze najprostszych do odnalezienia, natomiast masażysta szuka raczej punktów o podobnym wprawdzie znaczeniu, położonych jednak inaczej: daleko od siebie, w dobrze umięśnionej tkance, możliwych do stosowania bez obawy stymulowania punktów sąsiednich, jako że mają one niekiedy działanie zupełnie odmienne.

Stosowanie masażu chińskiego powinno być poprzedzone postawieniem profesjonalnej (w europejskim rozumieniu) diagnozy medycznej, która zagwarantuje masażystie pewność, że zastosowane metody i techniki nie przyniosą pacjentowi szkody, ani też nie przesłonią niekiedy bardzo ważnych objawów. Po dokonaniu rozpoznania przez lekarza, i zawsze w porozumieniu z nim, możemy wesprzeć niezwykle skutecznie organizm w jego walce z chorobą, wzmacniając siły odpornościowe, poprawiając stan mięśni i stawów, łagodząc ból i inne nieprzyjemne objawy. Stosowanie masażu chińskiego może zatem w znacznym stopniu ograniczyć konieczność stosowania leków, zwłaszcza przeciwbólowych. Pamiętajmy jednak zawsze o starym przysłowiu mówiącym, że „Bóg przed terapią postawił diagnozę” i pozostawmy ją w rękach naprawdę przygotowanych do tego osób!!

W tym miejscu należy się Czytelnikowi kilka słów porównania tradycyjnego masażu chińskiego z popularnym w naszym kraju, wchodzącym w skład kompleksu zabiegów fizjoterapeutycznych, masażem klasycznym. Ten ostatni, nie negując bynajmniej jego skuteczności w wielu przypadkach, jest typową metodą pomocniczą o dość ograniczonym zakresie działania. Oparty na zupełnie innych, a niekiedy dla nas nie do końca zrozumiałych podstawach teoretyczno-filozoficznych, tradycyjny masaż chiński TUI-NA jest metodą w wielu przypadkach działającą **przyczynowo**, tzn. mogącą dotrzeć do samego sedna i przyczyny schorzenia, co zresztą nie dotyczy wyłącznie narządu ruchu, ale także, a może nawet przede wszystkim, schorzeń narządów wewnętrznych.

Regulując energetykę organizmu, może on w wielu przypadkach w znacznym stopniu zastąpić lub skutecznie uzupełnić leczenie farmakologiczne czy chirurgiczne. Zakres technik stosowanych w tej metodzie leczniczej jest olbrzymi: poza chwytami typowymi dla masażu (którym poświęcona jest ta książka) i niekiedy porównywalnymi do masażu klasycznego, dysponuje on całym arsenałem ćwiczeń

biernych, metod przypominających europejskie masaże specjalne – segmentarny i łącznotkankowy, terapię manualną (chiropraktykę) oraz wspomnianą wyżej tzw. akupresurę klasyczną. Jest to zatem metoda kompleksowa, z dzisiejszego punktu widzenia bardzo bliska tak modnej obecnie filozofii leczenia holistycznego. Jeśli do niej dodamy ćwiczenia higieniczno-terapeutyczne Qigong oraz specjalne ćwiczenia oddechowe, będziemy dysponować niezwykle efektywną alternatywą dla medycyny „pigułkowej”, zwłaszcza w zakresie tak częstych dziś schorzeń czynnościowych i psychosomatycznych.

I na zakończenie jeszcze jedna uwaga.

Nie ukrywam, że sam też lubię czytać książki, a zwłaszcza podręczniki, w sposób zdecydowanie selektywny, tzn. od końca lub wybierać ze spisu treści – jak z restauracyjnego menu – poszczególne pozycje. Znając zatem dobrze z własnego doświadczenia objawy tej „choroby”, starałem się postępowanie takie moim Czytelnikom możliwie utrudnić. Ponieważ książka zawiera jedynie najniezbędniejsze, podstawowe wiadomości, musi być przeczytana **w całości**. Każdy zaś rozdział należy przeczytać przynajmniej kilkakrotnie, wówczas dopiero zawarty w nim materiał zostanie naprawdę (mam przynajmniej taką nadzieję) całkowicie przyswojony.

Na koniec jeszcze jedna uwaga: zgodnie z zasadami tzw. szkoły wiedeńskiej, stworzonej przez mojego wielkiego Nauczyciela, prof. dra med. Johannesesa Bischofa zwanego „papieżem akupunktury europejskiej”, którego uczniem miałem zaszczyt i prawdziwą przyjemność być w roku 1976, w książce tej nie posługuję się nazwami i określeniami chińskimi, a wyłącznie terminologią polską (opracowaną przede wszystkim przez prof. Zbigniewa Garnuszewskiego i dra Mieczysława Szcześniewskiego) oraz międzynarodowym systemem liczbowego zapisu punktów.

Jak Państwo już wiecie, książka jest przeznaczona głównie dla osób bez fachowego przygotowania medycznego, dlatego też wprowadzanie terminologii międzynarodowej, zwłaszcza zaś chińskiej, uważam stanowczo za niepotrzebne obciążanie pamięci. Jeśli akurat ta problematyka kogoś interesuje, lubi uczyć się obcych terminów itp. – proszę bardzo, może znaleźć te wiadomości w wielu dostępnych na polskim rynku pozycjach, z których najważniejsze zamieściłem w znajdujące się na końcu bibliografii.

A teraz zapraszam Państwa do zaznajomienia się z tą tak interesującą, zaś w naszym kraju wciąż jeszcze zbyt mało znaną, metodą leczniczą.

Autor

Teoretyczne podstawy tradycyjnego masażu chińskiego TUI-NA

- ☯ Teoria przeciwstawnych sił Yang i Yin
- ☯ Energia Qi i jej 3 źródła
- ☯ Pojęcia: punkt akupunkturowy, meridian klasyczny
i ścięgno-mięśniowy współczesnego naukowego punktu widzenia
- ☯ Teoria pięciu elementów
- ☯ Metody diagnozowania

Tradycyjny masaż chiński TUI-NA należy do olbrzymiego oceanu tradycyjnej medycyny chińskiej (TMC), systemu, który w ciągu ponad trzech tysięcy lat swego istnienia udowodnił zarówno swą przydatność empiryczną, jak i słuszność większości podstawowych założeń teoretycznych. Zaznajamiając się z tym mało znanym Europejczykowi obszarem, czujemy się po trosze jak odkrywcy nieznanych krain, w których życie płynęło (a w gruncie rzeczy i w dalszym ciągu płynie) swoim własnym torem.

Intensywne badania naukowe, prowadzone od wielu lat zarówno w samych Chinach, jak i na całym prawie świecie, dostarczają niemalże co dzień kolejnych dowodów na dalekowzroczność i mistrzostwo zawodowe starożytnych chińskich lekarzy i farmaceutów oraz na skuteczność stosowanych przez nich metod. Badania prastarych receptur ziołowych pozwalają na tworzenie nowych, we współczesny sposób standaryzowanych środków leczniczych, których działania uboczne są niejednokrotnie znacznie słabsze niż nowoczesnych produktów syntezy chemicznej, przy absolutnie równorzędnym, a niekiedy wręcz efektywniejszym działaniu.

Dotyczy to całej grupy bazujących na tych samych założeniach teoretyczno-filozoficznych metod niefarmaceutycznych, do których zaliczamy przede wszystkim akupunkturę wraz z akupresurą (a obecnie również elektro- i laseropunkturę), moksę (przygrzewania i przyżegania), terapię bańkami opartą na zupełnie innych niż w Europie zasadach oraz interesujący nas w tym momencie masaż chiński.

Jak to się jednak wszystko zaczęło? Początki medycyny chińskiej są w zupełnie oczywisty sposób związane jak najściślej z przyrodą kraju, w którym powstała.

Okolice na północy Chin były, a w pewnym stopniu i do dziś są, stosunkowo puste, niezbyt nadające się do upraw, częściowo zaś wręcz pustynne. Było zatem rzeczą zupełnie naturalną, że ich pierwotni mieszkańcy w przypadku zachorowania nie szukali pomocy w ziołach, którymi praktycznie nie dysponowali, a stosowali raczej metody, które dziś określilibyśmy jako początki fizykoterapii i chirurgii: ropiejące rany otwierali ostrymi odpryskami kamieni i muszli, bolesne miejsca rozcierali ręką, a być może stosowali też okłady z rozgrzanych słońcem kamieni i piasku. Z czasem ten „arsenał leczniczy” rozwinęły i wzbogaciły przygrzewania oraz przypalania zwiniętymi kulkami wyschniętych liści popularnego zielska – bylicy (*Artemisia vulg.*) oraz nakłuwania pewnych, znanych z doświadczenia miejsc, kamiennymi, a później metalowymi igłami. W drodze wieloletniej obserwacji pierwsi medycy poznali najpierw dziesiątki, później zaś setki punktów, których nakłucie mogło wywołać z góry przewidywalne, a zatem i powtarzalne efekty lecznicze. W ten sposób powstawały pierwsze receptury punktowe. Okolice te sprzyjały także (znamy to z wszystkich religii) rozwojowi metafizyki, będącej niewątpliwym prądródłem psychoterapii, a także (co jednak jest już zupełnie osobnym zagadnieniem) okultyzmu i magii (o czym wiemy chociażby ze wspomnień Marco Polo opisujących m.in. działalność „nadwornych psychokinetyków”, mających jakoby przesuwać siłą woli dzbany z napojami na stole cesarskim).

Południowe krainy Chin poszły inną drogą, bo też i sytuacja była tam inna. Obfita roślinność związana przede wszystkim z podzwrotnikową dżunglą, w sposób oczywisty kierowała cierpiących do poszukiwania licznych roślin mających działanie lecznicze. Wieloletnie obserwacje i doświadczenia spowodowały stopniowe poznawanie ich właściwości i stosowanie w praktyce leczniczej, zaś w ten sposób tworzyły się podwaliny farmakologii. Tradycyjna medycyna chińska posługiwała się zarówno surowcami roślinnymi, jak i zwierzęcymi (czyni to zresztą do dziś), a także mineralnymi. Szczególne miejsce zajmowały w niej niezwykle bogate w łatwo przyswajalne mikroelementy i składniki organiczne kopalne kości znajdujących w różnych miejscach „smoków”, czyli wymarłych przed milionami lat zwierząt. Współcześni naukowcy, analizując skład i działanie tych starych receptur, stwierdzili niejednokrotnie, że są one prawdziwą kopalnią możliwości dla farmakologii współczesnej (że wspomnimy chociażby o królu roślin leczniczych – żeń-szeniu). Nie dziwi w związku z tym wielka popularność na Zachodzie, a także i u nas chińskich preparatów ziołowych, produkowanych tam zupełnie oficjalnie i posiadających chińskie atesty, niestety w naszym kraju niedopuszczonych do obrotu.

Tak zatem na północy Chin powstały zaczątki chirurgii i fizjoterapii, na południu zaś farmacji. Obydwie te gałęzie egzystowały z początku niezależnie od siebie. W miarę jednak rozszerzania się cesarstwa chińskiego i unifikacji podbitych prowincji, szczególnie zaś w okresie panowania dynastii Han (II w. p.n.e. do II w. n.e.) stopiły się one ze sobą, czemu prawdopodobnie sprzyjał zunifikowany podówczas, unikalny w skali świata system medycyny wojskowej.

W tym też okresie ustalone zostały ostatecznie ówczesne zasady kształcenia i pracy lekarzy. Wymagano od nich znajomości wszystkich podstawowych dziedzin: diagnostyki z pulsu i oględzin ciała pacjenta, ziołolecznictwa, chirurgii (choć ta akurat dyscyplina nie była zbyt poważana poza medycyną polową) oraz akupunktury wraz z technikami pochodnymi i masażu. Wielusetletnia praktyka doprowadziła też do powstania systemu leczniczego różniącego się znacznie od obowiązującego w Europie. Podczas gdy w świecie zachodnim medycyna nastawiała się na leczenie istniejących już chorób, podstawą filozofii leczniczej Wschodu było utrzymanie człowieka w jak najlepszym stanie zdrowia i niedopuszczenie do powstania schorzenia. Była to zatem profilaktyka w najlepszym tego słowa znaczeniu.

Nic zatem dziwnego, że w czasie, gdy lekarze europejscy stosowali masowo środki drastyczne, jak przypalania, masywne krwioupusty i silnie działające, niemalże trujące leki, Chińczycy prawie od zarania swych dziejów znali i cenili takie zabiegi zapobiegawcze i rehabilitacyjne, jak dieta, gimnastyka oraz ćwiczenia oddechowe.

Wyrazem tej filozofii był także panujący przynajmniej w wyższych sferach zwyczaj, że lekarza opłacano jedynie, gdy jego potencjalny pacjent był zdrowy, natomiast po zachorowaniu wynagrodzenie było wstrzymywane. W niektórych okolicach zwyczajem było, że po śmierci pacjenta lekarz musiał umieścić na pewien czas przed swoją bramą żółty lampion... Inna sprawa, że większa ilość takich lampionów, wydawałoby się wbrew elementarnej logice, powodowała ponoć napływ pacjentów! Działo się to prawdopodobnie w oparciu o następujący tok myślenia: dużo lampionów oznacza, że lekarz ma dużo pacjentów, więc chyba jednak jest pomimo wszystko dobry... To oczywiście raczej anegdota, prawdą jest natomiast, że już wówczas istnieli opłacani w Chinach przez właściwe władze lekarze miejscy opiekujący się biedotą oraz kontrolujący przestrzeganie zasad higieny publicznej (np. na targowiskach) i zapobiegający powstawaniu epidemii, których też w Chinach było znacznie mniej niż w ówczesnej Europie, a których skutki były, rzecz jasna, w każdym aspekcie dużo większe niż wynagrodzenie kilkunastu lekarzy.

Chińska filozofia lecznicza od samego początku widziała człowieka jako nierozłączną część przyrody. Zgodnie z nią wszystkie zjawiska zachodzące w człowie-

ku nie były niczym innym, jak tylko odbiciem zjawisk i procesów zachodzących w otaczającym go świecie. W leczeniu uwzględniane były zatem wszystkie rytmy biologiczne: dzień i noc, fazy Księżyca, miesiąc księżycowy, pory roku i upływ lat. Zaobserwowano także przeciwstawne elementy – Słońce jako dawcę energii oraz Ziemię jako jej odbiorcę.

Obserwacje te były prawdopodobnie pierwszym źródłem teorii dwóch przeciwstawnych sił kosmicznych:

- **Yang** – siły dośrodkowej przybywającej z kosmosu, symbolizującej pierwiastek czynny męski (a także wiele innych elementów – dzień, koncentrację, wysiłek fizyczny, czas, kolor czerwony itd.);
- **Yin** – siły odśrodkowej powstającej na skutek rotacji Ziemi wokół własnej osi, ukierunkowanej w stronę kosmosu, symbolizującej pierwiastek żeński (a także np. noc, rozproszenie, wysiłek umysłowy, przestrzeń, kolor zielony itp.).

Chińscy filozofowie-przyrodnicy szybko zauważyli, że siły te są jednak komplementarne, że wzajemnie się uzupełniają, a w organizmie muszą pozostawać w stanie równowagi. Zachwianie tej równowagi w skali makro prowadzić miało do katastrof: powodzi, huraganów, trzęsień ziemi, w skali jednostki zaś manifestowało się chorobą. Przyczyną wszelkich chorób (poza urazami) w myśl tych założeń nie było zatem nic innego, jak tylko i wyłącznie naruszenie rytmów naturalnych oraz równowagi Yang i Yin, zadaniem zaś lekarza było przywrócenie tej równowagi.

O ile zatem medycyna europejska długo jeszcze traktowała każdy niemalże narząd osobno (ba, poniekąd czyni to po dziś dzień), lekarze chińscy zawsze brali pod uwagę organizm jako całość, zwłaszcza w sensie energetycznym, w medycynie europejskiej z kolei praktycznie po dziś dzień ignorowanym. Kiedy jednak obserwujemy na całym świecie popierany zresztą przez Międzynarodową Organizację Zdrowia (WHO) renesans zainteresowania medycyną ludową, a zwłaszcza terapiami Wschodu, kiedy tak wielką, narastającą popularnością cieszy się medycyna holistyczna, czyli całościowa, możemy powiedzieć: *Nihil novi sub Sole* – nic nowego pod słońcem, lekarze chińscy wiedzieli o tym już przed ponad 2 tysiącami lat...

Wspominałem tu o medycynie chińskiej jako o zajmującej się w dużym stopniu tym, co dziś określilibyśmy mianem *bioenergetyki* – chociaż słowo to jest aktualnie używane w innych znaczeniach, głównie w inżynierii biologicznej i psychoterapii. Musimy zatem przede wszystkim przyjrzeć się bliżej zjawisku najważniejszemu w filozofii medycznej Wschodu, jakim jest pojęcie *energii życiowej* – **Qi**. Bez jego bowiem zrozumienia nie mamy możliwości przyswojenia sobie całej teorii akupunktury, na której bazuje przecież, jak

już wiemy, cały system medycyny chińskiej, a zatem i interesujący nas w tym momencie masaż.

Energia Qi jest wszechobecna i nie ma bez niej życia

Ten aksjomat, dla Europejczyka przynajmniej do niedawna nieco wątpliwy, dla całego Wschodu jest czymś oczywistym, jasnym, zrozumiałym i nie podlegającym dyskusji (także zresztą i wielcy filozofowie starożytnej Europy – Hipokrates i Pitagoras wierzyli w istnienie uzdrawiającej energii, o jej stosowaniu mówili również bliżsi nam czasowo np. von E.S. von Reichenbach, Edgar Cayce, a nawet twórca nowoczesnego kręgarstwa David D. Palmer).

Qi występuje wszędzie: zarówno w materiiżywionej, a zatem roślinach, zwierzętach i ludziach, jak i w minerałach, a zwłaszcza w „byłych” roślinach i zwierzętach – skamielinach, oraz np. węgla czy też ropy naftowej. Różna jest jedynie jej intensywność i stopień aktywności. Kiedy np. we właściwy sposób (to ważne!) spożywamy aktywny biologicznie pokarm, zawarta w nim energia Qi przechodzi do naszego organizmu. Kieruje ona wszystkimi funkcjami i jest swoistą siłą napędową wszystkich procesów życiowych. Nie można wykluczyć, że radiesteci – ludzie wrażliwi na różnego rodzaju promieniowania, w gruncie rzeczy odbierają różne formy i przejawy oddziaływania tej właśnie wszechobecnej energii. Każda komórka i każdy narząd mają zatem swój mniejszy lub większy potencjał Qi. Zarówno w organizmie ludzkim, jak i zwierzęcym krążenie tej energii jest uporządkowane i odbywa się w ruchu ciągłym przede wszystkim wzdłuż określonych topograficznie kanałów, zwanych meridianami, czyli południkami (zapewne dlatego, że zlokalizowane są wzdłuż ciała). Krążenie Qi rozpoczyna się w sercu i tam też się kończy – po przebiegnięciu w rytmie dobowym przez wszystkie tkanki. Od poziomu Qi w narządach zależy ich stan zdrowotny.

Skąd jednak energia ta się bierze?

Według tradycyjnych źródeł – a innych do chwili obecnej właściwie nie posiadamy, jako że istnienie Qi wciąż jeszcze wymyka się dzisiejszym metodom badawczym (choć w ostatnich latach poczyniono i w tym kierunku istotne postępy), istnieją trzy podstawowe jej źródła. Tzw. **Qi źródłowe**, czyli wrodzone, przekazywane jest dziecku w chwili poczęcia. Nieprzypadkowo w większości krajów Wschodu (zresztą nie tylko) wiek dziecka liczy się od tej właśnie chwili, nie zaś od momentu narodzin. Na marginesie dodać tu można, że i my, w krajach Zachodu, w pewnym przynajmniej sensie przychylamy do takiego poglądu, przyjmując coraz szerzej ochronę prawną dziecka w okresie płodowym.

Qi źródłowe jest odpowiedzialne głównie za przekazywanie dziedzicznych cech konstytucjonalnych, wiąże się zaś tradycyjnie (o czym jeszcze będzie mowa) z meridianem nerek.

Z powietrza oddechowego i pokarmów pochodzi tzw. **Qi nabyte**. Zasila ono wszystkie narządy wewnętrzne, jest także odpowiedzialne za procesy fizjologiczne przebiegające w człowieku. Przydatność pożywienia w rozumieniu energetycznym zależy zatem właśnie od ilości zawartego w nim Qi, gdyby zaś było ono energii tej pozbawione, co ma miejsce przede wszystkim w procesie obróbki termicznej (gotowanie) i mechanicznej (rozgniatanie, siekanie itp.) – organizm nie wyniósłby z jedzenia żadnego pożytku. Z tego też względu, być może, Chińczycy od zarania dziejów preferowali surowe pożywienie roślinne i nabiał, według omawianej teorii szczególnie bogate w energię. Niewątpliwie ciekawe jest tu spostrzeżenie, że według najnowszych badań w zakresie współczesnej dietetyki i fizjologii odżywiania, jest tak w istocie – im wyższy stopień przetworzenia pokarmu, tym mniejszy z niego pożytek zarówno w sensie biochemicznym, jak i bioenergetycznym. Dodać tu należałoby, że dokładne i sumienne żucie pokarmów (zwłaszcza roślinnych) poza przygotowaniem ich do dalszych procesów trawienia, powoduje uwalnianie się z nich bardzo istotnych dla naszego zdrowia potencjałów bioelektrycznych w postaci tzw. **bioplazmy**, czego stwierdzenie w znacznym stopniu zawdzięczamy badaniom światowej sławy biofizyka polskiego, ks. prof. Włodzimierza Sedlaka.

Trzecim, a z punktu widzenia tradycyjnej medycyny chińskiej równorzędnym źródłem Qi jest **energia kosmiczna**, pobierana przez skórę, o czym więcej powiemy w dalszym ciągu tego rozdziału.

Takie założenia filozoficzne miały oczywiście swoje konsekwencje praktyczne. Z pojęcia Qi źródłowego wynikały posunięcia o charakterze – powiedzielibyśmy dziś – genetycznym: mam tu na myśli troskliwy dobór małżeństw pod kątem zdrowotności ich rodzin. Tak powszechne w Europie komplikacje genetyczne wynikające z wiązania się bliskich sobie rodzin, w Chinach były znacznie rzadsze, jako że arystokracja rodowa w tym kraju miała zdecydowanie mniejsze znaczenie niż w Europie, zaś dostojeństwa były powiązane raczej z wykształceniem, w wyniku czego wyższymi urzędnikami – mandarynami zostawali niekiedy nawet ludzie może nie akurat z nizin społecznych, ale zawsze ze środowisk „genetycznie nowych”.

Rola pożywienia i jego odpowiedniego doboru była w Chinach z dawien dawna szczególnie zauważana. Specyfiką Wschodu było także docenianie, również od najdawniejszych czasów, znaczenia ćwiczeń oddechowych, w czym zresztą szczególnie celowały nie Chiny, a Indie i Tybet. Współcześnie szeroko znane są

praktyki joginów i mnichów tybetańskich, potrafiących poprzez odpowiednie sterowanie oddechem i medytacją regulować przebieg podstawowych funkcji życiowych.

Dziś wiemy, że połączenie odpowiedniego, tzn. łatwo przyswajalnego pożywienia z odpowiednim jego „traktowaniem” (długotrwałe i staranne żucie) i odpowiednim natlenieniem tkanek optymalizuje procesy spalania wewnętrznego, pozwalając na uzyskanie maksymalnej ilości energii ze stosunkowo niewielkiej ilości pożywienia. Zasady te znane są wszystkim systemom medycznym Wschodu (tzn. przede wszystkim tradycyjnej medycynie chińskiej i ayurwedyjskiej, inne bowiem są w gruncie rzeczy ich pochodnymi). Także i dziś jest to chyba właściwa droga pomiędzy bezmyślnym obżeraniem się (zwłaszcza produktami mięsnymi i mącznymi), a skądinąd niezwykle skutecznymi – w wymagających tego sytuacjach – głodówkami. W myśl coraz popularniejszej dziś wywodzącej się właśnie ze Wschodu **dietetyki makrobiotycznej** spożywanie tzw. całości biologicznych, jak np. ziaren zbóż, orzechów, jajek i miodu pozwala na utrzymanie zdrowia przy znacznym zmniejszeniu ilości spożywanych pokarmów.

Konsekwencją uznawania trzeciego źródła Qi – energii kosmicznej – jest **akupunktura**. Medycyna chińska uważała (i czyni to zresztą do dziś), że organizm ludzki jest w stanie bezpośrednio przyswajać i przetwarzać energię kosmiczną, zaś organem do tego przeznaczonym jest skóra. Ponieważ jednak ilość energii pobranej w sposób niekontrolowany mogłaby być zbyt duża, a przez to szkodliwa dla organizmu, w skórze wytworzyły się specjalne narządy służące temu celowi, którymi są **punkty akupunkturowe**, pełniące rolę jak gdyby okienek przepuszczających tę energię. Są one połączone ze sobą naczyniami, które określam jako **meridiany klasyczne**, czyli zgodne z tradycyjną energetyczną teorią akupunktry, w odróżnieniu od omawianych w dalszej części książki **meridianów cudownych**, a przede wszystkim **ścięgnisto-mięśniowych**, mających zupełnie inny charakter i spełniających inną rolę. Wbicie igły w taki punkt pociąga za sobą wzmocnienie lub osłabienie (poprzez wyprowadzenie energii) jego możliwości zarówno odbiorczych, jak i nadawczych, przy czym sama igła staje się pewnego rodzaju anteną. Właśnie możliwością wspomnianego „wyprowadzania” nadmiaru energii przez punkty akupunkturowe można prawdopodobnie tłumaczyć dość spektakularne efekty leczenia akupunkturą niektórych pacjentów, cierpiących na chorobę popromienną po przeżyciu wybuchów nuklearnych w Hiroszimie i Nagasaki.

Teoria ta była konsekwentnie odrzucana przez zachodni świat medyczny nawet wtedy, gdy w latach sześćdziesiątych XX w. badania wiedeńskiego fizjologa, profesora Gottfrieda Kellnera wykazały, że w punktach akupunkturowych stwierdzić można szczególne nagromadzenie różnego typu zakończeń nerwowych,



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



NAJPROSTSZA, MIĘKKA TERAPIA MANUALNA KRĘGOSŁUPA...

Zdzisław Drobner



Miękka terapia manualna kręgosłupa jest łatwą techniką, pozwalającą pozbyć się wszelkich dolegliwości związanych z kręgosłupem. Jest niezwykle skuteczna, skierowana do osób początkujących w tej dziedzinie, jak również profesjonalnych terapeutów. Polega na masażu powięzi i uciskaniu odpowiednich punktów na ciele, docieraniu do źródła bólu oraz przywracaniu równowagi mięśniowo-powięziowej. W sposób bezpieczny i skuteczny eliminuje: bóle głowy i karku, schorzenia bioder oraz kończyn górnych i dolnych, bóle korzonkowe, rwę kulszową, wady postawy (np. skoliozy), dolegliwości migrenowe czy bóle stawów. Ponadto korzystnie wpływa na psychikę oraz samopoczucie, powodując pełne rozluźnienie i relaks. Dodatkowo przywraca sprawność fizyczną. Uwolnij swój kręgosłup od napięć.

GŁĘBOKI MASAŻ MOBILIZACYJNO- POWIĘZIOWY KRĘGOSŁUPA

Zdzisław Drobner



Czy kiedykolwiek odczuwałeś dyskomfort w okolicach łopatek, sztywność szyi i karku czy ból kręgosłupa? Zapewne nie raz. Czy wiesz jaki jest tego powód? Najczęściej wielogodzinne siedzenie przy komputerze, wady postawy ciała, a także stres. Jest jednak sposób na pozbycie się bólu, który Ci doskwiera i ogranicza zakres ruchów. Autor bestsellerów, chiropraktyk i osteopata, specjalista masażu chińskiego oraz terapii manualnej, prezentuje niezwykle skuteczną i bezbolesną terapię mięśniowo-powięziową, która nie tylko rozluźni Twoje ciało, ale przede wszystkim skutecznie i długotrwale usunie napięcia i dysfunkcje w obrębie tkanek miękkich, mięśni, ścięgien, więzadeł i powięzi. Zamiast objawów, wyeliminuj przyczynę bólu!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



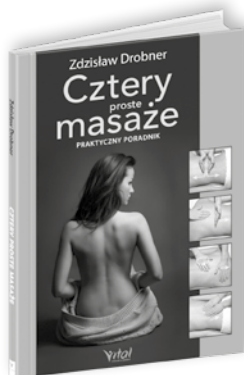
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



CZTERY PROSTE MASAŻE

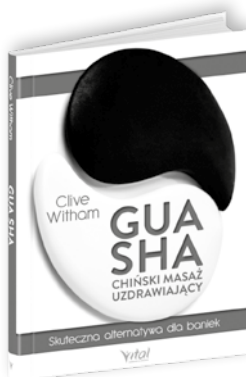
Zdzisław Drobner



Po całym dniu pracy i stresu, każdy z nas marzy, aby jak najszybciej się zrelaksować i odzyskać siły na kolejne obowiązki. Teraz będzie to łatwiejsze niż myślisz. Autorytet w dziedzinie masażu opracował i opisał techniki relaksacyjne. Do ich opanowania nie potrzebujesz więcej wiadomości teoretycznych. Poznasz zasady masażu relaksacyjnego „Żabka”, który przynosi szybką ulgę i rozluźnia mięśnie. Jest też formą masażu partnerskiego. Masaż według Rudolfa Breussa, z elementami bioenergoterapii, jest przeznaczony dla osób cierpiących na bolesne schorzenia kręgosłupa. Masaż 7 linii to część Tradycyjnego Masażu Chińskiego. Łagodzi i uśmierza bóle kręgosłupa. Prosty masaż indiański, ma działanie energetyczne, pomaga rozluźnić się i doładować. Głęboki relaks i odprężenie na co dzień.

GUA SHA - CHIŃSKI MASAŻ UZDRAWIAJĄCY

Clive Witham



Jest to pierwsza książka w języku polskim na temat starożytnej techniki terapeutycznej Gua Sha. Jest ona powszechnie stosowana w Azji przez praktyków Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Masaż polega na drapaniu skóry zaokrąglonym narzędziem. Dzięki tej książce nauczysz się samodzielnie korzystać z tej metody, która jest cenna w leczeniu bólu i problemów związanych z zaburzeniami ruchu. Zapobiega i eliminuje również choroby zakaźne. Badania wykazały, że Gua Sha stymuluje reakcje immunologiczne i przeciwzapalne, które utrzymują się przez wiele dni po kuracji. Ten poradnik zawiera ilustracje kluczowych punktów i kanałów stosowanych w medycynie Wschodu oraz jasno objaśnione techniki leczenia całego ciała, w tym twarzy. Wypróbuj Gua Sha na własnej skórze!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ CZĘSTOCHOWA



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080



Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Patroni:



Zdzisław Drobner – mistrz chiropraktyki, autor m.in. bestsellerowej książki „Cztery proste masaże”. Jest jednym z najdłużej działających, najbardziej doświadczonych i znanych w Polsce terapeutów manualnych i biomasażystów. Masażu chińskiego uczył się od doktora Alexandra Chao-Lai Menga, profesora Zhang Qiu Cai i docenta Wang Wei.

Odkryj sekrety starożytnego masażu chińskiego Tui-Na i naucz się go stosować w swojej codziennej pracy terapeutycznej

Książka ta przybliży zasady stosowania masażu Tui-Na, który już od wielu lat jest praktykowany jako skuteczny sposób na wiele powszechnych dolegliwości. Bogaty materiał ilustracyjny, przystępny język i przejrzysty układ sprawiają, że skorzystają z niej zarówno doświadczeni masażyści, jak i miłośnicy medycyny chińskiej, którzy chcieliby zgłębić podstawy tej zdobywającej coraz większą popularność metody. Książka łączy najważniejsze elementy medycyny chińskiej z medycyną Zachodu, dostarczając w ten sposób wszechstronnej i profesjonalnej wiedzy.

Dzięki tej książce:

- poznasz teoretyczne podstawy tradycyjnego masażu chińskiego Tui-Na;
- dowiesz się, jak zlokalizować meridiany i najważniejsze punkty energetyczne;
- nauczysz się stosować skuteczne techniki masażu, zarówno oddziałujące na pojedyncze punkty, jak i na większe obszary;
- będziesz wiedział, jak w praktyce użyć metody – sedatywnej, tonizującej i harmonizującej;
- skorzystasz z gotowych programów terapeutycznych, które sprawdzają się w przypadku leczenia rwy barkowej i kulszowej, neuralgii międzyżebrowej, urazów stawów kolanowych, łagodzenia bólów głowy, krzyża i kolan, eliminowania infekcji dróg oddechowych czy problemów z układem trawiennym;
- otrzymasz praktyczne wskazówki, które wzbogacą twój warsztat terapeuty.

Prosty i bezpieczny masaż Tui-Na na wiele dolegliwości!

Polecamy:

