

Steven Cardoza

Holistyczna
medycyna
chińska
na co dzień

Terapie naturalne
do samodzielnego stosowania



Holistyczna
medycyna
chińska
na co dzień

Steven Cardoza

Holistyczna
medycyna
chińska
na co dzień

Terapie naturalne
do samodzielnego stosowania



REDAKCJA: Anna Bergiel
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Anna Jurga
Korekta: Ewa Korsak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-20-4

Tytuł oryginału:
*Chinese Holistic Medicine in Your Daily Life: Combine Acupressure, Herbal Remedies & Qigong
for Integrated Natural Healing*

Przetłumaczono z: Chinese Holistic Medicine in Your Daily Life: Combine Acupressure, Herbal Remedies &
Qigong for Integrated Natural Healing

Copyright © 2017 Steven Cardoza
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com
Ilustracje autorstwa Mary Ann Zapalac

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

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 i 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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Podziękowania

Jestem wdzięczny wszystkim niesamowitym nauczycielom i lekarzom, od których miałem zaszczyt uczyć się przez wiele lat. Ich mądrość i wiedza ukształtowały moje umiejętności uzdrawiania i nauczania. Przyczynili się również do mojego osobistego rozwoju, dzięki któremu mogła powstać poniższa książka.

Dziękuję całemu Wydziałowi Akupunktury na Uniwersytecie w San Francisco, rocznikowi 1991, a w szczególności:

- Robertowi Johnowi, wielkiemu indywidualiście, który pozwolił mi na udział w swoich zajęciach zaawansowanej techniki klasycznej akupunktury zanim jeszcze potrafiłem prawidłowo zlokalizować punkty.
- Richardowi Liao, którego terapie uzupełniające i wszechstronne instrukcje dotyczące zastosowania ziół wyleczyły mnie z trzech rodzajów astmy i mocno zmotywowały do podjęcia nauki o chińskim ziołarstwie.
- Doktorowi Johnowi Yeh, który jako pierwszy otworzył mi oczy na sposoby analizy zachodnich konstruktów i paradygmatów medycznych w kontekście medycyny chińskiej.

Dziękuję pracownikom Wydziału Tradycyjnej Medycyny Chińskiej przy uczelni American College, którzy w latach 1991-1994 dzielili się ze mną tajnikami medycyny chińskiej z wytrwałością, cierpliwością, pasją i entuzjazmem. Najcenniejsze wskazówki otrzymałem od Xingguo Fu, Denise Hsu, Daniela Jiao, Lifanga Liang, doktora medycyny zachodniej Lee Wugofskiego oraz Baibinga Zhu.

Dziękuję wszystkim wybitnym mistrzom Chi Kung, którzy poświęcają się przekazywaniu najgłębszych i najbardziej subtelnych aspektów chińskiego uzdrawiania i duchowości. Ich nauki nieustannie wspierają mój rozwój. Wyjątkowe podziękowania kieruję do trzech osób, które mają dla

mnie osobiste znaczenie. Hojnie zezwoliły mi na przekazanie swoich wybranych i inspirujących nauk za pomocą tej książki. Są to:

- B. K. Frantzis, mistrz taoizmu i mój główny nauczyciel Chi Kung od 1987 roku,
- Deguang He, akupunkturzysta, zielarz i lekarz zajmujący się leczniczymi aspektami Chi Kung,
- Hong Liu, wielki mistrz Chi Kung, uzdrowiciel, zielarz i badacz medycyny.

Specjalne podziękowania należą się również Michaelowi Shearowi za udostępnienie fotografii, które zostały wykorzystane do stworzenia ilustracji zawartych w książce; dziękuję.

Spis treści

<i>Dementi</i>	13
<i>Wstęp</i>	15
Wzorce zastosowane w książce: pinyin, wielkie litery i kursywa...	17
<i>Przegląd: Zintegrowane podejście do leczenia</i>	
<i>metodami naturalnymi</i>	19
Dziedziny medycyny chińskiej	20
Akupunktura	21
Ziołolecznictwo	21
Chi Kung, Tai Chi i inne terapie fizyczne	22
Dieta	22
Tryb życia	23
Chińska medycyna jest holistyczna	25
Chińska a zachodnia diagnoza	28
Integracja dziedzin	29
Zintegrowane praktyki w medycynie zachodniej	32
 <i>Część 1 Podstawowe teorie chińskiej medycyny</i>	
Rozdział 1 Koncept pierwszy: Qi – energia życia	35
Cechy i funkcje Qi w obrębie ciała	37
Energie biologiczne w medycynie zachodniej	39
Rozdział 2 Koncept drugi: meridiany – ścieżki zdrowia	41
Dwanaście meridianów podstawowych	43
Osiem meridianów dodatkowych	45
Meridiany a medycyna zachodnia	47
Rozdział 3 Koncept trzeci: Yin i Yang – przeciwieństwa	
i równowaga	53
Yin i Yang w świecie natury	55

Cztery główne aspekty par Yin-Yang	56
Yin i Yang w ciele człowieka	59
Zachodnie analogie do Yin i Yang.....	66
Rozdział 4 Organy wewnętrzne – wprowadzenie	69
Zangfu: organy wewnętrzne i ich odpowiedniki.....	69
Terminologia	70
Rozdział 5 Zang: organy Yin	75
Serce.....	75
Płuca	80
Wątroba.....	84
Śledziona	90
Nerki.....	94
Rozdział 6 Fu: organy Yang.....	107
Żołądek	108
Jelito Cienkie.....	109
Pęcherzyk Żółciowy	110
Jelito Grube.....	112
Pęcherz Moczowy	114
Sanjiao.....	115
Rozdział 7 Patogeneza – źródła choroby.....	119
Przyczyny dysharmonii	120
Przegląd zewnętrznych czynników patogennych.....	121
Przegląd wewnętrznych czynników patogennych	122
Sześć zewnętrznych czynników patogennych.....	124
Siedem emocji jako wewnętrzne czynniki patogenne	133
Inne czynniki.....	137
Rozdział 8 Schematy dysharmonii	157
Wiele schematów – jedna choroba; jeden schemat – wiele chorób	157
Pryzmat diagnozy	159
Kryteria identyfikacji schematów TMC	161
Osiem Zasad	162
Rozdział 9 Wybrane schematy dysharmonii	167
1. Zimny Wiatr atakujący Płuca	168
2. Niedobór Krwi Serca	170

3. Stagnacja Qi Wątroby	171
4. Niedobór Qi Śledziony	173
5. Niedobór Yang Nerek	174

Część 2 Holistyczna samotroska z chińską medycyną

Rozdział 10 Diagnoza: w poszukiwaniu źródła problemu	179
Metody diagnostyczne	179
Wywiad	180
Diagnoza z tętna	181
Diagnoza z języka	185
Rozdział 11 Narzędzia i praktyki chińskiej medycyny:	
holizm i integracja	189
Akupunktura	189
Historia trzech przypadków	192
Terapie uzupełniające	196
Zachodnie poglądy na akupunkturę	198
Leczone dolegliwości	199
Zioła w medycynie	202
Terapie fizyczne	205
Dieta i tryb życia	209
Rozdział 12 Zadbaj o siebie z akupresurą:	
twoje uzdrawiające dłonie	211
Metody lokalizacji punktów	213
Techniki akupresury	217
Wybrane punkty uciskowe	221
Rozdział 13 Punkty uciskowe: nazwy, miejsca i funkcje	223
Płuca, Taiyin Dłoni	224
Jelito Grube, Yangming Dłoni	227
Żołądek, Yangming Stopy	230
Śledziona, Taiyin Stopy	234
Serce, Shaoyin Dłoni	236
Jelito Cienkie, Taiyang Dłoni	238
Pęcherz Moczowy, Taiyang Stopy	241
Nerki, Shaoyin Stopy	244
Osierdzie, Shaoyang Dłoni	246

Sanjiao, Shaoyang Dłoni.....	248
Pęcherzyk Żółciowy, Shaoyang Stopy.....	250
Wątroba, Jueyin Stopy.....	254
Du, naczynie zarządzające.....	256
Ren, naczynie poczęcia	258
Rozdział 14 Chińskie zioła: pomoc w naturalnym uzdrawianiu..	263
Główne atrybuty chińskich ziół: temperatura i smak.....	264
Cel działania.....	265
Powiązane kanały.....	266
Kategoryzacja ziół.....	266
Kategorie ziół	267
Podstawy receptur.....	282
Rozdział 15 Chińskie zioła – przepisy	285
Płuca: przeziębienie i odmiany.....	286
Płuca: astma, rozedma, zapalenie oskrzeli.....	289
Żołądek/Śledziona: zaburzenia trawienia.....	289
Serce: bezsenność, niepokój	291
Wątroba: odtruwanie, stres	292
Nerki: spadek energii, zaburzenia funkcji układu moczowego i rozrodczego, artretyzm	294
Receptury wzmacniające Qi.....	295
Receptury wzmacniające Krew.....	296
Receptury wzmacniające Yang	297
Receptury wzmacniające Yin.....	298
Ból: ogólny, urazowy, artretyczny.....	299
Preparaty przeciwbólowe do stosowania miejscowego	301
Rozdział 16 Wstęp do Chi Kung: ujarzmianie energii życia	303
Definicja Chi Kung	303
Podstawowa postawa stojąca: pion kanału bocznego	304
Oddychanie – wskazówki ogólne.....	307
Praca z twoim Qi.....	308
Pory ćwiczeń.....	309
Czas trwania ćwiczeń.....	310
Zakończenie sesji ćwiczeń: zatrzymanie Qi w Dantian	312
Wskazówki końcowe	312

Rozdział 17 Ćwiczenia Chi Kung na każdy organ.....	315
Chi Kung na Płuca i Jelito Grube	315
Chi Kung na Śledzionę i Żołądek	326
Chi Kung na Serce: tygrys rozdziela małe.....	331
Chi Kung na Nerki.....	342
Chi Kung na Wątrobę.....	349
Rozdział 18 Receptury: przywróć i zachowaj	
wewnętrzna harmonię.....	355
Alergie	358
Artretyzm	359
Bezsennać	361
Ból głowy	362
Ból ogólny i urazowy	363
Ból stawów i kończyn	364
Choroba lokomocyjna	365
Choroby serca.....	366
Egzemy.....	367
Gorączka	367
Hemoroidy	368
Kamienie i stan zapalny pęcherzyka żółciowego	368
Opryszczka ust lub narządów płciowych	369
Opuchlizny (ogólne).....	370
Podwyższone ciśnienie	371
Pokrzywka	372
Problemy ze wzrokiem i oczami	372
Protokół zdrowia i samoopieki.....	373
Przepuklina.....	374
Przeziębienie lub grypa	375
Ropnie.....	376
Przesuszone włosy, paznokcie i skóra.....	377
Wzmocnienie układu odpornościowego	378
Zaburzenia emocjonalne.....	379
Zaburzenia oddychania.....	379
Zaburzenia pamięci	382
Zaburzenia trawienia	382
Zaburzenia układu moczowego.....	385

Zapalenie wątroby i powiększona wątroba	386
Zawroty głowy.....	387
Zdrowie kobiet i dolegliwości ginekologiczne	388
Zdrowie mężczyzn	389
Zmęczenie	391
<i>Uwagi końcowe</i>	<i>393</i>
<i>Słowniczek: działanie leków zachodnich.....</i>	<i>395</i>
<i>Załącznik 1. Lokalizacja punktów ucisku</i>	
<i>według obszarów ciała.....</i>	<i>397</i>
<i>Załącznik 2. Uwagi do rozdziałów.....</i>	<i>407</i>
Bibliografia.....	413
Lektura dodatkowa.....	415
Indeks	417

Dementi

Poniższa książka nie jest substytutem medycznych porad chińskich ani zaleceń lekarzy zachodnich. Jej zamierzeniem nie jest też diagnoza, leczenie ani terapia żadnych zdrowotnych dolegliwości. Czytelnik przyjmuje odpowiedzialność za stosowanie wszelkich technik, ziół, ćwiczeń i metod dietetycznych zaprezentowanych w poniższej książce. W przypadku chorób i dolegliwości, przed rozpoczęciem któregośkolwiek z zaprezentowanych tu programów fizycznych czy leczniczych należy skonsultować się z lekarzem.

Wstęp

Poniższa książka uczy zarówno teorii jak i praktycznych metod naturalnego uzdrawiania stosowanych w Chinach. Każda dziedzina chińskiej medycyny jest holistyczna, a dodatkowo między nimi istnieją liczne warstwy możliwych holistycznych współzależności. Osiągnięcie największej harmonii jest możliwe dzięki zintegrowaniu wszystkich tych dziedzin zgodnie z przedstawionymi tu zasadami. W ten właśnie sposób są one stosowane w Chinach, aby wykorzystać ich największy potencjał. W rozdziale pierwszym oraz w części drugiej znajdziesz informacje na temat wszystkich głównych dziedzin medycyny chińskiej. Pierwotne wersje niektórych z nich zostały lekko zmodyfikowane.

Książka składa się z dwóch odrębnych, lecz ściśle ze sobą związanych części. Po nich następują porady wielu światłych nauczycieli, których miałem zaszczyt poznać w ciągu mojej wieloletniej nauki. Przez ten czas nieustannie napotykałem dwie główne idee. Chociaż różni nauczyciele inaczej je nazywali, ich zasadnicze przesłanie pozostawało niezmiennie.

Pierwsza główna idea głosi: „Opanowanie jakiegokolwiek praktyki czy dyscypliny wymaga solidnej wiedzy teoretycznej oraz mocnych fundamentów do jej praktycznego zastosowania”. Wszyscy nauczyciele byli zgodni co do faktu, iż właściwa praktyka fizyczna (Chi Kung, Tai Chi, ćwiczenia uzdrawiające, akupresura) i odpowiednie zastosowanie dodatkowych technik (akupunktura, medycyna oparta na ziołach, terapie dietetyczne) są najwyższym celem. Doskonalsze zrozumienie na poziomie intelektualnym kształtuje praktyczne umiejętności. Niemniej jednak jest ono cenne tylko

wtedy, gdy służy osiągnięciu celu. W innym przypadku może stanowić temat ciekawych dyskusji, lecz nie polepszy wyraźnie zdrowia ani życia.

Druga podstawowa idea głosi: „Mistrzostwo to mistrzowskie opanowanie podstaw”. Podstawy są korzeniami zarówno teorii jak i praktyki. Obszerne i solidne fundamenty służą za stabilny grunt, na którym można budować i dzięki któremu można się rozwijać. Nawet wtedy, gdy ograniczysz się do budowy jedynie fundamentów, one i tak posłużą ci za oparcie w czasach wszelkich trudności.

Część pierwsza, „Podstawowe teorie chińskiej medycyny”, przedstawia teoretyczne postumenty całej chińskiej nauki medycznej i chińskiej filozofii. Nie jest, co prawda, tak szczegółowa jak naukowy podręcznik medyczny, pomimo to istnieją dwa powody, dla których można tę część książki uznać za dość wyczerpującą. Przede wszystkim stanowi intelektualne podstawy niezbędne do zrozumienia treści i realizacji celów. Po drugie, zachodni czytelnik zostanie gruntownie zaznajomiony z różnymi światopoglądami chińskimi. Koncepty i praktyki przedstawione w poniższej książce wyrastają z tej perspektywy kulturowej. Jeśli mamy nauczyć się jak łączyć je z naszym życiem codziennym, musimy włożyć w to nieco wysiłku, lekko na bok odsunąć nasze własne uprzedzenia kulturowe oraz świeżo spojrzeć na całokształt. Szczegółowe informacje zawarte w części pierwszej mają na celu ułatwienie tej zmiany postrzegania.

Większość części drugiej, zatytułowanej „Holistyczna samotroska z chińską medycyną”, wnikliwie uczy praktycznych podstaw holistycznych chińskich metod samoopieki w połączeniu z zasadami opisanymi w części pierwszej. Zapewnia również obszerną przestrzeń na rozwój, ponieważ z czasem staniesz się ekspertem w każdej z tych technik. Regularne wykonywanie ćwiczeń jest najważniejsze i ostatecznie doprowadzi cię do mistrzostwa, dając jednocześnie proste, a tym samym cenne i skuteczne porady jak przejąć kontrolę nad własnym zdrowiem na wiele naturalnych i holistycznych sposobów. Są to metody, które możesz stosować bez końca, a które radykalnie obniżą prawdopodobieństwo wystąpienia potrzeby wizyty u lekarza medycyny zachodniej, czy też chińskiej.

Niekiedy zintegrowane i naturalne metody leczenia łączą się z profesjonalną pomocą lekarską. Wgląd w medycynę chińską z pierwszej części książki dobrze cię przygotuje, jeżeli kiedykolwiek zdecydujesz się zwrócić o taką pomoc. Część druga otwiera zestawienie kwestii, które mogą zostać

poruszone podczas wizyty u medyka chińskiego. Wykraczają one daleko poza wiedzę zachodnią i przedstawiają diagnozy oraz terapie chińskiej medycyny. Dzięki temu, określisz swoje realne oczekiwania i cele, a twoja rozmowa z lekarzem chińskiej medycyny będzie spójna, zrozumiała i produktywna dla obu stron.

Pamiętaj że choroby rzadko rodzą się z dnia na dzień. Uzdrawienie również nie pojawi się nagle. Codzienne ćwiczenia są konieczne, jeżeli pragniesz powitać w swoim życiu pozytywne zmiany.

Być może zechcesz od razu przejść do ćwiczeń z części drugiej. Musisz jednak zdać sobie jednocześnie sprawę, że dzięki lepszemu zrozumieniu jakiegokolwiek praktyki, w tym podstawowych teorii i sposobów działania w obrębie holistycznego systemu, otrzymujesz więcej przestrzeni i elastyczności przy wyborze ćwiczeń, które dopasujesz do swoich indywidualnych potrzeb i celów w kwestii zdrowia.

Wzorce zastosowane w książce: pinyin, wielkie litery i kursywa

Pinyin jest oficjalnym ujednoliconym systemem transkrypcji językowej używanym w Chinach od wczesnych lat pięćdziesiątych XX wieku. Zawiera wskazówki dotyczące znaczenia oraz poprawnej wymowy słów języka mandaryńskiego, których nie można znaleźć w starszych opracowaniach angielskiego systemu Wade-Gilesa, znanego być może niektórym czytelnikom. Pinyin jest systemem zapisu celowo zastosowanym w tej książce za wyjątkiem cytatów, które są zapisane starym systemem. Niektóre z przykładów pinyin z odpowiednikami systemu Wade-Gilesa podanymi w nawiasach to między innymi: qi (ch'i), taiji (tai chi), Chi Kung (ch'i gung) oraz jing (ching)*.

Pinyin jest językiem syntetycznym. Oznacza to, że każda sylaba jest osobnym słowem, a mimo to formowane są nowe terminy dzięki połączeniu tych sylab-słów w słowa wielosylabowe. Powszechnymi przykładami są *Chi Kung* („energia i praktyka” lub „energia i kultywacja”) oraz *Tai Chiquan* („ostateczna pięść” lub „najwyższa pięść”). Niektórzy autorzy

* Na potrzeby wydania polskiego zastosowano pisownię używaną powszechnie w języku polskim (przyp. wyd. pol.).

wolą dzielić te słowa na sylaby składowe i przedstawiać je w następujący sposób: „qi gong” czy „tai ji quan”. Nie jest to całkowicie poprawne, niemniej jednak pozwala czytelnikowi na odróżnienie sylab tworzących poszczególne wyrazy. Tutaj, w przypadku, gdy nieznane chińskie słowo jest przedstawione po raz pierwszy, jego sylaby składowe są ukazane obok, w nawiasie. Pozwoli to czytelnikom nabyć nieco doświadczenia w kwestii odczytywania sylab pinyin i szybko zrozumieć ich znaczenie. Mniej doświadczeni czytelnicy dostrzegą pewne cechy wspólne słów, które z początku mogą wydawać się różne. *Jingqi* (jing qi), *yuanqi* (yuan qi), *guqi* (gu qi) i *waiqi* (wai qi) są przykładami słów o różnych cechach.

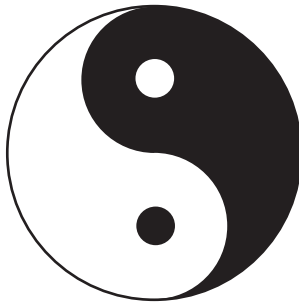
Pośród wielu chińskich wyrazów, które tu poznasz, z pewnością natrafisz na takie, które znasz – jak na przykład qi, yin czy yang – a inne, takie jak tuina, mingmen lub dantian mogą wydać się dziwne czytelnikom nieobeznanym w tym temacie. Nie są one rzeczownikami własnymi, lecz w dalszej części książki będą pisane wielką literą, aby ułatwić ich rozpoznanie. Znaczenie ich wszystkich jest wyjaśnione w kolejnych rozdziałach.

Niektóre polskie słowa również będą pisane wielką literą, aby ukazać, że są zastosowane w kontekście chińskiej medycyny. Głównie będą to nazwy organów (na przykład Śledziona, Wątroba, Nerki), które odnoszą się do holistycznego Układu Organów opisanego w dalszych rozdziałach, a nie do części ciała rozumianych przez zachodnią medycynę jako organy. Również słowo „krew” w niektórych kontekstach ma odmienne znaczenie i wtedy jest pisane wielką literą, która rozpoczyna również wyrazy określające część zasady, jak na przykład teoria Yin Yang, lub w przypadku, kiedy oznaczają chiński schemat medyczny, na przykład Niedobór Qi Śledziony. Słowa te zapisane małą literą mają powszechne znaczenie.

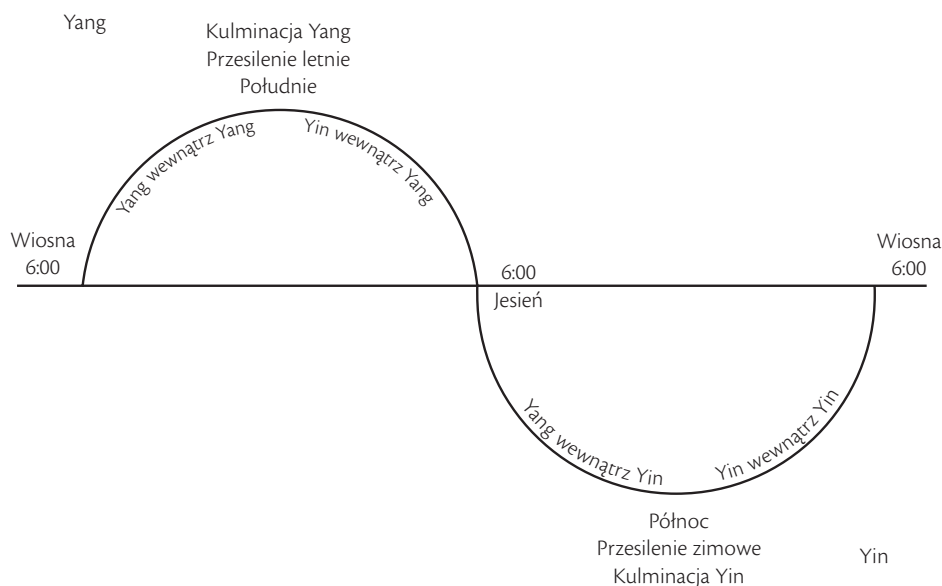
Na koniec, wyrażenie „chiński lekarz” niekoniecznie oznacza lekarza Chińczyka. Jest stosowane do opisu osoby dowolnej narodowości praktykującej chińską medycynę.

Koncept trzeci: Yin i Yang – przeciwięństwa i równowaga

Prawdopodobnie najbardziej znanymi, a przynajmniej powierzchownie, konceptami na Zachodzie są Yin i Yang, ponieważ są ilustrowane za pomocą popularnego symbolu *Tai Chi* („najwyższa ostateczność”), potocznie zwanego po prostu Yin Yang (**Ilustracja 3.1**). Tym, co najbardziej uderza w symbolu są jego czarne (Yin) i białe (Yang) połowy przedstawiające dopełniające się i równoważące przeciwięństwa, które leżą u podstaw wszystkich powiązanych ze sobą zjawisk. Mały czarny punkt Yin zawiera się w dużej części białego Yang a, analogicznie, mały biały punkt Yang znajduje się na większym obszarze Yin, co demonstruje, że wszystko zawiera nasiono swojego przeciwięństwa, oraz że nic nie jest wyłącznie Yin ani Yang. Wygięta linia zarówno dzieli jak i łączy obie przeciwstawne połowy.



Ilustracja 3.1 Symbol Tai Chi



Ilustracja 3.2 Sinusoida Yin Yang

Główną zasadą teorii Yin Yang jest dynamiczna równowaga natury. Dynamika jest ukazana za pomocą wygiętej linii między przeciwstawnymi połówkami na mandali Tai Chi. Gdy przekreślimy tę linię na bok, ukaże się nam kształt sinusoidy na poziomej osi (**Ilustracja 3.2**). Linia obrazuje płynny, dynamiczny ruch pomiędzy przeciwstawnymi stanami, gdzie wartość maksymalna (dodatnia) określa Yang, a wartość minimalna (ujemna) określa Yin. Z tego też względu Yin i Yang nie są statyczne ani bez życia – taki stan reprezentowałaby linia prosta. Współzależność równych przeciwieństw, integralnych części wszystkich par Yin-Yang nakreśla proces, zmianę i sposób, w jaki wszystko ewoluuje w czasie.

Z holistycznego punktu widzenia oznacza to, że nic nie może istnieć w całkowitej izolacji: wszystko żyje w połączeniu ze swoim równoważącym, dopełniającym i przeciwstawnym odpowiednikiem (jest to idea holistycznego mikrokosmosu) oraz w związku ze wszechświatem jako całością (w holistycznym makrokosmosie). Każda część składowa może istnieć jedynie w połączeniu z całością. Jedną z pierwszych szkół myśli poświęconych badaniu Yin i Yang była niekiedy nazywana szkołą naturalistyczną, ponieważ dążyła do zrozumienia praw natury, a następnie do wykorzystania ich w celu polepszenia egzystencji ludzkości dzięki nauce życia w harmonii z tymi zasadami i w oparciu o podejście holistyczne.

Jest to bezpośrednie przeciwieństwo wszechobecnego trendu panującego w naukach Zachodu, które kontrolują naturę i manipulują nią.

Yin i Yang w świecie natury

Wszystkie naturalne zdarzenia i stany istnienia mogą być obserwowane i ocenione z perspektywy Yin i Yang, lecz nie odnoszą się one do żadnego przedmiotu ani rzeczy materialnej. W jednym z najchętniej wykorzystywanych współczesnych pism o medycynie chińskiej „Chinese acupuncture and moxibustion” czytamy: „To jest raczej teoretyczna metoda obserwacji i analizy zjawiska. (...) [To jest] filozoficzna konceptualizacja, środek do uogólnienia dwóch przeciwstawnych zasad, który można zaobserwować we wszystkich powiązanych zjawiskach w naturze”⁶.

Po omówieniu mandali Tai Chi, kolejnym krokiem prowadzącym do zrozumienia cech Yin i Yang jest opis reprezentujących je znaków, tak jak uczyniliśmy to w przypadku Qi. Znak Yin przedstawia zacienione zbocze wzgórza, natomiast znak Yang – jego słoneczną stronę. Strona wzgórza Yang przedstawia wiele cech utożsamianych z Yang: słonecznych, jasnych i ciepłych. Strona wzgórza Yin reprezentuje komplementarne cechy Yin: cień, ciemność i chłód.

W rozdziale 5 starożytnego chińskiego pisma medycznego „Proste pytania” znajdujemy następujący fragment: „Woda i Ogień są symbolami Yin i Yang”⁷. Są ikonicznymi reprezentacjami, które graficznie symbolizują niektóre z cech Yin i Yang – wszystkich zrównoważonych i uzupełniających się przeciwieństw jakie istnieją. Osoby, dla których te pojęcia nie były dotąd znane, powinny zwrócić uwagę, iż cechy Yin i Yang są równie korzystne jak cechy Wody i Ognia, oraz że wszystkie atrybuty Wody i Ognia mieszczą się w Yin i Yang; pomimo to nie wszystkie cechy Yin i Yang zawierają się w symbolach Wody i Ognia. Analogicznie nie każda cecha Yang jest bezpośrednio tożsama z każdym innym atrybutem Yang. Ogień jest Yang. Jest też jasny i gorący – są to dwie z cech Yang – zatem można stwierdzić, że zarówno Yang, jak i Ogień są jasne i gorące. Męskość to cecha Yang, która jest złączona w parę z żeńską stroną Yin. Logika

⁶ Deng Liangyue i inni, „Chinese acupuncture and moxibustion”, Pekin, Foreign Languages Press 1987, str.11.

⁷ Ibid.

twierdząca, że mężczyźni są gorący i jaśni, a kobiety zimne i ciemne nie jest poprawna.

Na zacienionej stronie wzgórza zbiera się chłodna i ciemna woda: na skałach gromadzi się wilgoć, a krople rosy formują się na roślinach. Ten obraz przedstawia też inne cechy Yin, takie jak zastój i ruch w dół oraz do wewnątrz, gdyż Yin gromadzi się przy suchej ziemi i jest chętnie przez nią wchłaniane. Ogień – tak jak słoneczna strona wzgórza – jest gorący i jasny oraz posiada dodatkowe cechy Yang określające aktywność oraz ruch w górę i na zewnątrz.

Rozróżnia się cztery główne aspekty odpowiadające parom Yin-Yang. Pojawiają się w każdej manifestacji wszelkich energii zarówno w świecie zewnętrznym jak i w ciele człowieka.

Cztery główne aspekty par Yin-Yang

1. Opozycja Yin i Yang.
2. Współzależność Yin i Yang.
3. Wzajemna pochłaniająca/wspierająca relacja Yin i Yang.
4. Wzajemna transformacja Yin i Yang.

Kolejnym aspektem, niekiedy określanym jako piąty aspekt, jest nieskończona podzielność Yin i Yang. Cecha ta mówi o Yin i Yang jako o zupełnie względnych terminach, które nie są niezależnymi absolutami. Wszystko postrzegane jako Yang zawsze może być podzielone na części Yin i Yang. Wszystko postrzegane jako Yin może być rozdzielone na części Yang i Yin. Niezależnie od tego, czy uznamy ten piąty aspekt, jest on niezaprzeczalną cechą Yin i Yang.

W naturze łatwo dostrzec te powiązane ze sobą i pojawiające się jednocześnie aspekty. Na przykładzie jednego z nich można bez problemu określić inne. Przyjrzyjmy się zatem kilku parom Yin-Yang, aby zrozumieć jak to wszystko się prezentuje.

<i>Pary Yin-Yang</i>	
Yang	Yin
Pozytywność	Negatywność
Dzień	Noc
Lato	Zima
Gorąco	Zimno
Światło	Ciemność
Aktywność	Spoczynek

Opozycja Yin i Yang odnosi się do stwierdzenia, iż są polarnymi przeciwieństwami, a cechy jednej połówki równoważą cechy drugiej lub przeciwstawiają się im. Widzieliśmy już, że po przekręceniu symbolu Tai Chi w bok otrzymujemy sinusoidę o wartości maksymalnej dodatniej i minimalnej ujemnej. Krzywa nie była jednak statyczna. Pozytywne (dodatnie) i negatywne (ujemne) aspekty przeciwstawiają się sobie i jednocześnie wzajemnie się równoważą. Jedynie przy wartościach skrajnych widzimy coś, co wydaje się wyraźnie pozytywne lub negatywne, czyli czyste Yang lub czyste Yin. Nawet wtedy wartości te ulegają transformacji i nie pozostają nieruchome w punktach skrajnych. Jest to najbardziej oczywiste przedstawienie cyklicznego procesu harmonijnej zmiany wywołanej taką opozycją.

Konceptualnie nie możemy mówić o istnieniu jednej połowy bez równoważącego jej odpowiednika. Uzupełnieniem zbioru powyższych przykładów będą następujące pary Yin-Yang: góra i dół, rozszerzanie i kurczenie, wewnątrz i zewnątrzność, ponad i poniżej, niebo i ziemia, męczyzna i kobieta. Jedna połowa traci znaczenie bez swojej przeciwstawnej części.

W praktycznym zastosowaniu rozbieżne cechy Ognia i Wody są często wykorzystywane w codziennym życiu. Wodą gasi się niepożądany lub niebezpieczny ogień. Woda oczyszcza brudne ubrania w praniu, lecz wtedy pojawia się też zimne i mokre Yin. Żar Ognia, pochodzący ze słońca Yang, czy też z elektrycznej suszarki do ubrań, działa do czasu, aż wszystko stanie się ciepłe i suche. Cechy Yang dnia i lata są podobne. Obie pory są gorące i jasne, związane ze swoimi przeciwieństwami Yin – chłodną i ciemną nocą oraz z zimą. Punkty skrajne doby, czyli północ i południe są

porównywalne do tych na sinusoidzie i, tak jak wartości na krzywej, dzień przechodzi w noc, a noc w dzień. W ten sposób ukazane są ich współzależności. Tak jak w przypadku opozycji Yin i Yang, północ i południe nie mogą bez siebie istnieć.

Kiedy przyjrzymy się wzajemnej, pochłaniającej i wspierającej relacji pomiędzy Yin i Yang, ponownie musimy wziąć pod uwagę ich polarność, lub opozycję, oraz ich współzależność, ponieważ cechy tej relacji zależą od zdolności Yin i Yang do wzajemnej kontroli, a to potrafią jedynie współzależne przeciwieństwa. Kiedy przeanalizujemy cykl dobowy z perspektywy Yin-Yang, południe będzie stanowiło „kulminację Yang”. Gasnący dzień i jego powolna przemiana w noc to wciąż czas Yang, lecz Yin zaczyna z wolna wzrastać w siłę. Czas, kiedy Yin zaczyna pochłaniać Yang nazywa się „Yin wewnątrz Yang”, lub „Yin zawarte w Yang”. Zmierzch jest porą równoważenia. Wtedy nie dominuje ani Yin, ani Yang. Na wykresie jest to miejsce przecięcia sinusoidy z poziomą osią – nie jest wtedy ani ujemna, ani dodatnia. Po zmroku nastaje noc i Yin rośnie coraz bardziej. Ta pora nazywa się „Yin zawarte w Yin”. Noc osiąga pełnię o północy – jest to „kulminacja Yin”. Kiedy mija północ, wciąż trwa noc, czas Yin, lecz powoli przesuwają się on w stronę dnia. Wtedy Yang zaczyna rosnąć i pochłaniać Yin. Ta pora doby nazywa się „Yang wewnątrz Yin”, lub też „Yang zawarte w Yin”. O świcie żadna z energii nie dominuje i nastaje moment absolutnej równowagi. Sinusoida po raz kolejny przecina poziomą oś. Wraz ze wznoszeniem się słońca ponad horyzont, rośnie Yang i kieruje się ku swojemu najwyższemu punktowi. Ten moment nazywa się „Yang zawarte w Yang”. W południe Yang osiąga swoją pełnię i początkuje kolejny cykl. Taki sam cykl obejmuje dłuższy okres dwunastomiesięczny przy analizie przemian pór roku. Wtedy kulminacja Yang przypada na przesilenie zimowe a kulminacja Yin dokładnie na dzień przesilenia letniego. Oba cykle są przedstawione graficznie na ilustracji 3.2.

Powyższy przykład przedstawia również nieskończoną podzielność lub całkowitą względność Yin i Yang. Zmierzch jest bardziej Yang niż północ, lecz jednocześnie bardziej Yin niż południe. Godzina 15:00 to pora Yang, lecz, jako że w tym czasie Yin rośnie wewnątrz Yang, jest bardziej Yin niż 11:00, która jest porą Yang zawartego w Yang bliską południa.

Wzajemna pochłaniająca i wspierająca relacja Yin i Yang idzie w parze ze współzależnością Yin i Yang i najlepiej ją zrozumiemy, kiedy uznamy

koncept Yin i Yang za najważniejszy w kwestii zdrowej równowagi. Gdyby nieustannie panował dzień bez konieczności równoważenia wpływu nocy, byłoby zbyt dużo gorąca bez chłodu, zbyt dużo aktywności bez odpoczynku i aż nadto Ognia bez Wody. Zniszczyłoby to wszystkie rośliny i zabiło zwierzęta. Gdyby powstrzymać wszelkie równoważące właściwości Yin, w krótkim czasie całe życie na planecie przestałoby istnieć. Gdyby natomiast panowała ciągła noc bez wsparcia i równowagi dnia, zimno stałoby się uciążliwe, odpoczynek nie byłby równoważony aktywnością i zabrakłoby światła słonecznego potrzebnego roślinom do fotosyntezy. Również i w tym przypadku całe życie na Ziemi by się skończyło.

Na podstawie powyższych przykładów, zaczerpniętych wprost z natury, możemy zaobserwować wzajemną cykliczną transformację Yin i Yang: dzień, lato, ciepło i światło przeobrażają się w noc, zimę, zimno i ciemność. Wzajemna transformacja jest zobrazowana za pomocą małego czarnego punktu Yin na białej połowie Yang na symbolu Tai Chi oraz małego białego punktu Yang na czarnej połowie Yin. Yin i Yang nie są absolutami. Każde zawiera w sobie nasiono drugiego, co pozwala im rosnąć i w końcu przemienić się w swoje przeciwieństwo. Nawet w samo południe, w porze najsilniejszej dominacji Yang, w najgorętszy i najjaśniejszy dzień, jaki podpowiada wyobraźnia, można odszukać cienie, niewielkie skrawki chłodniejszej ciemności. Jest to aspekt Yin zawarty w Yang. O północy, kiedy dominuje Yin, nawet w najczarniejszą noc widać gdzieś migotanie gwiazd na niebie. Jest to światło Yang zawarte w Yin.

Yin i Yang w ciele człowieka

Zasady i cechy Yin i Yang w obrębie ciała są identyczne do tych panujących w zewnętrznym świecie. Przykłady się jednak różnią a konsekwencje zachwiania równowagi objawiają się inaczej, ponieważ są związane z fizjologią organizmu.

Jedną z głównych reguł stanowiącą fundament całej medycyny chińskiej, niezależnie od stylu czy szkoły myśli, nazywa się Osiem Zasad. Wykorzystuje koncept Yin i Yang jako ogólne narzędzie diagnostyczne do określenia pierwotnej natury patologii. W trakcie omawiania Ośmiu Zasad przedstawię też niektóre z podstawowych związanych z nimi diagnostyk.

<i>Osiem Zasad</i>	
Yin	Yang
Wnętrze	Zewnętrzność
Zimno	Gorąco
Niedobór	Nadmiar

Yin i Yang umieszczone na szczycie listy są wstępem do sześciu następujących po nich zasad. Yin i Yang służą tu za parasol kryjący wszystkie inne dysharmonie między Yin a Yang, które mogą pojawiać się przy różniowaniu objawów patologicznych. Ogólnie mówiąc, preponderancja Yin przyczynia się do poczucia wycofania (wnętrze), chłodu lub zimna (błada cera jest powszechnym objawem tego stanu) oraz letargu i senności (niedobór). Przewaga Yang natomiast wywołuje agresywność lub porywistość (zewnętrzność), ciepło lub gorąco (powszechnym objawem jest zaczerwieniona twarz) oraz przesadną energię i ożywienie (nadmiar).

Zestawienie Zewnętrzności i Wnętrza odnosi się do konkretnego miejsca i jest związane zarówno z naturalnym stanem organizmu jak i z naturą i postępowaniem patologii. Wszystkie organy znajdują się we wnętrzu ciała. Organy Yin są umieszczone głębiej, natomiast organy Yang znajdują się bliżej powierzchni, ponieważ każdy z nich komunikuje się ze światem zewnętrznym przez usta, odbyt i cewkę moczową.

Względnie podobne połączenie Głębi i Powierzchni powiązane z Wnętrzem i Zewnętrznością jest być może prostszym przykładem. Skóra i mięśnie są powierzchniowe, gdyż znajdują się w zewnętrznej warstwie względem pozostałych – wewnętrznych organów. Yang jest z natury ochronne, a powierzchniowe tkanki organizmu chronią delikatniejsze, głębsze struktury wewnętrzne przed zewnętrznymi patogenami i uszkodzeniem fizycznym. Skóra jest warstwą, w której krąży *Weiqi* (Wei Qi), czyli ochronne Qi, zabezpieczające organizm przed zewnętrznymi patogenami. W zachodniej terminologii skóra jest kwaśnym płaszczem chroniącym przed bakteriami, wirusami i innymi patogenami. Stanowi część pierwszej linii obrony układu immunologicznego. Mięśnie są twardą tkanką, odpowiednikiem miękkich organów wewnętrznych i, podobnie jak żebra i kręgosłup, chronią przed fizycznymi urazami.

Patologie, które pojawiają się na skórze lub które wpływają na zewnętrzne części ciała, takie jak oczy czy nos, są zewnętrzne. Ogólnie mówiąc, są zaburzeniami równowagi, które na wczesnym etapie nie są bardzo poważne. Przykładami takiej dysharmonii jest przeziębienie wywołane zewnętrznymi patogenami (środowiskowymi, według myśli chińskiej, lub zarazkami, według teorii zachodniej) lub wysypka powstała w wyniku fizycznego kontaktu z zewnętrznym czynnikiem. Na głębszych poziomach zewnętrzne patologie mogą wpływać na mięśnie, ścięgna, więzadła, powierzchniowe naczynia krwionośne, nerwy i meridiany. Wewnętrzne patologie mogą wywiązać się kiedy zewnętrzny patogen przemieszcza się w głąb organizmu lub też w obliczu zachwiania wewnętrznej równowagi w związku z konstytucją, przedłużonym stanem emocjonalnym, nieprawidłowym odżywianiem, obecnością pasożytów lub jako efekt uboczny zażywania farmaceutyków. Wpływają wtedy negatywnie na wewnętrzne organy, głębiej umieszczone naczynia krwionośne i nerwy oraz na krew, mózg, rdzeń kręgowy i kości. Należy tu zauważyć, że wiele głębszych patologii wywołuje wtórne zmiany w innych częściach organizmu, takich jak skóra czy oczy, które mogą wydawać się podobne do patologii zewnętrznych. Do ich rozróżnienia wykorzystuje się dodatkowe kryteria diagnostyczne.

Niektóre chińskie szkoły medyczne dokonały niegdyś próby analizy dysharmonii (choroby) na podstawie względnej głębokości, na której się znajdowała w organizmie. W ten sposób sporządzono diagnozę czteropoziomową. Cztery Poziomy, gdyż tak nazwano tę diagnozę, uwzględniały Wei (poziom ochronny i powierzchniowy), Qi (głębszy poziom meridianów), Ying (odżywcze Qi – poziom głębszy od poprzedniego) oraz Xue (poziom Krwi – najgłębszy i najpoważniejszy). Przeziębienie znajduje się zwykle na poziomie Wei, lecz czasem, w przypadku powikłań, jest obecne na poziomie Qi. Graficzne przykłady dolegliwości na poziomie Xue zawierają biomedycznie określone choroby, takie jak hemofilia, gruźlica (na etapie wykrztuszania krwi) oraz gorączka krwotoczna. Dzisiaj bardzo rzadko stosuje się diagnozę czteropoziomową. Jest jednak wciąż trafna przy określaniu względnej głębokości, gdzie rezyduje patologia i ma silny wpływ na wybór terapii.

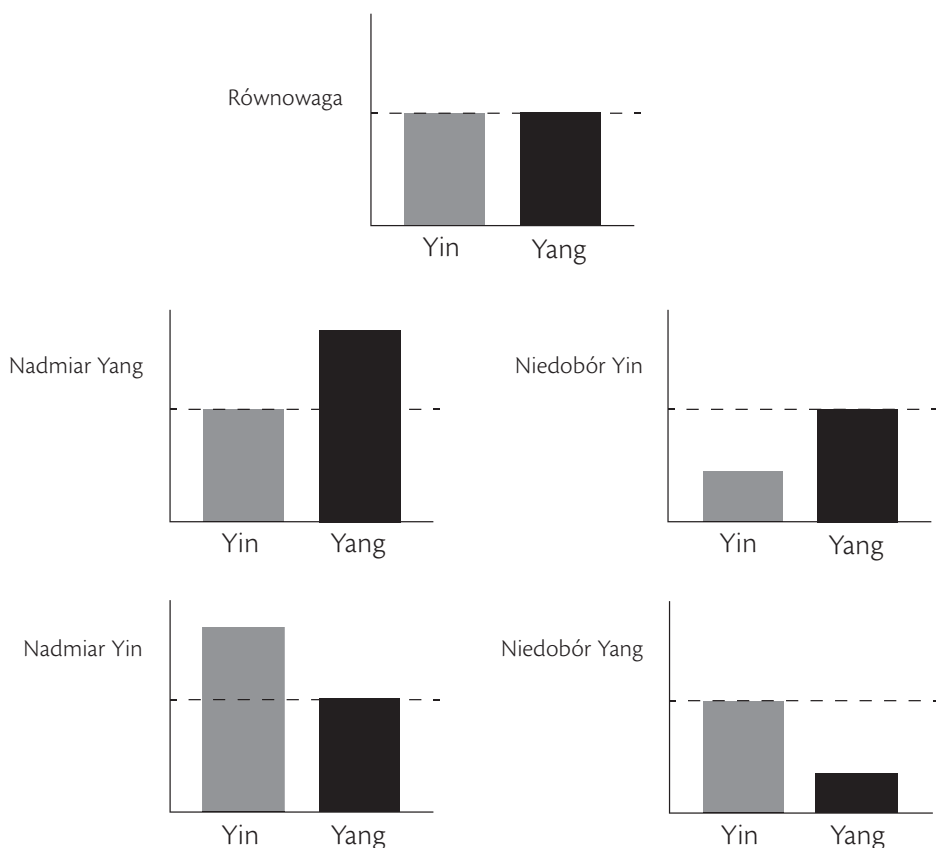
Następna para – Zimno i Gorąco – wydaje się prostsza do zrozumienia z perspektywy diagnostycznej. Dowiedzieliśmy się już, że dzień i lato są

Yang – ciepłe lub gorące, co przeciwstawia się nocy i zimie, które są Yin – chłodne lub zimne. Osoba, która ciągle marznie może mieć konstytucję Yin, natomiast osoba, której nieustannie gorąco lub która woli unikać ciepłego otoczenia może mieć konstytucję Yang. Zaburzenie równowagi wywołujące dreszcze, uczucie chłodu bądź zimna może oznaczać patologię Yin. Analogicznie, gorączka może oznaczać patologię Yang.

Powyższe przykłady idealnie sprawdziłyby się w podręcznikowych scenariuszach, dlatego też celowo zastosowałem niejednoznaczne słowa „może” i „wydaje się”, ponieważ w chińskiej medycynie, pojęcia te mogą się komplikować z uwagi na względność Yin i Yang. Komplikacja ta staje się bardziej zrozumiała kiedy wprowadzone zostają zasady Niedoboru i Nadmiaru. W idealnie zrównoważonym zdrowym organizmie, dynamiczne Yin i Yang funkcjonują w równych proporcjach. Przedstawiają to diagramy na ilustracji 3.3. Yin i Yang wydają się jednakowo „ścięte” przy poziomej linii oznaczającej równowagę. W przypadku opisanej wcześniej przewagi Yin lub Yang, odpowiadający im słupek wzrasta ponad poziomą oś i znajduje się w obszarze wskazującym pozytywność, wartości dodatnie lub nadmiar. Nadmiar Yin przyczynia się wówczas do objawów Zimna, a Nadmiar Yang – do objawów Gorąca. W takim przypadku nadmiar Yang jest równoznaczny z Niedoborem Yin, gdyż Yang pochłania Yin, tak jak wysoka temperatura wysusza kałużę. Nadmiar Yin spowoduje Niedobór Yang – Yin pochłaniające Yang, jak woda gasząca płomienie.

Niedobór Yin lub Yang również jest możliwy: słupek Yin kurczy się poniżej przerywanej linii poziomej i znajduje się w obszarze Niedoboru. W takiej sytuacji Yang, nawet kiedy nie jest w Nadmiarze i zbliża się do poziomej osi, przewyższa Yin i generuje Gorąco. Jest to przykład na Niedobór Gorąca, gdyż Yang nie znajduje się wtedy w Nadmiarze. Przeciwnie, kiedy Yin jest zrównoważone, Yang opada poniżej przerywanej linii i prowadzi do Zimna. Jest to przykład Niedoboru Zimna, ponieważ Yin nie jest w Nadmiarze. Niezależnie od tego, czy mowa jest o Niedoborze, czy o Nadmiarze, wszelkie wrażenia i odczucia Zimna i Gorąca są wywołane zaburzeniem równowagi Yin i Yang.

Wiemy już, że dzień jest Yang, a noc – Yin. W tym miejscu można uznać, że dolegliwości Nadmiaru Gorąca wywołane Yang pogarszają się podczas dnia, a łagodzą w nocy, w porze Yin. Dzieje się tak, ponieważ kiedy energia Yang naturalnie wzrasta podczas dnia, jej ciepło łączy się



Ilustracja 3.3 Równowaga, niedobór i nadmiar Yin i Yang

z ciepłem patologii Yang, pogarszając tym samym samopoczucie. Chłodząca energia Yin, która rozkwita nocą, równoważy część Nadmiaru Gorąca i przynosi ulgę. W przypadku dolegliwości Yin sytuacja przedstawia się odwrotnie.

Kiedy pojawia się Niedobór Gorąca i energia Yin słabnie lub zanika, objawy Gorąca pogarszają się nocą. Przyczyną jest osłabiona energia Yin, która wówczas, w czasie Yin, nie daje rady w pełni funkcjonować. Zatem, jej chłodzące właściwości nie są w stanie zrównoważyć grzejącej energii Yang, która rozwija się bez przeszkód.

Oczywiście, Niedobór i Nadmiar pojawiają się niekiedy bez związku z Gorącem i Zimnem. „Niedobór” oznacza ograniczoną energię funkcjonalną, obniżoną wydolność organów bądź też spowolnione procesy fizjologiczne. „Nadmiar” to nic innego jak nieprawidłowo wysoki poziom energii funkcjonalnej organów lub procesów fizjologicznych. Może pojawić się w połą-

czeniu z przeszkodą, gdyż Qi, Krew i inne płyny organizmu gromadzą się i kumulują w Nadmiarze, kiedy zostaje zaburzony ich prawidłowy przepływ.

W kwestii ciała rozróżnia się też następujące pary Yin-Yang: Krew i Qi, dół i góra oraz przód i tył.

Dolna część ciała (poniżej talii) i przód ciała są bardziej Yin, natomiast w górnej części (od pasa w górę) i z tyłu przeważa Yang. Odsuńmy na chwilę na bok rozważania natury diagnostycznej i przyjrzyjmy się niektórym czynnikom połączonym z tą kwestią. W celu łatwiejszego zrozumienia przedstawie teraz dwie powiązane ze sobą idee.

Pierwsza z nich głosi, że Niebo, lub inne nieziemskie zjawiska, jest bardziej Yang w porównaniu do Ziemi, gdzie przeważa Yin. Niebo i Ziemia są parą Yang-Yin. Druga idea mówi o tym, że chińska pozycja anatomiczna, w której są dokładnie ukazane energetyczne aspekty anatomii, jest pozycją stojącą z rękami uniesionymi ponad głowę i wnętrzami dłoni skierowanymi w przód, jak w pozycji „poddania się”. W takim ustawieniu głowa znajduje się bliżej nieba, czyli jest bardziej Yang, a stopy są oczywiście przy ziemi – bardziej Yin. Tył dłoni i całych kończyn górnych jest skierowany w przestrzeń za plecami – bardziej Yang, a wnętrza dłoni i przednia część rąk są skierowane w odwrotną stronę – stronę Yin.

Zajmijmy się teraz zewnętrzną trajektorią meridianów i zobaczmy, jak ta kwestia łączy się z Niebem i Ziemią oraz z chińską pozycją anatomiczną. Wszystkie meridiany Yang Dłoni zaczynają się w końcach palców, tuż przy kącikach paznokci. Następnie przechodzą przez tył kończyn górnych (przez stronę Yang) i kończą się w głowie. Wszystkie trzy meridiany Yang Stopy zaczynają się w głowie. Dwa z nich biegną w dół, wzdłuż pleców (strona Yang). Meridian Żołądka jest wyjątkiem (Yang we wnętrzu Yin) i znajduje się w przedniej części tułowia. (Chociaż Żołądek jest organem Yang, jedna z jego funkcji jest Yin i odżywia cały organizm. Jego obecność na powierzchni Yin nie jest niczym dziwnym ani nieprawidłowym). Meridian Pęcherzyka Żółciowego (Shaoyang Stopy) waha się między Yin i Yang na boku tułowia, lecz pozostaje głównie Yang. Wszystkie te meridiany mieszczą się na tylnych i zewnętrznych powierzchniach (stronach Yang) nóg i kończą się w palcach stóp, przy kącikach paznokci. W meridianach Yang, zarówno Dłoni jak i Stóp, Qi przepływa w dół – od Nieba ku Ziemi.

Wszystkie meridiany Yin Dłoni rozpoczynają się w przedniej części torsu, przemieszczają w górę ramion (po stronie Yin) i kończą swój

bieg w opuszkach palców dłoni, tuż przy kącikach paznokci. Natomiast wszystkie meridiany Yin Stopy rozpoczynają się w palcach stóp (za wyjątkiem meridianu Nerek, który rozpoczyna się na podeszwie stopy, tuż za palcami), przemieszczają w górę po przedniej stronie (Yin) nóg i kończą na przodzie tułowia. Meridian Śledziony kończy się na granicy między przodem a tyłem klatki piersiowej, tuż za meridianem Pęcherzyka Żółciowego (Shaoyang). Nie ma innego meridianu, który byłby Yin zawartym w Yang w takim stopniu jak ten. W meridianach Yin Dłoni i Stóp Qi przepływa w górę, od Ziemi w kierunku Nieba.

Należy pamiętać, że Yin i Yang są energiami polarnymi – przeciwnymi. Yin Ziemi pragnie płynąć w kierunku Yang Nieba, a Yang Nieba dąży ku Yin Ziemi. Istota ludzka jest jedynym przewodem, gdzie ma miejsce taki przepływ przy udziale energetyki ciała. Ta zasada jest powszechnie wykorzystywana w wielu typach Chi Kung, gdzie ruch fizyczny kieruje przepływem Qi.

Krew i Qi, jako integralne komponenty substancji (materii) i funkcji (energii) ciała, są ciekawą parą Yin-Yang. Prościej rzecz ujmując, Krew jest Yin, a Qi – Yang. Krew jest substancją płynną transportującą składniki odżywcze, tlen, różne przekaźniki chemiczne oraz fizyczne aspekty układu odpornościowego do każdej komórki ciała. Pomaga też usuwać lub przetwarzać odpady komórkowe. Jako płynna substancja nawilża tkanki ciała. Qi jest sumą całej energii funkcjonalnej ciała, ogrzewa, ożywia i jest zaangażowane w każdą czynność, myśl, każde postrzeganie i doświadczenie emocjonalne.

Fakt, iż Krew jest wyłącznie Yin, a Qi wyłącznie Yang może wydawać się bardzo zrozumiałe do czasu, aż przypomnimy sobie, że Qi jest również materialną podstawą całego istnienia. Niektóre pisma chińskie opisują Krew jako materialną postać Qi, które samo w sobie może być rozłożone na Qi Yin (chłodne, uspokajające i odżywcze) oraz na Qi Yang (ogrzewające, ekscytujące i aktywne). Granica dzieląca Yin i Yang w parze Krew-Qi może się niekiedy zacierać, lecz każdy moment takiego zanikania wyraźnego podziału ma cenne terapeutyczne i zdrowotne działanie.

Tutaj będziemy rozdzielać te dwie kwestie. Chińskie medyczne powiedzenie „Qi jest dowódcą Krwi; Krew jest matką Qi” zawiera w sobie opis ich wspólnego wsparcia i współzależności przy jednoczesnym ukazaniu ich jako osobne jednostki Yin i Yang. „Qi jest dowódcą Krwi” oznacza,

że jest ono odpowiedzialne za kierowanie każdym aspektem ruchu Krwi w organizmie. Uwzględnia się tu sytuacje takie jak stopień napięcia zawężeń serca, prędkość i kierunek przepływu krwi, funkcjonalność krwi czy powrót żylny. „Krew jest matką Qi” oznacza, że w obrębie ciała Qi wymaga materialnej podstawy, na której może się rozwijać. Krew jest właśnie takim fundamentem. Wszelki jej niedobór powoduje osłabienie Qi, które nie może istnieć bez Krwi.

Zachodnie analogie do Yin i Yang

Zachodnia nauka i medycyna nie uznają teorii Yin Yang oficjalnie. Pomimo to możemy spotkać niektóre zachodnie idee, które popierają te zasady. Zaobserwowaliśmy już, że symbol Tai Chi zawiera nasiono Yin na obszarze Yang i na odwrót – nasiono Yang na polu Yin. Mężczyźni są Yang a kobiety Yin. Głównym hormonem męskim jest testosteron, który decyduje o płci płodu. Następnie, w okresie dojrzewania oraz później, przyczynia się do formowania drugorzędnych cech płci męskiej, w tym owłosienia, mutacji głosu, zgrubienia skóry, rozrostu mięśni oraz pogrubienia i wydłużenia kości. Kobięcym hormonem jest estrogen, który wspólnie z progesteronem jest odpowiedzialny za rozwój drugorzędnych cech płci żeńskiej: wzrostu piersi, rozrostu tkanki tłuszczowej oraz waskularyzacji skóry. Pomimo to, kobiecy organizm produkuje niewielkie ilości testosteronu w jajnikach i nadnerczach, które przyczyniają się do żeńskiego popędu płciowego oraz decydują o masie kości i mięśni. Jest to Yang zawarte w Yin, czyli nasiono Yang na obszarze Yin na mandali Tai Chi.

Organizm męski również produkuje niewielkie ilości estrogenu przekształcone z krążącego w organizmie testosteronu. Może być on produkowany w wątrobie i mięśniach. Komórki tłuszczowe tworzą go zarówno w organizmie żeńskim jak i męskim. Z chińskiego punktu widzenia, tłuszcz jest substancją Yin, zatem nie jest dziwne, że generuje cząsteczki Yin – estrogen, którego rola w zdrowiu mężczyzn nie jest do końca jasna. Jednak starzejący się panowie ze średnim poziomem estrogenu wydają się mieć mniej problemów z sercem i gęstsze kości niż mężczyźni z bardzo niskim lub bardzo wysokim poziomem tego hormonu. (Równowaga jest tu kluczem, tak jak w przypadku wszystkich kwestii Yin i Yang). Jest to

przykład obecności Yin we wnętrzu Yang, czyli nasiona Yin po stronie Yang na mandali Tai Chi.

Kolejny przykład mówi o przewodnictwie nerwów, czyli sposobie, w jaki są przesyłane impulsy nerwowe. Ogólnie rzecz ujmując, każda komórka nerwowa otrzymuje sygnał, lub bodziec, od przylegającej do niej innej komórki. Komórka w stanie spoczynku jest spolaryzowana – wyłączona i ma energię Yin. Kiedy otrzymuje impuls od znajdującej się obok komórki, staje się aktywna, a jej energia zmienia się na Yang. Następnie przewodzi ten impuls do kolejnej, sąsiedniej komórki i powraca do swojego stanu spoczynku – Yin. Taka szybka zmiana stanu – polaryzacja/depolaryzacja – przylegających komórek nerwowych, zmiana między Yin a Yang, pozwala na przesyłanie impulsów wzdłuż ścieżek nerwowych oraz jest odpowiedzialna za każdy ruch, jaki wykonujemy (zarówno te warunkowe, bezwarunkowe jak i autonomiczne), każdy bodziec sensoryczny, jaki odczuwamy oraz za nasze myśli – wszystkie z nich można określić jako proste zmiany między dwoma skrajnymi stanami: włącz-wyłącz, negatywność-pozytywność, Yin-Yang.

Kiedy większość mieszkańców Zachodu po raz pierwszy styka się z teorią Yin–Yang, wierzy, że te dwa aspekty, lub stany istnienia, są zbyt proste i zbyt ograniczające, aby mogły stanowić jakąś rzeczywistą wartość, która definiowałaby i regulowała coś tak złożonego jak ludzkie zdrowie, biologię organizmu, nie mówiąc już o istnieniu, czyli kwestii leżącej u podstaw wszystkiego, co nas otacza we wszechświecie. Spójrzmy w takim razie na nowoczesną technikę. Każda cyfrowa maszyna polega na jedynie dwóch wartościach: zerze i jedyńce. Są to cyfry, do których odnosi się termin „cyfrowy”. Kod binarny kryje się za operacjami każdego komputera i urządzenia sterowanego komputerowo. Jest odpowiedzialny za każdą prezentację audiowizualną na twoim laptopie, w telewizji, za wszystko, co znajduje się w internecie, każdą muzykę, którą włączasz na swoim odtwarzaczu MP3, każde dane przechowywane na płytach i dyskach, diagnostykę, mechanizmy kontrolujące twoje auto, telefon, satelity, transakcje finansowe, zabezpieczenia, itd.

Ktoś, kto nie jest programistą, może nie rozumieć, co dokładnie znaczy stan „on-off” lub zmienność stanów określona za pomocą kodu binarnego. Komponenty maszyn się zmieniają, a złożoność manifestacji i aplikacji osiąga się częściowo za pomocą szalenie długich ciągów zer i jedynek. Jednak sedno tego wszystkiego jest jedną i tą samą kwestią: kodem binarnym Yin i Yang.



Steven Cardoza jest certyfikowanym lekarzem medycyny chińskiej z ponad dwudziestoletnią praktyką, licencjonowanym akupunkturzystą, zielarzem, nauczycielem Chi Kung i autorem publikacji *Chińskie ćwiczenia uzdrawiające*. Od 1985 roku prowadzi warsztaty z akupunktury i innych praktyk taoistycznych.

Odkryj holistyczne podejście do samoleczenia, pozbadź się konkretnych dolegliwości i osiągnij wyczekiwany dobrostan. Ta książka nie tylko zaprezentuje Ci najważniejsze koncepcje Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, ale praktycznie wskaże, jak połączyć akupresurę, ziołolecznictwo, Chi Kung, dietę i styl życia tak, aby osiągnąć optymalne zdrowie. Starożytna mądrość, podana w formie praktycznych technik samouzdrawiania, pomoże Ci zarówno uniknąć chorób jak i wyleczyć już istniejące dolegliwości, takie jak:

- uporczywy ból,
- bezsenność,
- bóle stawów,
- przeziębienia,
- ból głowy,
- zaburzenia potencji,
- choroba lokomocyjna,
- astma,
- zaburzenia miesiączkowania,
- hemoroidy,
- suchość skóry,
- zapalenie wątroby,
- zaburzenia pracy nerek,
- poranne mdłości,
- przepuklina,
- brak apetytu,
- schorzenia prostaty,
- nadciśnienie.

Starożytne metody na współczesne choroby!

Patroni:



 **Wellnessday.eu**
kobiety portal zdrowego stylu życia

naturoterapia
w praktyce

StressFree
WYJĄTKOWE DOŁĄCZENIE DO ŻYCIA



uroda
zdrowie.pl

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

 **Vitalni24.pl**
RAZEM ZADRAJMY O ZDROWIE!

Cena: 59,50 zł

