

Michael Reed Gach



# Akupresura

## najskuteczniejsze punkty

Podręcznik samodzielnego usuwania  
powszechnych dolegliwości

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# Akupresura

najskuteczniejsze punkty



Michael Reed Gach



# Akupresura

## najskuteczniejsze punkty

Podręcznik samodzielnego usuwania  
powszechnych dolegliwości

Redakcja: Mariusz Warda  
Skład komputerowy: Piotr Pisiak  
Projekt okładki: Piotr Pisiak  
Korekta: Anna Lisiecka  
Tłumaczenie: Katarzyna Zielińska

Wydanie I  
Białystok 2015  
ISBN 978-83-64278-67-9

Tytuł oryginału: Accupressure's Potent Points: A Guide to Self-Care for Common Ailments  
This translation published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House,  
a division of Random House LLC.

Copyright © 1990 by Michael Reed Gach

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015  
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.

Zawarte w tej książce porady i metody terapeutyczne nie są pomyślane  
jako zastępstwo profesjonalnego leczenia medycznego i terapii.  
Każde ich zastosowanie następuje wyłącznie wedle własnego uznania czytelnika.  
Autorzy, wydawnictwo, doradcy, dystrybutorzy, handlowcy i wszystkie inne osoby związane  
z tą książką nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne następstwa wynikające  
z wykorzystania informacji zawartych w niniejszej książce.



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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

---

## DEDYKACJA

*Dla mojej babci,  
która wyrażała największą bezwarunkową miłość  
poprzez dłonie, oczy i serce, kiedy byłem chłopcem.*

*Głębia i moc naszej wymiany uczuć  
nadal wypełniają mnie pragnieniem poprawy naszego życia  
poprzez nauczanie starożytnej sztuki uzdrawiania dotykiem.*





---

## PODZIĘKOWANIE

Jestem wdzięczny za miłość, którą otrzymałem od rodziców, nauczycieli i przyjaciół. Pragnę podziękować za profesjonalne wsparcie potrzebne do ukończenia tej książki, zwłaszcza uczniom, klientom, ekipie i kadrze Instytutu Akupresury, którzy byli dla mnie jak rodzina przez ponad piętnaście lat.

Chcę też podziękować wszystkim nauczycielom, zwłaszcza Ionie i Ronowi Teegarden, oraz Frankowi Chungowi (lekarzowi medycyny orientalnej), który nauczył mnie, jak wykorzystywać punkty akupresury w terapii.

Wskazówki i pomoc redaktorska Sally Zahner i Leslie Meredith pomogły przeistoczyć mój rękopis w zrozumiałą całość. Doceniam ich wgląd, talenty i ogromną ilość pracy, którą włożyły w moją książkę. Chcę też podziękować Ginie Velasquez za uporanie się ze wszystkim, od korekty aż po zorganizowanie druku.

W kwestiach technicznych pomogły mi następujące osoby: dr Paul Abell,

Pamela Clarke, Joseph Carter, Alice Hiatt (dyplomowana pielęgniarka) i Brian O’Dea, za co bardzo im dziękuję. Jestem szczególnie wdzięczny Cathy Hemming i Patty Leasure za pomoc w publikacji tej książki.

Rewelacyjny projekt graficzny tej książki jest zasługą Mary Sanichas, jej nowoczesnego skanera i wiedzy na temat komputerowego druku. Dziękuję także Carrie Sealine za pomoc organizacyjną i redaktorską.

Świetnie mi się pracowało z Davidem Lehrerem, który zrobił te wszystkie znakomite zdjęcia znajdujące się w książce. Joan Carol, Christel Busch i Gordon Pagnello zasługują na podziękowania za anatomiczne ilustracje.

W pracy nad książką wzięli udział następujący modele i modelki: Molly Beck, Joella Caskey, Pamela Clarke, Nathan Hiatt, Herba R. Jorgensen, Alexander B. Levin, Takami Matsumoto, Bill Mathers, Frank Nuessle, Gene Pofperl, Mary Sanichas i Jo Ann Turner, za co im serdecznie dziękuję.







---

# SPIS TREŚCI



## Część I

WPROWADZENIE DO AKUPRESURY:

POCHODZENIE, UŻYCIE I WSKAZÓWKI

1. Czym jest akupresura? .....	15
2. Stosowanie akupresury na sobie .....	21

## Część II

PUNKTY AKUPRESUROWE I TECHNIKI ŁAGODZENIA KONKRETNYCH DOLEGLIWOŚCI

3. Alergie .....	33
4. Artretyzm i reumatyzm tkanek miękkich .....	39
5. Astma i problemy oddechowe .....	43
6. Bezsenność .....	47
7. Biegunka .....	53
8. Ból .....	57
9. Ból brzucha, niestrawność i zgaga .....	63
10. Ból kolan .....	69
11. Ból nadgarstków (zespół cieśni nadgarstka, zapalenie ścięgien) .....	73
12. Ból oczu .....	77
13. Ból pleców i rwa kulszowa .....	81
14. Ból uszu .....	87
15. Ból zębów .....	91
16. Bóle głowy i migrena .....	95
17. Choroba lokomocyjna, poranne mdłości, nudności .....	101
18. Cięża i bezpłodność .....	105
19. Czkawka .....	111
20. Depresja i zaburzenia emocjonalne .....	115
21. Drażliwość, frustracja, radzenie sobie ze zmianami .....	121
22. Impotencja i problemy seksualne .....	127
23. Kac .....	133
24. Krwawienie z nosa .....	139
25. Lęk i nerwowość .....	143
26. Napięcie i ból karku .....	147
27. Napięcie miesięczkowe, skurcze i PMS .....	151
28. Napięcie ramion .....	157
29. Obrzęki i zatrzymywanie wody .....	161
30. Omdlenia .....	165
31. Pamięć i koncentracja .....	169

32. Poród i karmienie piersią .....	175
33. Problemy z kostkami i stopami .....	185
34. Problemy z zatokami i katar sienny .....	189
35. Problemy ze szczęką (staw skroniowo-żuchwowy) .....	195
36. Przeziębienie i grypa .....	199
37. Skurcze .....	207
38. Trądzik, egzema i inne problemy skórne .....	211
39. Uderzenia gorąca .....	217
40. Wzmacnianie układu odpornościowego .....	221
41. Zaparcia .....	229
42. Zespół chronicznego zmęczenia .....	233
43. Akupresurowy program poprawy samopoczucia .....	239
<b>Słowniczek .....</b>	<b>243</b>
<b>Treningi i warsztaty instytutu akupresury .....</b>	<b>245</b>
<b>Dodatek A: Położenie Punktów – Ilustracje .....</b>	<b>246</b>
<b>Dodatek B: Podsumowanie skutecznych punktów .....</b>	<b>251</b>
<b>Przypisy .....</b>	<b>259</b>

---

## WSTĘP

Książka ta pokazuje, jak w prosty sposób użyć technik akupresury na samym sobie, żeby złagodzić fizyczne i emocjonalne dolegliwości związane ze stresem. Opisane tu skuteczne punkty i samodzielne ćwiczenia umożliwią ci aktywne uczestnictwo w procesie leczenia. W tym samym czasie jednakże należy spotykać się z lekarzem, poddawać badaniom i przyjmować porady. Sądzę, że ta książka może dopełnić terapię poprzez umożliwienie pacjentowi przyjęcia aktywnej roli w procesie przywracania i utrzymywania zdrowia.

Ta książka nie ma zastępować konsultacji i porad lekarza. Czytelnik powinien regularnie spotykać się z lekarzem w związku z wszelkimi sprawami zdrowotnymi, zwłaszcza w przypadku objawów wymagających diagnozy i pomocy medycznej.

Przed wykorzystaniem technik akupresury czytelnik powinien uważnie przeczytać część I oraz rozdział dotyczący dolegliwości i zwrócić uwagę na konkretne przeciwwskazania.

Kobiety w ciąży powinny przeczytać rozdział 18.

Część I podaje ogólne informacje na temat akupresury, jej pochodzenia, tego jak działa i na co pomaga, a na co nie, czym jest punkt, jak go odnaleźć i nacisnąć palcem. Część II składa się

z 40 rozdziałów z pełnymi ilustracjami i opisami sposobów na samodzielne złagodzenie codziennych dolegliwości, od alergii przez bóle głowy, aż po zespół chronicznego zmęczenia.

Każdy rozdział dotyczy innej dolegliwości i jest ułożony w porządku alfabetycznym, aby łatwo odnaleźć potrzebne informacje. Najpierw jest krótki opis każdego problemu i wskazówki, jak mu zapobiegać, a konkretne punkty pomocne w łagodzeniu objawu są pokazane na ilustracji, przez co można je łatwo zlokalizować. Później krok po kroku prezentuję procedurę wykorzystania akupresury i kończę każdy rozdział odnośnikami do innych rozdziałów, zawierających punkty, które można wykorzystać do dalszego łagodzenia dolegliwości. Spis treści prowadzi do opisów punktów możliwych do wykorzystania przy innych objawach.

Możliwość pomagania samemu sobie i innym bez drogiego wyposażenia, lecz po prostu przez użycie własnych rąk, kiedykolwiek i gdziekolwiek, jest wielkim błogosławieństwem. Mam nadzieję, że ta książka wprowadzi cię w nowe wymiary dobrego samopoczucia poprzez aktywną pracę na rzecz swojego zdrowia, a także rozszerzenie świadomości własnej energii uzdrawiającej i potężnej siły życiowej.



*Część I*

# WPROWADZENIE DO AKUPRESURY

POCHODZENIE, UŻYCIE  
I WSKAZÓWKI





---

# 1

## CZYM JEST AKUPRESURA?

Akupresura jest starożytną sztuką uzdrawiania polegającą na naciskaniu kluczowych punktów na powierzchni skóry w celu stymulacji naturalnych zdolności samouzdrawiania. Kiedy naciskamy punkty, rozluźnia się napięcie mięśniowe, wzmacnia krążenie krwi i energii życiowej ciała, co wspomaga leczenie. Akupunktura i akupresura korzystają z tych samych punktów, ale w tej pierwszej używa się igieł, a w drugiej delikatnego acz silnego nacisku rąk, a nawet stóp. To, że akupunktura jest skuteczna i jak działa, zostało udowodnione naukowo w szczegółowy sposób. Jednak akupresura, starsza z tych dwóch tradycji, została porzucona po tym, jak Chińczycy opracowali bardziej technologiczne metody stymulowania punktów przy pomocy igieł i elektryczności. Akupresura nadal jest najbardziej skuteczną metodą na uporanie się z dolegliwościami spowodowanymi stresem, używającą tylko mocy i wrażliwości ludzkiej dłoni.

Największą zaletą uzdrawiającego dotyku akupresury jest to, że można go stosować na sobie i innych, nawet jeśli nigdy wcześniej się tego nie robiło, o ile tylko się zastosuje do instrukcji i uważa na przeciwwskazania. Nie ma żadnych efektów ubocznych, a dłonie są całym wyposażeniem. Można ją stosować wszędzie i o każdej porze.

Doświadczenie, które zdobyłem w ciągu 18 lat pracy w klinice ukazuje, że aku-

presura pomaga w łagodzeniu bólu głowy, oczu, szyi, pleców, mięśni, problemów z zątkami, artretyzmu i napięcia wywołanego stresem. Pokazałem też setkom uczniów sposoby na zmniejszenie dolegliwości związanych z wrzodami, skurczami menstruacyjnymi, niestrawnością i obstrukcją, a także bólu dolnych części kręgosłupa.

Susan, moja uczennica, cierpiała na bezsenność i bóle głowy z powodu urazu szyi, który przeszła wiele lat wcześniej. „Michaelu, ciągle czuję się śpiąca i zmęczona, czy akupresura może mi pomóc?“, spytała.

Pokazałem jej kilka punktów na kostkach i szyi, żeby pomóc z bólem głowy, oraz ćwiczenia rozciągające na bezsenność. Po dwóch tygodniach Susan przyszła do mnie zachwycona. „Terapia naprawdę zadziałała! Wyspałam się bez żadnych zakłóceń, po raz pierwszy od piętnastu lat!“

Zaletą akupresury jest jej moc przywracania równowagi ciału i utrzymywania zdrowia. Uzdrawiający dotyk akupresury rozluźnia napięcie, wzmacnia krążenie, pomaga ciału się głęboko zrelaksować. Poprzez łagodzenie napięcia, akupresura wspomaga odporność na choroby i wspiera dobre samopoczucie.

W akupresurze interpretuje się lokalne objawy jako wyraz ogólnego stanu ciała. Napięcie powodujące ból głowy może być zakorzenione w okolicy ramion i szyi. W ten sposób akupresura



skupia się na łagodzeniu bólu i dyskomfortu, jak i odpowiadaniu na napięcie zanim się przeistoczy w chorobę, czyli zanim ograniczenia i brak równowagi spowodują więcej zniszczeń. Poprzez zestaw technik samopomocy, takich jak stymulacja punktów, głębokie oddychanie, ćwiczenia zakresu ruchów, można poprawić swoje samopoczucie oraz poczuć się bardziej energicznym, zdrowym i w harmonii z własnym życiem.

Jakiś czas temu jedna z moich najbardziej zaawansowanych studentek, Judy, skarżyła się na nocne pocenie. Była właśnie w trakcie podejmowania bardzo ważnej decyzji na temat miejsca zamieszkania i związku, z którym miała problemy. Od razu zauważyłem, że górna część jej pleców zaokrągliła się od stresu i odkryłem jeszcze więcej napięcia w jej szyi. Pokazałem jej punkty w tej okolicy, z którymi miała pracować. Po miesiącu stosowania akupresury dwa razy dziennie Judy oznajmiła, że napięcie w plecach i „kula” głębokiego niepokoju zniknęły. Czowała też o wiele większą jasność umysłu i była bardziej obiektywna w swoich decyzjach, a co najważniejsze, nocne pocenie, które nie dawało jej spokoju przez dwa miesiące, ustąpiło.

Alice, jedna z moich starszych pacjentek, cierpiała na ograniczenie ruchliwości szyi wraz z silnym bólem artretycznym, który promieniował w dół ramion i w stronę głowy. Po pierwszej sesji akupresury poczuła nie tylko zmniejszenie dyskomfortu, ale i sztywności szyi. Po raz pierwszy od lat Alice mogła poruszać głową bez bólu.

Po kilku tygodniach zorientowała się, że może sobie pomóc przez naciskanie punktów u podstawy czaszki w celu zmniejszenia bólu i sztywności. Niedawno powiedziała mi, że ilekroć czuje, że

ból się zakrada, używa technik akupresury. Możliwe, że zwiększenie giętkości szyi zapobiega pogorszeniu jej stanu.

## Rozwój akupresury

Początki akupresury są tak stare, jak instynktowna chęć pomasowania czoła albo skroni podczas bólu głowy. Każdemu zdarzyło się instynktownie złapać za bolące albo spięte miejsce na ciele.

Ponad 5000 lat temu Chińczycy zorientowali się, że naciskanie pewnych punktów na ciele zmniejszało ból najbliższej okolicy, ale także wpływało korzystnie na części odległe od bolącego miejsca i naciskanego punktu.<sup>(1)</sup> Stopniowo odkrywali punkty, które nie dość, że łagodziły ból, to jeszcze wpływały na pewne organy wewnętrzne.

Za czasów wczesnych chińskich dynastii, kiedy na polach bitwy używano kamieni i strzał, wielu zranionych żołnierzy stwierdzało zniknięcie objawów chorób, które trapiły ich od lat. Takie zdarzenia zdumiewały lekarzy, którzy nie widzieli żadnego logicznego związku między urazem a nagłym powrotem do zdrowia. Po latach szczegółowych obserwacji starożytni chińscy lekarze odkryli sposoby na leczenie pewnych chorób przez uderzenie lub nakłuwanie konkretnych punktów na powierzchni ciała.<sup>2</sup>

Tak jak chińscy żołnierze, ludzie na przestrzeni wieków odkrywali najbardziej skuteczne sposoby na złagodzenie dolegliwości metodą prób i błędów. Sztuka i nauka akupresury zostały rozwinięte przez ludzi, których świadomość była tak wysoka, że potrafili wyczuć punkty, na które należało nałożyć nacisk, by złagodzić problem. Chińczycy od 5000 lat praktykują akupresurę jako sposób utrzymania dobrego zdrowia i szczęścia. Ty także możesz nauczyć się, jak uzu-

pełnić opiekę otrzymywaną od lekarzy. Możesz pomóc swojemu ciału uporać się z codziennymi dolegliwościami, które opisuję w książce, poprzez naciskanie podanych w niej punktów. Podczas testowania punktów, które opisałem, możesz nawet odnaleźć takie, które dla Ciebie będą bardziej skuteczne.

Wiele problemów, z którymi borykają się ludzie w naszym społeczeństwie, od bólu pleców po artretyzm, wynika z nienaturalnego trybu życia. Stres, napięcie, brak ćwiczeń, niezdrowe nawyki żywieniowe i zła postawa przyczyniają się do epidemii zwyrodnień. Akupresura jest jednym ze sposobów, żeby pomóc ciału obronić się przed tym i powrócić do równowagi w obliczu stresów życia codziennego.

## Jak działa akupresura

Punkty to miejsca na skórze, które są szczególnie wrażliwe na impulsy bioelektryczne i z łatwością je przewodzą. Azjatyckie tradycje postrzegają te punkty jako skrzyżowanie ścieżek przewodzących energię życiową, którą Chińczycy nazywają chi, a Japończycy ki. Zachodni naukowcy także udowodnili istnienie tego systemu i stworzyli mapę przy pomocy czułych narzędzi elektrycznych.

Stymulowanie tych punktów przy pomocy nacisku, igieł albo wysokiej temperatury wywołuje wydzielanie endorfin, czyli neuroprzekaźników, które łagodzą ból. Powoduje to zablokowanie bólu i wzmocnienie przepływu krwi i tlenu przez obszar dolegliwości. W ten sposób mięśnie się rozluźniają, a leczenie przyspiesza.

Ponieważ akupresura, poprzez delikatną i raczej bezbolesną stymulację, zatrzymuje sygnały bólowe przesyłane do mózgu, jej działanie opisano jako

zamykanie bram systemu bólowego i uniemożliwianie impulsom bólowym dotarcie do mózgu.<sup>3</sup>

Poza łagodzeniem bólu, akupresura pomaga przywrócić ciału równowagę poprzez rozluźnianie stresu i napięcia, które uniemożliwiają mu sprawne funkcjonowanie i obniżają odporność. Akupresura pomaga ciału dostosować się do zmian środowiska i oprzeć chorobom.

Napięcie zazwyczaj koncentruje się wokół punktów akupresurowych. Kiedy mięsień znajduje się w chronicznym skurczu, włókna mięśniowe kurczą się pod wpływem kwasu mlekowego wydzielanego z powodu zmęczenia, traumy, stresu, słabego krążenia czy braku równowagi chemicznej. Na przykład osoba będąca pod wpływem silnego stresu może mieć problemy z oddychaniem. Niektóre punkty akupresurowe rozluźniają napięcie klatki piersiowej i pozwalają na głębszy oddech.

Kiedy naciskamy punkt, napięcie mięśniowe poddaje się naciskowi palca sprawiając, że włókna się wydłużają i odprężają, krew przepływa swobodnie, a uwolnione toksyny zostają wyeliminowane. Wzmocnione krążenie zaopatruje okolicę w tlen i składniki odżywcze. To wszystko wzmacnia odporność na choroby i umożliwia dłuższe, zdrowsze i pełniejsze życie. Kiedy krew i energia bioelektryczna krążą prawidłowo, mamy większe poczucie harmonii, zdrowia i dobrego samopoczucia.

## Sposoby korzystania z akupresury

Możemy używać skutecznych punktów akupresurowych do poprawie-

nia jakości wielu aspektów życia, od zmniejszania efektów stresu do łagodzenia lub zapobiegania urazom sportowym. Sportowcy korzystają ze specjalnego masażu przed i po igrzyskach olimpijskich. Akupresura uzupełnia medycynę sportową przez używanie punktów i technik masażu poprawiających kształt i napięcie mięśniowe, krążenie oraz łagodzenie problemów nerwowo-mięśniowych.

Chińczycy używali akupresury do poprawiania urody. Skuteczne punkty wpływają na stan skóry, modelują i rozluźniają mięśnie twarzy, zmniejszają zmarszczki bez użycia leków.

Akupresura nie może zastąpić opieki medycznej, ale często jest odpowiednią terapią uzupełniająca. Może na przykład przyspieszyć zrostanie się złamanej kości lub zmniejszyć ból i niepokój pacjenta cierpiącego na raka.

Podobnie, akupresura może się przydać w chiropraktyce. Poprzez rozluźnianie i modelowanie mięśni pleców, nastawianie kręgosłupa staje się łatwiejsze i bardziej skuteczne, a rezultaty utrzymują się na dłużej. W rzeczy samej, te terapie praktykowano kiedyś w Chinach równocześnie.

Pacjenci przechodzący psychoterapię mogą odkryć korzyści z akupresury w podnoszeniu świadomości ciała i umiejętności radzenia sobie ze stresem, jeśli silne, nieujawnione emocje odkładają się w mięśniach pod postacią stresu. Akupresura pomaga przywrócić równowagę emocjonalną poprzez rozluźnianie napięcia spowodowanego przez wyparte uczucia.

Punkt akupresurowy ma dwie tożsamości i dwa rodzaje działania. Kiedy

stymuluje się punkt znajdujący się w tej samej okolicy co chore miejsce, nazywamy go punktem lokalnym. Ten sam punkt może też przynieść ulgę w dolegliwościach zlokalizowanych w zupełnie innym miejscu – wtedy jest punktem spustowym. Mechanizm spustowy działa przez kanał elektryczny w ciele, zwany meridianem. Te kanały łączą punkty ze sobą, a także z organami wewnętrznymi. Zupełnie jak naczynia krwionośne transportują krew, która odżywia ciało fizycznie, tak meridiany przekazują energię elektryczną przez całe ciało. Można je postrzegać jako część systemu komunikacyjnego kosmicznej energii życiowej, łączącą organy z wszelkimi zmysłowymi, fizjologicznymi i emocjonalnymi aspektami ciała. Ta fizyczna sieć energii zawiera główne punkty, których możemy użyć do pogłębienia świadomości duchowej w trakcie uzdrawiania siebie.

Ponieważ stymulacja jednego punktu wysyła uzdrawiające impulsy do innych części ciała, każdy z punktów akupresurowych może korzystnie wpłynąć na wiele dolegliwości i objawów. Dlatego właśnie w następujących rozdziałach opisuję, jak konkretny punkt może zostać wykorzystany w wielu sytuacjach. Na przykład bardzo skuteczny punkt znajdujący się na łańdźcu skóry między palcem wskazującym i kciukiem<sup>4</sup> służy nie tylko do łagodzenia bólu artretycznego w dłoni, ale także pomaga w dolegliwościach okrężnicy, twarzy i głowy, takich jak bóle głowy, zębów czy zatok.

Punkty toniczne poprawiają kondycję i pomagają utrzymać zdrowie, wzmacniają ciało, organy wewnętrzne i układy życiowe.

## Jak znaleźć punkt: nazwy punktów akupresury i ich numery

Można zlokalizować każdy z punktów przy pomocy anatomicznych wskaźówek. Żeby to ułatwić, wszystkie punkty w tej książce są zilustrowane i oznaczone punktami oraz dokładnie opisane.

Niektóre punkty leżą pod głównymi grupami mięśni. Podczas gdy punkty znajdujące się blisko kości zazwyczaj leżą w zagłębieniu, punkty mięśniowe znajdują się we włóknach, obręczach albo spiętych węzłach mięśniowych. Należy wtedy nacisnąć bezpośrednio na włókno albo w zagłębieniu.

Chińczycy, którzy rozwijali akupresurę, nadali każdemu z 365 punktów poetycką nazwę opisaną literą chińskiego alfabetu. Metafora zawarta w nazwie często sugeruje działanie tego punktu albo jego położenie. Na przykład nazwa „Ukryta jasność” odnosi się do działania punktu, który oczyszcza umysł. „Zakątek ramienia” odnosi się do jego umiejscowienia. Punkt „Trzech Mil” otrzymał swoją nazwę, ponieważ potrafi dodać osobie trzy mile energii. Biegacze i wędrowcy używają tego punktu, żeby zdobyć więcej energii i wytrzymałości.

Niektóre z nazw są potężnymi narzędziami medytacji. Poprzez uciskanie punktu, ciche powtarzanie jego nazwy, głębokie oddychanie i wizualizację jego leczniczego wpływu, możemy zrealizować jego pełny potencjał. Kiedy naciskasz punkt Morza witalności w dolnej części pleców, wyobraź sobie, jak każdy głęboki oddech odnawia głębokie rezerwy siły życiowej. Użyj mocy umysłu, żeby pomóc w uzdrowieniu kręgosłupa.

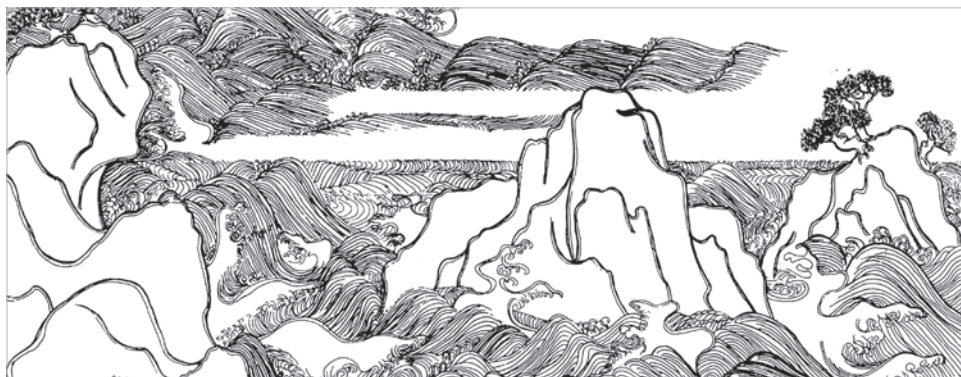
Możesz też stworzyć afirmacje związane z nazwami punktów, mocne stwierdzenia, które podkreślą zalety każdego punktu. Na przykład w czasie naciskania punktów Uwalniania w górnej części klatki piersiowej oddychaj głęboko i wyobraź sobie, jak uwalniasz się od napięcia, stresu i frustracji. Kiedy naciskasz punkty i oddychasz, powtarzaj sobie, że właśnie uwalniasz się od wszystkiego, co negatywne i drażniące.

Poza nazwą, każdy punkt ma też numer identyfikacyjny, który pomaga go zlokalizować. Numery takie, jak St 3 czy GB 21, są powszechnie używane przez profesjonalistów stosujących akupunkturę i akupresurę, więc i ja stosuję je w mojej książce. Są wyjaśnione w Słowniczku, ale nie trzeba ich znać i pamiętać, żeby z powodzeniem stosować techniki opisane w książce.

## Trzecie oko: skuteczny punkt duchowy

Używanie uzdrawiającego dotyku akupresury może ci też pomóc w pogłębieniu życia duchowego. Dotykając lekko punktu Trzeciego Oka, który znajduje się nad nasadą nosa, przez kilka minut, można wzmocnić swoją wewnętrzną świadomość. Jeśli chcesz się dalej rozwinąć, to medytuj nad tym punktem przez pięć do dziesięciu minut dziennie, a po kilku tygodniach zauważysz poprawę intuicji. Skupianie się na punkcie Trzeciego Oka odżywia twoją duchową naturę.

Duchowość nie jest bezcielesna, najbardziej potężne doświadczenia duchowe mają korzenie w ciele. Kiedy zamykam oczy, lekko dotykam Trzeciego Oka i całkowicie skupiam uwagę na miejscu między brwiami, mam silniejsze poczu-



cie samego siebie. Staję się o wiele bardziej świadomy tego, jak moje ciało się czuje i jak oddycha. Czuję jak krew pulsuje w moim ciele, czuję też przepływ energii życiowej. Kiedy oddycham głęboko, siedząc z prostym kręgosłupem, zyskuję świadomość wszystkich części ciała naraz, jako harmonijnej, zjednoczonej obecności. Taka medytacja często prowadzi do potężnego uczucia złączenia ze światem. Skuteczne punkty akupresurowe mogą nas uleczyć zarówno fizycznie, jak i psychicznie.

Uzdrowiające działanie akupresury to zarówno rozluźnianie ciała, jak i pozytywny wpływ na umysł. Kiedy rozluźniamy napięcie, czujemy się lepiej nie tylko fizycznie, lecz także emocjonalnie i duchowo.

Kiedy ciało się odpręża, robi to także umysł i wchodzi w inny stan świadomości, a poszerzona świadomość prowadzi do jasności umysłu, uzdrowienia ciała i umysłu oraz rozpuszczenia granicy między ciałem i umysłem.



## BÓL BRZUCHA, NIESTRAWNOŚĆ I ZGAGA

Ból żołądka i niestrawność mogą mieć wiele przyczyn: jedzenie przetworzonych pokarmów zawierających białą mąkę i cukier, potraw tłustych i ciężkostrawnych, takich jak gęste sosy, potraw smażonych i deserów, albo jedzenie zbyt dużo i w nieodpowiednich połączeniach. Pokarmy wymagają różnych enzymów i mają różne czasy trawienia, na przykład owoce i fasola spożywane razem fermentują, wywołując procesy gnilne w układzie pokarmowym.

Napięcie w brzuchu, brak ćwiczeń i stres emocjonalny także prowadzi do problemów z trawieniem. Dr Katsusuke Serizawa z Uniwersytetu Tokijskiego, autorytet w dziedzinie medycyny orientalnej odkrył, że akupresura jest skuteczna w zwalczaniu niestrawności spowodowanej przez problemy emocjonalne i psychologiczne<sup>41</sup>.

Kiedy narządy trawienne są pod wpływem nadmiernego stresu i napięcia, ich działanie ulega spowolnieniu, prowadząc do niestrawności, bólu brzucha, odbijania i wzdęć. Napięcie mięśni brzucha i przepony, albo samych narządów prowadzi do niestrawności bez względu na to, co i jak jemy.

Napięcie brzucha wywołuje głębokie podrażnienie w dole żołądka i może doprowadzić do spożywania nadmiernej ilości pokarmów w nadziei na rozluźnienie. Objadanie się z kolei obciąża układ pokarmowy i zwiększa napięcie,

zaburzając pracę tego układu jeszcze bardziej. Punkty opisane w tym rozdziale łagodzą niestrawność i pomagają przemóc chęć objadania się.

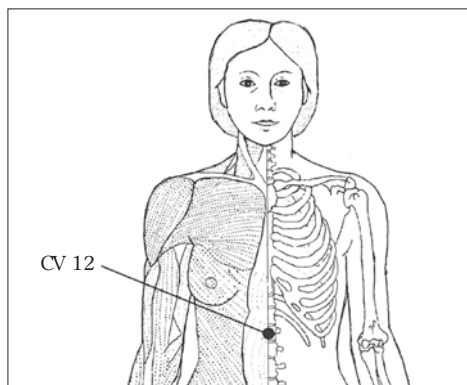
Ted, jeden z moich klientów, miał kłopot ze strawieniem jakichkolwiek stałych pokarmów. Po posiłku czuł straszne skurcze brzucha i niestrawność, ale dwaj lekarze, do których się zwrócił o pomoc, nie znaleźli żadnych nieprawidłowości. Pokazałem mu, jak pracować z punktem lokalnym w dole brzucha i po tygodniu ćwiczeń akupresurowych trzy razy dziennie Ted mógł trawić większość potraw.

Shelly, zaawansowana studentka akupresury, pomogła swojej matce cierpiącej na ostry ból żołądka dojść do siebie po dwóch poważnych operacjach. Usunięto jej woreczek żółciowy z powodu kamieni oraz prawie pół metra jelita cienkiego. Była zgarbiona i blada, a jej głos słaby i drżący. Shelly naciskała punkty w dolnej części jej pleców i na wierzchu stóp. Po czterdziestu pięciu minutach jej matka poczuła, że wzdęcie w okolicach splotu słonecznego zniknęło, była spokojniejsza, ból brzucha ustąpił, a twarz nabrała zdrowych rumieńców. Akupresura poprawiła nie tylko stan fizyczny matki, lecz także pogłębiła więź między nią i córką. Shelly powiedziała, że poczuła radość i satysfakcję, kiedy matka pozwoliła jej się sobą zaopiekować, uzdrowić i obdarzyć

miłością. Uznała, że było to ich najgłębsze wspólne doświadczenie.

Jeśli niestrawność jest bardzo poważna, należy niezwłocznie skonsultować się z lekarzem, bo niektóre dolegliwości, takie jak zapalenie wyrostka robaczkowego czy przepuklina rozworu przełykowego, wymagają szybkiej interwencji specjalisty. W przypadku powtarzającego się bólu brzucha też należy się poradzić lekarza, by wykryć przyczynę.

Punkt, który łagodzi ból brzucha i przeciwdziała niestrawności, to CV 12 położony między pępkiem i podstawą mostka.



Tego punktu należy używać tylko ze względnie pustym żołądkiem i odczekać co najmniej dwie godziny po jedzeniu przed wykonaniem ćwiczenia. Połóż się na podłodze ze zgiętymi kolanami, zamknij oczy i stopniowo naciskaj żołądek pod kątem 45 stopni w stronę przepony. Powoli zwiększaj nacisk na mięśnie żołądka przez dwie minuty, oddychając głęboko, żeby rozluźnić napięcie. Kiedy mięśnie żołądka są rozluźnione i pracują w równowadze, żołądek

i jelita są wolne i mogą pracować we właściwy sposób. Kiedy głęboko oddychasz, rytmiczne skurcze przepony masują żołądek wewnątrz ciała. Tego ćwiczenia można nauczyć starsze dziecko, po dwunastym roku życia.

## Wskazówki

- **Zmniejsz zakwaszenie żołądka.** Zmiksuj albo utrzyj sliwkę umeboshi<sup>42</sup> w szklance gorącej wody. Niewskazane dla osób z wysokim ciśnieniem.
- **Unikaj zimnych potraw.** Picie napojów z lodem może chwilowo sparaliżować żołądek. Według tradycyjnej chińskiej medycyny, zimne potrawy to jedna z głównych przyczyn niestrawności.
- **Relaksuj się.** Relaks przez i w trakcie jedzenia sprzyja trawieniu. Przed posiłkiem weź kilka głębokich oddechów z zamkniętymi oczami, żeby uwolnić się od stresu, zamiast go zajadać.
- **Jedz powoli.** Dokładnie przeżuвай jedzenie. Pospieszne jedzenie i niedokładne przeżuwanie utrudniają trawienie, ponieważ enzymy trawienne zawarte w ślinie mają za mało czasu, by zadziałać, co obciąża żołądek.
- **Pość od czasu do czasu.** Spróbuj całodobowego postu z samymi sokami, herbatą lub lemoniadą. Jeśli poczujesz się źle lub słabo, zakończ post wcześniej zupą warzywną albo warzywami gotowanymi na parze. Po zakończeniu postu także jedz delikatną zupę lub warzywa na parze.

## Punkty

### *Ośrodek Mocy (CV 12)*

**Uwaga:** Nie naciskaj tego punktu głęboko, jeśli cierpisz na poważną chorobę (patrz rozdział 2). Nawet jeśli jesteś zdrowy, nie naciskaj tego punktu dłużej niż dwie minuty i pracuj z nim o pustym żołądku.

**Położenie:** W środkowej linii ciała, trzy szerokości palca pod podstawą mostka, w centrum środkowej części brzucha.

**Efekty:** Łagodzi ból żołądka, skurcze brzucha, niestrawność, zgagę, zaparcie i stresi emocjonalne, zmartwienia i frustracje, które często powodują problemy żołądkowe.

### *Morze Energii (CV 6)*

**Położenie:** W odległości dwóch szerokości palca pod pępkiem.

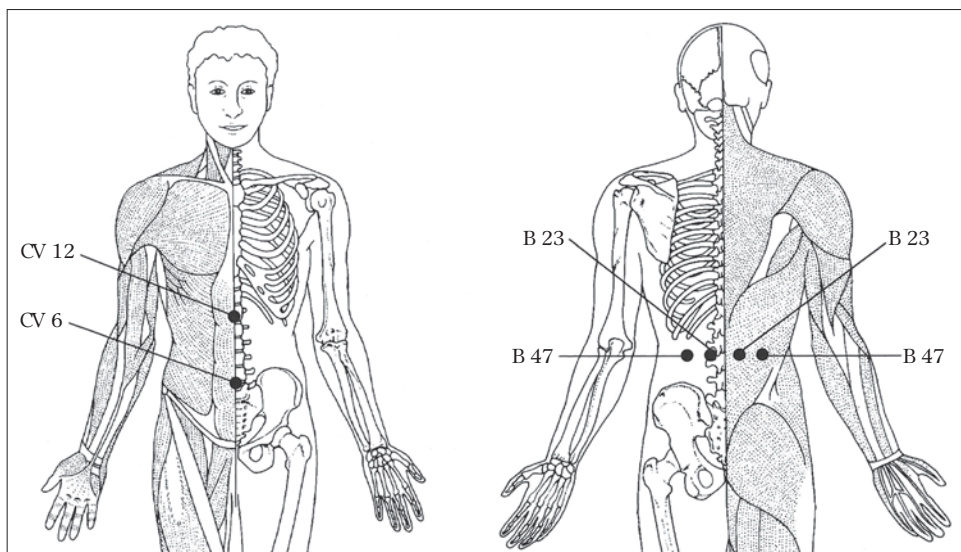
**Efekty:** Łagodzi ból brzucha i dolnej części pleców, zaparcia, gazy i problemy trawienne.

### *Morze Witalności (B 23 i B 47)*

**Uwaga:** Nie naciskaj na uszkodzone dyski lub złamane kości. Jeśli twoje plecy są słabe, kilka minut delikatnego, statycznego dotyku zamiast naciśku może działać bardzo uzdrawiająco. Jeśli masz jakieś pytania lub potrzebujesz porady medycznej, skonsultuj się z lekarzem.

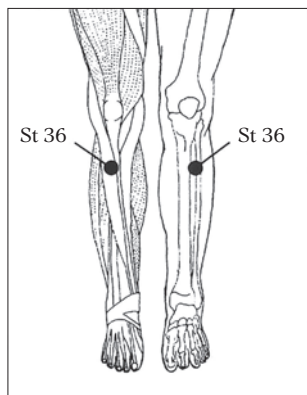
**Położenie:** W dolnej części pleców (między drugim a trzecim kręgiem lędźwiowym), w odległości dwóch lub czterech szerokości palców od kręgosłupa na wysokości talii.

**Efekty:** Zmniejsza niestrawność, ból brzucha i żołądka.





### *Punkt Trzech Mil (St 36)*



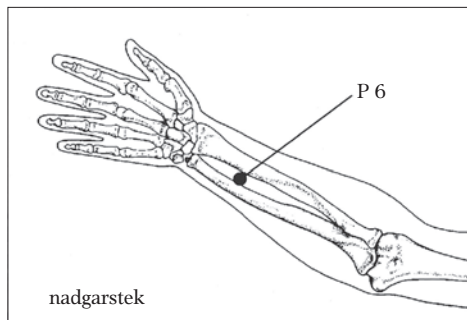
**Położenie:** W odległości czterech szerokości palców pod rzepką, po zewnętrznej stronie goleni.

**Efekty:** Łagodzi ból żołądka, poprawia trawienie i pracę żołądka, ożywia.

### *Wewnętrzna Brama (P 6)*

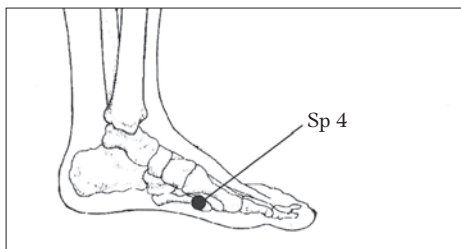
**Położenie:** W środku wewnętrznej części przedramienia, dwie i pół szerokości palca od zgięcia w nadgarstku, pomiędzy kośćmi przedramienia.

**Efekty:** Łagodzi ból brzucha, niestrawność, nudności i lęk.



### *Dziadek Wnuk (Sp 4)*

**Położenie:** Po zewnętrznej stronie podbicia stopy, na szerokość kciuka od poduszki pod palcami.



**Efekty:** Łagodzi skurcze brzucha, ból żołądka, niestrawność i biegunkę, pomaga osobom ze skłonnościami do lęku i hipochondrii.

*Nie musisz używać wszystkich punktów, naciskanie jednego lub dwóch, kiedy masz wolną rękę, też przyniesie efekty.*

## Ćwiczenia

*Jeśli po jedzeniu od razu czujesz zgagę i wolisz się nie kłaść, wykorzystaj tylko ostatnie trzy punkty zestawu ćwiczeń: punkt Wewnętrzna Brama (P 6), punkt Trzech Mil (St 36) i punkt Dziadek Wnuk (Sp 4). Cały zestaw można wykonać leżąc na łóżku albo wykładzinie. (43)*

### Krok 1

**Naciśnij CV 12 i CV 6:** Połóż się na brzuchu i podłóż prawą dłoń pod splot słoneczny (CV 12) w połowie drogi między końcem mostka i pępkiem. Jeśli cierpisz na poważną chorobę, taką jak rak, nadciśnienie czy choroba serca, albo używasz leków, skonsultuj się z lekarzem przed wykonaniem ćwiczenia.



Położ lewą dłoń na punkcie CV 6 między pępkiem i kością łonową. Połóż głowę na policzku i zacznij oddychać powoli i głęboko. Możesz poczuć odrobinę bólu brzucha pod koniec wydechu. Ból zazwyczaj mija w ciągu pięciu minut i możesz się nauczyć koncentrować na oddechu, a nie na bólu. Jeśli szybko się męczysz albo czujesz się słabo, to ogranicz czas tego ćwiczenia do jednej minuty, a po tygodniu stopniowo zacznij wydłużać czas. I kontynuuj, wytrwałość popłaca!

*Kiedy ból minie, odwróć się na plecy i ulóż wygodnie.*

### Krok 2

**Naciśnij B 23 i B 47:** Leżąc na podłodze, ugnij nogi i unieś miednicę w górę. Podłóż pięści pod dolną część pleców, tak by kłykcie były między kręgosłupem i grubymi mięśniami, które go otaczają. W ten sposób naciśniesz i wewnętrzne (B 23), i zewnętrzne (B 47) punkty. Pozwól, by ciało spoczęło na pięściach, zamknij oczy i oddychaj głęboko do brzucha przez minutę.



*Pozostałe ćwiczenia można wykonać, siedząc lub leżąc.*

### Krok 3

**Mocno naciśnij P 6:** Połóż lewy kciuk na wewnętrznej stronie prawego nadgarstka, dwie i pół szerokości palca od zgięcia. Pozostałe palce połów po drugiej stronie nadgarstka i mocno ściśnij. Ten punkt uspokaja żołądek i łagodzi nudności. Trzymaj przez minutę, oddychając głęboko, następnie zmień strony.



**Krok 4**

Położ prawą piętę na punkcie St 36 lewej nogi, kilka centymetrów pod rzepką i w odległości jednej szerokości palca na zewnątrz kości goleń. Żwawo pocieraj przez pół minuty, by wytworzyć ciepło, następnie zrób to samo dla drugiej strony. Ten punkt wzmacnia i stabilizuje układ pokarmowy.

**Krok 5**

**Naciśnij Sp 4 piętą drugiej nogi:** Oprzyj zewnętrzną krawędź lewej stopy o podłogę, a piętę prawej połów na podbiciu lewej, by nacisnąć punkt Sp 4. Opcjonalnie, w chwili kiedy naciskasz piętą punkt Sp 4, możesz naciskać kciukiem punkt P 6 na wewnętrznej stronie przed-

ramienia. Trzymaj ten zestaw punktów przez minutę, głęboko oddychając, a następnie zmień strony.

*Oddychanie do brzucha wzmacnia skuteczność tego zestawu ćwiczeń. Brzuch powinien się unosić z każdym wdechem, a z wydechem po prostu rozluźnij ciało.*

W przypadku bólu brzucha spowodowanego gazami: Połóż się na plecach i po prostu przyciągnij nogi do klatki piersiowej. Obejmując kolana, oddychaj głęboko przez minutę, następnie połów się wygodnie ze zgiętymi nogami i stopami płasko na podłodze. Oddychaj głęboko do brzucha przez kolejne dwie minuty.



Dodatkowe punkty łagodzące ból brzucha, niestrawność i zgagę znajdują się w rozdziale 41 „Zaparcie”, rozdziale 7 „Biegunka” i rozdziale 17 „Choroba lokomotoryjna, poranne mdłości, nudności”.

---

## 10

### BÓL KOLAN

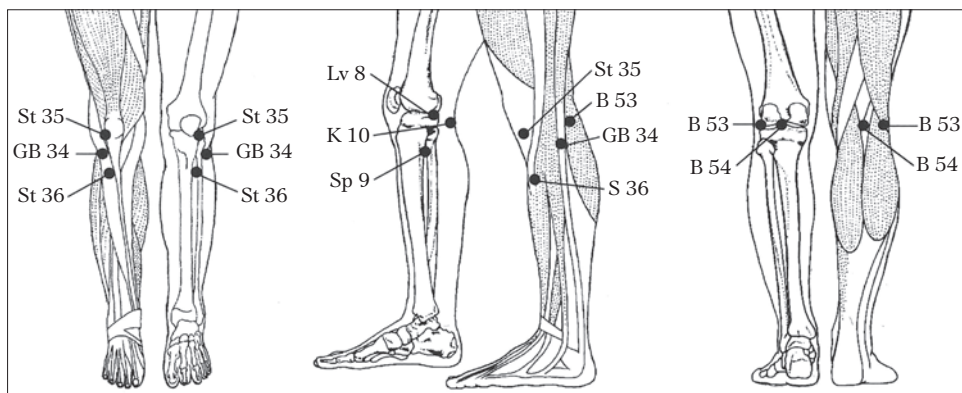
Stawy kolanowe są obciążone wagą ciała, kiedy stoimy lub chodzimy, na ból skarżą się osoby uprawiające sporty, takie jak bieganie, jazda na nartach czy łyżwach, jak i osoby z nadwagą. Bez względu na to, czy ból jest spowodowany ostrym nadwyrężeniem, czy przewlekłymi problemami mięśniowymi, akupresura pomaga go łagodzić, zmniejsza opuchliznę i poprawia krążenie.

Żeby zmniejszyć ból w stawie kolanowym i zapobiec urazom zdrowych

kolan, poświęć po dziesięć minut trzy razy dziennie przez kilka tygodni, dokładnie masując bolesne kolana w opisany tu sposób. Najpierw zrób ciepły kompres z grubego ręcznika zanurzonego w ciepłej wodzie albo użyj termoforu, tak by ciepło przeniknęło do wnętrza stawu. Kiedy kolano będzie rozgrzane, użyj ćwiczeń z tego rozdziału. Staraj się jak najbardziej oszczędzać stawy, unikając schodów, na przykład tak, by dać kolanom czas na pełne zagojenie.



## Punkty



### *Rozkazujący Środek (B 54)*

**Położenie:** Na środku tylnej części stawu kolanowego, w zgięciu nogi.

**Efekty:** Łagodzi ból kolan, sztywność, artretyzm, ból pleców, rwę kulszową.

### *Zakrzywione Źródło (Lv 8)*

**Położenie:** Po wewnętrznej stronie stawu kolanowego, tam gdzie kończy się zgięcie.

**Efekty:** Zmniejsza ból kolan, włókniaki i opuchliznę.

### *Karmiąca Dolina (K 10)*

**Położenie:** Po wewnętrznej stronie zgięcia kolanowego, we wgłębieniu między ścięgnami.

**Efekty:** Pomaga na ból kolan, zaburzenia pracy genitaliów i ból brzucha.

### *Ocieniona Strona Góry (Sp 9)*

**Położenie:** Po wewnętrznej stronie nogi, pod wypukłością kolana i główką kości goleniowej.

**Efekty:** Łagodzi problemy z kolanami, opuchliznę, napięcie w nogach, żyłaki, obrzęki, zatrzymanie wody i skurcze.

### *Słoneczna Strona Góry (GB 34)*

**Położenie:** Po zewnętrznej stronie łydki, pod główką kości goleniowej.

**Efekty:** Zmniejsza nadmierny ból kolan, napięcie mięśniowe, ból i nadwyrężenie mięśni.

### *Rozkazująca Aktywność (B 53)*

**Położenie:** Na zewnętrznej stronie kolana, tam gdzie kończy się zgięcie.

**Efekty:** Uśmierza ból i zmniejsza sztywność kolan.

### *Nos Łydki (St 35)*

**Położenie:** Zaraz pod rzepką, w małym wgłębieniu.

**Efekty:** Łagodzi ból i sztywność kolan, reumatyzm stóp i obrzęk.

### *Punkt Trzech Mil (St 36)*

**Położenie:** W odległości czterech szerokości palców pod rzepką, po wewnętrznej stronie goleni.

**Efekty:** Wzmacnia całe ciało, rzeźbi mięśnie, łagodzi ból kolan.

*Nie musisz używać wszystkich punktów, naciskanie jednego lub dwóch, kiedy masz wolną rękę, też przyniesie efekty.*

## Ćwiczenia

*Usiądź wygodnie na dywanie albo macie, opierając plecy o ścianę. Wyprostuj nogi przed sobą, oddychaj głęboko podczas stymulowania każdego z opisanych punktów.*

### *Krok 1*

**Naciśnij B 54 piłeczką tenisową.** Połóż piłeczkę w zgięciu chorego kolana, możesz położyć ją na poduszce, co zapobiegnie ślizganiu się i będzie wygodniejsze. Zostaw piłeczkę pod kolanem na czas trwania ćwiczeń.



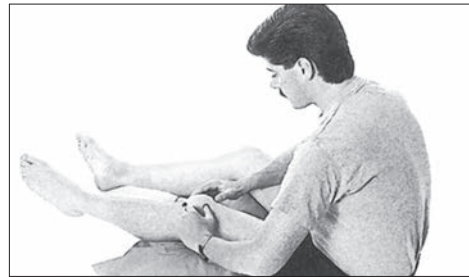
### *Krok 2*

**Pocieraj Lv 8, Sp 9, K 10, B 53 i GB 34:** Połóż dłonie po obu stronach kolana, zakrywając punkty, pocieraj energicznie przez minutę, tak by poczuć ciepło.



### *Krok 3*

**Naciśnij miejsce dookoła rzepki i punkt St 35:** Kciukami i palcami wskazującymi obu rąk naciskaj boki rzepki, kierując nacisk na kość stawu, co stymuluje punkt St 35 i inne punkty w kolanie. Pochyl się do przodu i naciskaj przez dziesięć sekund, puść, przekręć palce o pół centymetra i stopniowo zwiększaj nacisk, kierując go pod rzepkę. Powtórz kilka razy, żeby okrążyć całą rzepkę.



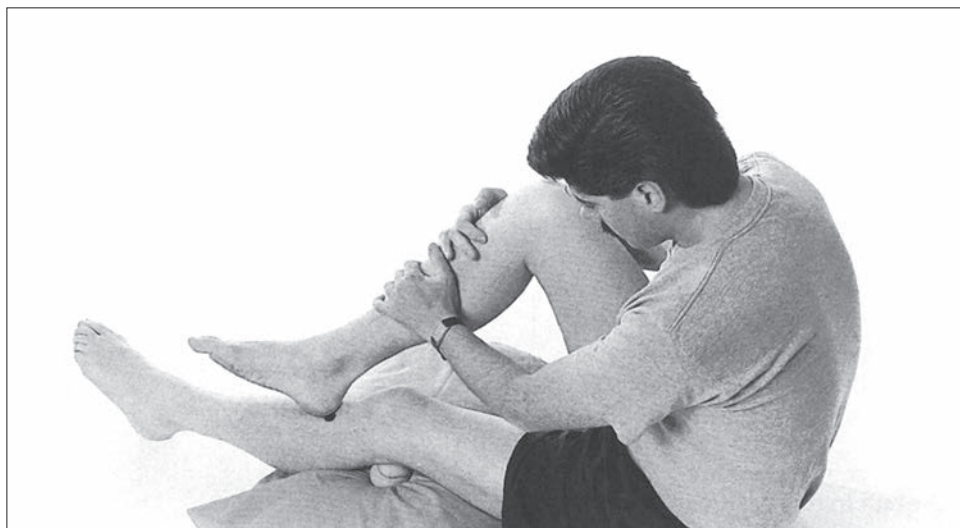
Jeśli obracanie rzepki sprawia ci ból, omiń to ćwiczenie i przejdź do następnego.

### *Krok 4*

**Obracaj rzepkę:** Złap ją dłońią i pozwoli przekręć w jedną i drugą stronę po dziesięć razy, oddychając głęboko.







### *Krok 5*

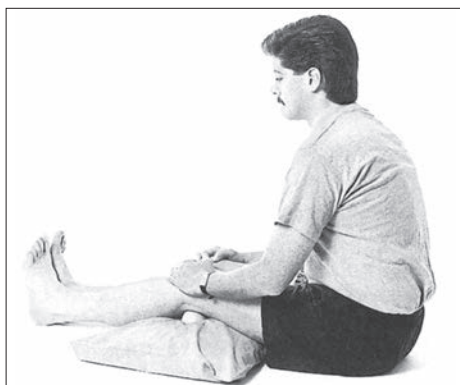
**Potrzyj St 36:** Połóż piętę drugiej stopy na punkcie St 36, siedem centymetrów pod rzepką, po zewnętrznej stronie goleńi. Przez pół minuty energicznie pocieraj to miejsce, wytwarzając ciepło.

### *Krok 6*

**Rozciąganie nóg i kolan:** Stopniowo pochyl korpus do przodu, kierując palce u stóp ku sobie, jednocześnie odpychając pięty. Powoli policz do pięciu, weź głęboki wdech i rozluźnij nogi. Powtórz rozciąganie jeszcze dwa razy.

### *Krok 7*

**Powtórz krok 2.**



### *Krok 8*

**Zmień nogi:** Powtórz kroki od 1 do 7 dla drugiej nogi, poświęcając dwa razy więcej czasu tej, która boli lub sprawia kłopoty.

---

Dodatkowe punkty łagodzące ból kolan są opisane w rozdziale 33 „Problemy z kostkami i stopami”, rozdziale 13 „Ból pleców i rwa kulszowa” i w rozdziale 8 „Ból”.



Akupresura to starożytna sztuka uzdrawiania wywodząca się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, polegająca na stymulowaniu palcami punktów na skórze, które z kolei uruchamiają naturalne procesy samouzdrawiania organizmu. Dzięki niej, z pomocą własnych dłoni, poprawisz stan swojego zdrowia, zwiększysz vitalność oraz złagodzisz codzienne dolegliwości i bóle, bez stosowania jakichkolwiek leków.

Ten praktyczny przewodnik opisuje ponad 40 często występujących schorzeń, od alergii po zespół chronicznego zmęczenia. Zawiera mapy punktów akupresurowych i opisy technik łagodzenia dolegliwości i usprawniania organów. Akupresura uzupełnia terapie medycyny konwencjonalnej i pozwala przyjąć pacjentowi aktywną rolę w procesie przywracania i utrzymywania zdrowia. Dzięki tej książce możesz zmienić swoje ręce w narzędzia uzdrawiania i już teraz poczuć się wspaniale.

W książce znajdziesz:

- ponad 400 zdjęć i czytelnych rysunków,
- wskazówki jak odnajdywać skuteczne punkty i naciskać je w bezpieczny sposób,
- szczegółowo opisane ćwiczenia,
- pięciominutowy program poprawy samopoczucia,
- tabelę do zapisywania postępów terapii,
- porady na temat zdrowego stylu życia i odżywiania,
- i wiele więcej...

Ból znika „jak ręką odjął”.

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-64278-67-9



9 788364 127867 9

