

Zdzisław Drobner

Masaż chiński TUI-NA dla początkujących



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



MASAŻ

chiński Tui-Na
dla początkujących

Zdzisław Drobner

MASAŻ

chiński Tui-Na
dla początkujących



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Urszula Kowalewska-Pasek
PROJEKT OKŁADKI: Anna Drozdowska

Wydanie I – dodruk
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-851-4

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

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

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



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

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

- „**Przy pustce meridianu wzmocnić matkę**” – w przypadku osłabienia energetycznego meridianu należy wzmocnić parę meridianów należącą do elementu poprzedzającego w kręgu;
- „**Przy przepełnieniu meridianu osłabić syna**” – przy nadczynności energetycznej meridianu należy osłabić meridiany należące do następnego elementu w kręgu.

Jak zobaczymy w następnych rozdziałach, tego typu działania są bardzo skuteczne, a jednocześnie zupełnie proste technicznie.

Chińska sztuka lekarska dzieli organy wewnętrzne na dwie podstawowe grupy.

Pierwszą w nich stanowią tzw. **narządy pełne (ZANG)**, do których zaliczamy serce, wątrobę, śledzionę i trzustkę, nerki, płuca i osierdzie.

Są to narządy mięsiste, których zadaniem jest przede wszystkim produkcja i magazynowanie płynów ustrojowych i substancji zawierających energię Qi.

Wszystkie narządy Zang należą do układu Yin.

Druga grupa to tzw. **narządy puste (FU)**, do których zaliczamy jelito grube i cienkie, żołądek, pęcherzyk żółciowy i pęcherz moczowy. Do grupy tej dolicza się również niezwiązany z żadnym narządem meridian potrójnego ogrzewacza, sterujący czynnościami trzech jam ciała: klatki piersiowej, nadbrzusza i podbrzusza.

Głównym zadaniem tej grupy jest przyswajanie (asymilacja) i trawienie pożywienia oraz transport i wydalanie z organizmu produktów przemiany materii. **Cała grupa Fu należy do układu Yang.**

Wzajemne stosunki pomiędzy narządami, jak też stosunki pomiędzy układami energetycznymi Yin i Yang mają decydujące znaczenie dla zdrowia człowieka. Przy istniejącej pełnej równowadze pomiędzy nimi możemy mówić o pozostawaniu w stanie pełnego zdrowia, kiedy jednak jeden z układów zaczyna dominować nad drugim, mamy do czynienia ze stanem chorobowym.

Jak możemy rozpoznać przewagę jednego z czynników?

Według zasad medycyny chińskiej, podstawową metodą diagnostyczną jest tu badanie pulsu – sztuka trudna i wymagająca ciągłego doskonalenia się, którą w zarysie omówimy w dalszym ciągu książki. Istnieją jednak pewne objawy, na których oprzeć możemy wstępne rozpoznanie.

Osoba, u której występuje **nadmiar czynnika Yin**, ma zwykle charakterystyczny wygląd i zachowanie. Typ ten określamy wspólnie jako wago-tonik. Błada i zimna skóra, wiotkie mięśnie, luźne tkanki pozbawione naturalnej sprę-

żywości i jędrności, twarz bez wyrazu, przygaszone spojrzenie, powolna, cicha mowa i leniwa gestykulacja wskazują na ogólny brak energii. Osoba taka łatwo się męczy, jest stale senna, wykazuje też małą odporność na choroby, które przebiegają u niej w sposób zdecydowanie przewlekły. Ciało często pokrywa się zimnym potem. Obserwujemy też obrzęki zastoinowe, zwłaszcza na kończynach dolnych, co świadczyć może o niewydolności układu krążenia. Wagotonik ma przeważnie obniżone ciśnienie tętnicze krwi, jak również obniżoną przemianę materii.

W badaniu takich osób możemy zastosować niezwykle uproszczony, niekiedy jednak bardzo przydatny sprawdzian: jeśli wartość tętna w spoczynku pomnożymy przez różnicę pomiędzy ciśnieniem skurczowym a rozkurczowym, uzyskamy liczbę, która jeśli jest niższa od 1500, świadczy o obniżonym poziomie podstawowej przemiany materii, natomiast powyżej 3000 o podwyższonym. Badając tętno na obydwóch rękach zauważamy, że **na lewym przegubie jest ono silniejsze niż na prawym**. Kobiety cierpiące na nadmiar Yin uskarżają się także na nieregularne i skąpe miesiączki.

Zupełnie inny obraz obserwujemy u osób, u których występuje **nadmiar czynnika Yang**, a które określamy dziś mianem sympatykotoników. Są oni „naładowani energią” i sprawiają wrażenie, że tryskają wprost zdrowiem. Ciepła, sucha skóra (w przypadku choroby ciepłe poty), sprężyste, dobrze napięte mięśnie, jędrne tkanki, energiczna, pełna wyrazu twarz, pewny, wyrazisty głos połączony z bogatą gestykulacją, wskazują na dużą odporność fizyczną i psychiczną – zarówno z punktu widzenia wrażliwości na choroby, jak i na trudy czy wysiłki. Są to osoby wrażliwe intelektualnie i uczuciowo, podbudowane emocjonalnie, czasem o charakterze wręcz nerwicowym (nadmierny dermografizm, czyli reakcja skóry na np. przesunięcie po niej paznokciem), często wręcz w stanie nadmiernego pobudzenia ruchowego. Występuje u nich często bezsenność połączona z natłokiem myśli, pobudzeniem psychicznym, a także (zwłaszcza w nocy) kurczami mięśni. Ponieważ śpią krótko a „intensywnie”, uważają, że ten krótki sen w pełni im wystarcza. Chorują krótko a burzliwie, często z wysoką gorączką, choroba przeważnie trwa jednak niedługo, ponieważ silny i odporny organizm daje sobie dość łatwo radę z atakiem czynników chorobotwórczych. W badaniu laboratoryjnym stwierdzamy przeważnie doskonały wręcz obraz krwi. Osoby te jednak dość często cierpią na nadciśnienie tętnicze, zaś **tętno na przegubie prawym jest silniejsze niż na lewym**. Wspomniany wyżej uproszczony pomiar podstawowej przemiany materii wykazuje wartość powyżej 3000. Kobiety należące do tej grupy często cierpią na silne, obfite i bolesne miesiączki, poza tym nie wykazują żadnych objawów chorobowych.

Ten obraz pozornie doskonałego zdrowia jest jednak mylący, ponieważ nadmiar energii Yang może być równie szkodliwy co nadmiar Yin. Sympatykotoniocy często ulegają zawałom mięśnia sercowego, wylewom krwi do mózgu i innym chorobom związanym z nadmierną aktywnością. W dawnych czasach ludziom takim profilaktycznie upuszczano krwi, co wbrew pozorom wcale nie było zabobnem ani błędem lekarskim, ponieważ już wtedy zaobserwowano związek pomiędzy omówionymi cechami psychofizycznymi a apopleksją (czyli wylewem krwi do mózgu), która wykańczała w szybkim tempie tych pozornie zdrowych i pełnych życia ludzi. Dziś wielu lekarzy zaleca takim osobom regularne oddawanie krwi w stacjach krwiodawstwa.

W ramach patologii systemu Yang–Yin wyróżnić możemy poza podanymi powyżej objawami trzy charakterystyczne zespoły:

1. Zespół „niedobór–nadmiar Yang”

Przy objawach **niedoboru Yang** stwierdzamy przeważnie słabą budowę, schorzenia mają charakter przewlekły, również tętno jest stosunkowo słabo wyczuwalne, pacjent często się poci – nawet, gdy nie jest chory. Niedoboru czynnika Yang nie należy jednak mylić z **nadmiarem Yin**.

Przy objawach **nadmiaru Yang** pacjent charakteryzuje się budową mocną, często wręcz krępa, choroba ma przeważnie charakter ostry i krótki, tętno jest dobrze wypełnione, zaś powłoki ciała (skóra) są suche. Zespół ten kojarzy się łatwo z poprzednimi objawami, wiemy zaś już czym to może grozić...

2. Zespół „zimno–gorąco”

Objawami „zimna” są:

- brak pragnienia;
- skłonność do spożywania ciepłego pożywienia;
- blada twarz i zimne kończyny;
- powolne tętno;
- biały nalot na języku.

Typowe dla tego zespołu są również rozvolnienia w połączeniu z oddawaniem obfitego, pianistego moczu. Charakterystycznym objawem jest, że chorzy stale marzną, przy czym jednak przeważnie odmawiają picia gorących napojów tłumacząc, że wcale nie jest im po wypiciu cieplej, natomiast bardzo się pocą (co zresztą odpowiada obiektywnemu stanowi faktycznemu). Dawanie w takim przypadku „na poty” może, wbrew ogólnemu przekonaniu, pogorszyć i tak już zły stan zdrowia. Proces odtrucia u omawianych osób przebiega bowiem drogą nie przez w pewnym sensie zablokowaną skórę, a głównie przez nerki i jelita.

Objawami **ciepła** z kolei są:

- ciągłe pragnienie;
- preferowanie zimnych pokarmów i napojów;
- przekrwiona, czerwona twarz;
- gorące kończyny;
- przyspieszone tętno;
- żółty nalot na języku.

Do tych objawów dołączają się często zaparcia oraz mocz skąpy i ciemny pomimo obfitego picia chłodnych napojów. Chorych trudno utrzymać w łóżku, często się odkrywają twierdząc, że przynosi im to ulgę. Proces oczyszczania i odtruwania przez jelita i nerki u takich osób jest zahamowany i można, a nawet należy wspomóc go przez podanie środków napotnych (oczyszczanie przez skórę) oraz przeczyszczających i lewatyw. Należy tu dodać, że tak popularne w Średniowieczu i Odrodzeniu lecznicze lewatywy miały niewątpliwie często swe uzasadnienie i przetrwały w niektórych postaciach nawet do XX wieku (np. lewatywa z rozartych żółtek z cukrem i koniakiem, co sam pamiętam), jako prymitywna forma odżywania pozajelitowego.

Średniowieczni lekarze, podając leki tą drogą popadali jednak często w przesadę (patrz np. komedie Moliera), na czym zdecydowanie najgorzej wychodził pacjent...

3. Zespół „zewnętrzny–wewnętrzny”

Przy zespole **wewnętrznym** mamy często do czynienia z wysoką gorączką bez dreszczy, stanem niepokoju ruchowego, pragnieniem, wymiotami, zaburzeniami trawienia w postaci bądź zaparc, bądź też rozwolnień oraz bólami brzucha. Mamy tu zatem na myśli wewnętrzność w rozumieniu wewnętrznych **przyczyn** choroby (nie zaś objawów!), jakimi mogą być np. zaburzenia żołądkowe.

Przy zespole **zewnętrznym** gorączka jest z reguły połączona z dreszczami, występuje niedrożność nosa oraz charakterystyczne, łamiące bóle. Przez „zewnętrzność” rozumieć tu zatem będziemy przyczyny zewnętrzne, jak np. infekcję.

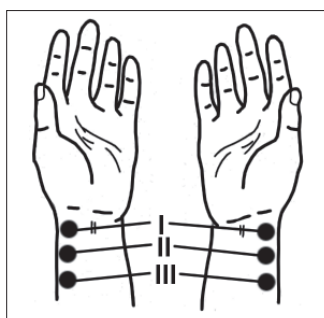
Wszystkie wymienione zespoły mogą się ze sobą w różny sposób łączyć i ocena stanu zdrowia na tej tylko podstawie wymaga dużej ostrożności, przede wszystkim zaś równie dużego doświadczenia. Jak jednak widzimy, analizując sam tylko **wygląd** pacjenta, jego **zachowanie** i **reakcje**, możemy wysnuć wiele cennych wniosków diagnostycznych, istotnych dla postawienia ostatecznego rozpoznania.

Elementy Yang i Yin, teoria pięciu elementów oraz poznane na końcu trzy zespoły objawowe stanowią oczywiście jedną z podstaw diagnostyki wschodniej, nie są jednak najważniejsze i do nich się ona, rzecz prosta, nie ogranicza.

W diagnostyce tradycyjnej medycyny chińskiej niezwykle istotną rolę odgrywa **badanie pulsu** oraz **oglądanie języka**. Pierwsze z nich pozwala stosunkowo precyzyjnie, aczkolwiek subiektywnie, określić **stan energetyczny** systemu meridianów i ich wzajemnej równowagi, drugie natomiast, w połączeniu z analizą wyglądu pacjenta pozwala na **ogólną ocenę** stanu poszczególnych **organów**.

Badanie **pulsu** (nie należy mylić go z pomiarem **tętna**), stanowiące, w pewnym przynajmniej stopniu, podstawową technikę diagnostyczną w tradycyjnej medycynie chińskiej, jest sztuką bardzo trudną, wymagającą długotrwałego szkolenia zarówno teoretycznego, jak i praktycznego pod okiem doświadczonego nauczyciela oraz bezustannych ćwiczeń. Mówiąc pokrótce, pozwala ono na (subiektywne co prawda, jednak niezwykle niekiedy efektywne) określenie stanu energetycznego organizmu, co z kolei stanowi podstawę nie tylko terapii energetycznej, jaką jest np. akupunktura, ale także i tradycyjnej chińskiej farmakologii.

W tym celu znajdujemy leżące obok siebie trzy pozycje na tętnicach promieniowych obydwóch rąk, przy czym każda z tych pozycji analizowana jest na dwóch poziomach: powierzchniowym i głębokim. Łącznie daje to 12 pozycji odzwierciedlających stan 12 meridianów:



Lewa tętnica promieniowa

Pozycja	Na powierzchni	W głębi
I	Meridian jelita cienkiego	Meridian serca
II	Meridian pęcherzyka żółciowego	Meridian wątroby
III	Meridian pęcherza moczowego	Meridian nerek

Prawa tętnica promieniowa

Pozycja	Na powierzchni	W głębi
I	Meridian jelita grubego	Meridian płuc
II	Meridian żołądka	Meridian śledziony/trzustki
III	Meridian potrójnego ogrzewacza	Meridian osierdzia



Polecamy:



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

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

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

Dzięki tej książce:

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

Prosty i bezpieczny masaż Tui-Na na wiele dolegliwości!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

