

ILCHI LEE

ĆWICZENIA MERIDIANÓW



Holistyczna technika samouzdrawiania, eliminująca choroby tarczycy, cukrzycę, bóle głowy, artretyzm, przeziębienie i większość popularnych dolegliwości

ĆWICZENIA MERIDIANÓW

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Piotr Leonczuk

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8171-305-4

Tytuł oryginału: *Meridian Exercise for Self-Healing: Classified by Common Symptoms*

Language Translation copyright © 2020 by: JANUSZ NAWROCKI D.B.A. STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII, WYDAWNICTWO VITAL AND INSTYTUT WYDAWNICZY KREATOR

Copyright © 2018 Best Life Media.
All Rights Reserved.
Originally published by Best Life Media.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2019
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 i 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/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa..... 7

ROZDZIAŁ 1 WSTĘP

1. Ki, życiowa energia	10
2. Czym są ćwiczenia meridianów ..	11
3. Korzyści z ćwiczeń meridianów ..	14
4. Dahn-jon, główne centrum energii	15
5. Oddech brzuszny	16
6. Jak korzystać z tej książki	17

ROZDZIAŁ 2 PODSTAWOWE ĆWICZENIA MERIDIANÓW

1. Oklepywanie całego ciała	21
2. Ćwiczenie krążeniowe	24
3. Oklepywanie brzucha	25
4. Ćwiczenia jelitowe	26
5. Ćwiczenia mięśni odbytu	28



ROZDZIAŁ 3 ĆWICZENIA MERIDIANÓW DLA POSZCZEGÓLNYCH DOLEGLIWOŚCI

1. MÓZG I UKŁAD NERWOWY

1) Bóle głowy	30
2) Porażenie nerwu twarzowego (Porażenie Bella)	44
3) Zaburzenia autonomicznego układu nerwowego	50
4) Świąd i drętwienie kończyn	62

2. UKŁAD HORMONALNY

1) Choroby tarczycy	66
2) Cukrzyca	78

3. UKŁAD ODDECHOWY

1) Choroby płuc	88
2) Przeziębienie i grypa	100

4. KOŚCI, MIĘŚNIE I SKÓRA

1) Bóle krzyża	110
2) Bóle karku	124
3) Bóle ramion	130
4) Rwa kulszowa	140
5) Artretyzm	148
6) Osteoporoza	156
7) Choroby skóry	160
8) Wypadanie włosów	172

5. SERCE I UKŁAD KRAŻENIA

- 1) Choroby serca178
- 2) Nadciśnienie tętnicze194
- 3) Hipotonia
(niskie ciśnienie tętnicze)200
- 4) Udar mózgu204

6. UKŁAD TRAWIENNY

- 1) Choroby przewodu
pokarmowego210
- 2) Choroby wątroby224
- 3) Biegunka238
- 4) Zaparcie242
- 5) Hemoroidy252

7. UKŁAD MOCZOWY I PŁCIOWY

- 1) Choroby nerek256
- 2) Zapalenie pęcherza264
- 3) Potencja/wzmocnienie270

8. ĆWICZENIA DLA KOBIET

- 1) Ćwiczenia dla kobiet
ciężarnych278
- 2) Połóg298
- 3) Upławy302
- 4) Zaburzenia miesiączkowania
i bóle menstruacyjne310

9. POZOSTAŁE DOLEGLIWOŚCI

- 1) Otyłość316
- 2) Upośledzenia wzroku328
- 3) Upośledzenia słuchu332
- 4) Bezsenność336
- 5) Kac344
- 6) Ospalność i zmęczenie352
- 7) Przesilenie wiosenne358



DODATEK

1. Kręgosłup, podstawowy filar
naszego ciała 366
2. Umiejscowienie narządów i kości .. 368
3. Meridiany, strumienie energii ki .. 370

Indeks zagadnień 384

Przedmowa

Co robisz, kiedy czujesz, że dopada cię grypa? Idziesz do apteki po lekarstwo dostępne bez recepty? Jedziesz do szpitala? A może wiedząc, że na grypę nie ma lekarstwa, wolisz przeczekać wirusa? Żałujesz, że nie zaszczepiłeś się przed sezonem grypowym?

O zdrowie dbamy najlepiej, kiedy robimy to codziennie. W tym celu musimy kierować się konkretną i dogłębną wiedzą o podstawowych zasadach utrzymania dobrego stanu zdrowia naszego organizmu. Mówiąc o wiedzy dogłębnej, nie mam na myśli zrozumienia na poziomie intelektualnym. Powinniśmy raczej dążyć do poznania naszego ciała w taki sposób, w jakim chcielibyśmy poznać ukochaną osobę.

Troszcząc się o siebie, biorąc odpowiedzialność za swoje życie, mówimy sobie, że jesteśmy ważni i wzmacniamy poczucie własnej wartości. Musimy zacząć dostrzegać bodźce odbierane przez czułe receptory naszego ciała i nauczyć się rozpoznawać co wzmacnia, a co osłabia nasze zdrowie.

Podstawową sprawą, którą powinniśmy zrozumieć, jest to, że każdy z nas nosi w sobie uzdrawiającą siłę. Naszą rolą, jako

gospodarza własnego ciała, jest wspieranie i rozwijanie tej leczniczej mocy. Uważam, że wszyscy powinniśmy nauczyć się tego, jak z wykorzystaniem naturalnych metod dbania o siebie, możemy zapobiegać i leczyć powszechne dolegliwości, dzięki czemu unikniemy większości kłopotów zdrowotnych. Nasz oddech, całe nasze ciało i przepływająca przez nie energia staną się narzędziami, kiedy zrozumiemy reguły rządzące tymi aspektami naszego organizmu i poznamy podstawowe sposoby ich wykorzystania.

Ćwiczenia meridianów to jedna z najbardziej efektywnych metod samouzdrawiania. Są to ćwiczenia skuteczne, niewymagające wysokich nakładów finansowych, łatwo przyswajalne i proste do wykonania, a ich stosowanie nie naraża nas na ryzyko wystąpienia szkodliwych efektów ubocznych.

Ćwiczenia meridianów opisane w tej książce bazują na technikach i zasadach Dahn jogi. Dahn joga to kompleksowa metoda treningowa ukierunkowana na osiągnięcie optymalnego poziomu zdrowia, łącząca w sobie głębokie ćwiczenia rozciągające, medytacyjne techniki kontroli oddechu oraz pracę nad

świadomością energetyczną. Jako twórca Dahn jogi, ostatnie dwadzieścia siedem lat życia poświęciłem na usystematyzowanie i rozwój tej nowej metody uzdrawiania. Dahn joga wzmacnia ciało i jego naturalną moc uzdrawiania poprzez przywrócenie podstawowej siły witalnej. Ćwiczenia meridianów to nie tylko podstawowy trening Dahn jogi, ale też ogólny reżim zdrowotny, który wzbogacając ducha, jednocześnie wzmacnia zdrowie tak fizyczne, jak i psychiczne.

Używając tego podręcznika, najpierw przyjrzyj się spisowi treści i odnajdź w nim interesującą cię dolegliwość. Następnie zapoznaj się z odpowiednim ćwiczeniem,

które pomoże ci pozbyć się uciążliwych symptomów. Stosując ćwiczenia zawarte w tej książce, nie tylko wesprzesz leczenie bolesnych dolegliwości, ale także wzmocnisz ogólny stan swojego zdrowia, dzięki czemu zapobiegiesz kolejnym przypadłościom. Możesz dowolnie dostosowywać program ćwiczeń do swoich potrzeb i możliwości.

Najważniejsze jest, by ćwiczyć regularnie. Żadna z metod opisanych w tej książce nie zadziała, jeśli nie zastosujesz jej bezpośrednio na swoim ciele. Wierzę, że stała praktyka ćwiczeń meridianów pomoże nam wszystkim w zachowaniu optymalnego poziomu zdrowia.

Ilchi Lee



ROZDZIAŁ 1

WSTĘP

1. Ki, życiowa energia
2. Czym są ćwiczenia meridianów
3. Korzyści z ćwiczeń meridianów
4. Dahn-jon, główne centrum energii
5. Oddech brzuszny
6. Jak korzystać z tej książki



1. KI, ŻYCIOWA ENERGIA

Istnienie energii ki, zwanej także *chi* lub *qi*, to podstawowa koncepcja azjatyckiej filozofii, sztuki, medycyny i tradycji psychofizycznego rozwoju. Słowo ki oznacza energię witalną, która stanowi prawdziwą istotę wszelkiego stworzenia we wszechświecie. Większość ludzi postrzega ki jako bioenergię lub podstawową siłę życiową przenikająca nasz organizm.

Ki to pomost łączący nasze ciało z umysłem; to pierwotne źródło życia, strumień witalności swobodnie opływający nasze ciało. Stały proces łączenia i rozdzielania poszczególnych pasm energii ki wyznacza rytm fenomenu życia. Wszystko co istnieje podlega ciągłym zmianom. Wszystko co nas otacza, włącznie z naszą egzystencją, jest wyrazem działania energii ki.

Chociaż w każdej chwili naszego istnienia jesteśmy zanurzeni w tych ener-

tycznych płynach to nie jesteśmy w stanie dostrzec prądów ki bez odpowiedniego dostrojenia naszych zmysłów. To, że w większości polegamy na racjonalnym myśleniu i komunikacji werbalnej sprawia, że zanika nasza naturalna zdolność do wyczuwania przepływu energii. Jednak wciąż możemy odzyskać tę wrodzoną umiejętność dostrzegania tych, choć nieznacznych, to jednak wszechobecnych wibracji, które są fundamentem naszego życia. Od nas zależy czy przebudzimy te zmysły. Poprzez usunięcie zatorów w ścieżkach energii i odzyskując wrodzoną zdolność wyczuwania energetycznych prądów, możemy odbudować nasze zdrowie i naturalną równowagę. Kiedy rozwiniemy wrażliwość na odczuwanie ki, będziemy mogli wykorzystać pełny potencjał naszego ciała.



Zdjęcie kirlianowskie przedstawiające przepływ energii przez liść

2. CZYM SĄ ĆWICZENIA MERIDIANÓW?

System meridianów ciała to sieć kanałów lub ścieżek, którymi przepływa energia ki, biegnących od stóp do głowy a stamtąd rozciągających się na ramiona i docierających do dłoni. Meridiany można porównać do sieci rzecznych oplatających nasze ciała. Ten wysoce złożony system jest odpowiedzialny za dystrybucję w organizmie energii ki, która odżywia i wpływa na nasze ciało, umysł i ducha. Punkty akupresurowe (lub akupunkturowe), umiejscowione wzdłuż meridianowych ścieżek, są portalami, poprzez które energia przenika do ciała i z niego wychodzi.

Żeby łatwiej pojąć działanie systemu meridianów i punktów akupresurowych, wyobraź sobie ciało jako mapę pewnego obszaru. Meridiany to główne drogi, a punkty akupresury to przystanki

autobusowe. Tak jak towary są przewożone autostradami do miejsc docelowych, tak i nasze ciało transportuje za pomocą meridianów porcje energii do narządów i innych miejsc w organizmie. Jeżeli przepływ energii poprzez meridiany przebiega w niezakłócony sposób, jest ona odpowiednio rozdzielana w organizmie i pomaga w zapewnieniu optymalnych warunków działania naszego ciała i umysłu.

W ciele ludzkim znajduje się dwanaście meridianów głównych i osiem dodatkowych, zwanych także cudownymi. Ogólnie w codziennym życiu korzystamy jedynie z czternastu meridianów. Ki jest dostarczane do wnętrza ciała wraz z oddechem. Następnie przepływa kolejno przez dwanaście meridianów i gromadzi się w dwóch spośród ośmiu meridianów



dotatkowych – jednym umiejscowionym z tyłu ciała i nazywanym naczyniem zarządzającym (Dok-maek) lub głównym regulatorem tylnym i drugim z przodu ciała zwanym naczyniem poczęcia (Im-maek) lub głównym regulatorem przednim. Meridiany te spotykają się, kiedy łączymy wargi w momencie zamknięcia ust.

Dwanaście głównych meridianów odpowiada wewnętrznym narządom i zgodnie z tym nazywane są meridianami: nerek, wątroby, śledziony i trzustki, serca, płuc, osierdza, pęcherza moczowego, pęcherzyka żółciowego, żołądka, grubego jelita, cienkiego jelita oraz potrójnego ogrzewacza (regulatora temperatury ciała). Te dwanaście meridianów występuje w parach, rozłożone są symetrycznie po obu stronach ciała. Ki przepływa przez nie nieustannie, rozpoczynając swój bieg w meridianie płuc, na meridianie wątroby kończąc.

Ćwiczenia meridianów są opracowane w taki sposób, by otwierały energetyczne kanały w ciele i równoważyły poziom energii powiązanych narządów. Ćwiczenia opisane w tym podręczniku wywodzą się z technik i metod Dahn jogi.

Dahn joga to spójna metoda psychofizycznego treningu, która łączy w sobie głębokie ćwiczenia rozciągające, medytacyjne techniki oddechowe i praktykę świadomości energetycznej. Celem stosowania Dahn jogi jest osiągnięcie przez ćwiczących najwyższego poziomu osobistego potencjału.

Tradycyjna nazwa Dahn jogi to Dahnhak, co w dosłownym tłumaczeniu znaczy „badanie energii”. W języku

koreańskim słowo dahn oznacza pierwotną energię życiową, która jest kluczowa dla wszystkich żyjących istot, zaś słowo hak oznacza badanie konkretnej teorii lub filozofii. Stąd osoby praktykujące Dahnhak można określić jako te, które oddają się badaniu systemu energetycznego w celu osiągnięcia szeroko rozumianego rozwoju osobistego.

Ćwiczenia meridianów obejmują odpowiednie techniki oddechowe oraz różne ćwiczenia rozciągające. Połączenie oddechu z ruchem ciała wzmacnia procesy metaboliczne. W celu osiągnięcia optymalnych efektów tych ćwiczeń, ruch, oddech i świadomość energetyczna muszą być ze sobą zsynchronizowane. Rozpocznij ruch podczas wdechu. Wstrzymaj oddech w chwili przyjęcia właściwej dla danego ćwiczenia postawy i powoli wydechaj powietrze wracając do pozycji wyjściowej. Ciało powinno pozostawać wycentrowane na punkcie Dahn-jon, czyli centrum energii umiejscowionym w podbrzuszu, zaś świadomość należy zestroić z obszarem rozciągającym w danym ruchu. Podczas wydechu wyobraź sobie, że wszelkie za- stałe, energetyczne złogi opuszczają twoje ciało. Wyobraź sobie, że prowadzisz ze swym ciałem dialog, skup się na swoich odczuciach i dostrzegaj zmiany powstałe w wyniku tej rozmowy.

Ważne jest, żebyś praktykował ćwiczenia meridianów w sposób, który jest dla twojego ciała odpowiedni. Dla przykładu, osoby wysportowane mogą wykonywać ćwiczenia bardziej intensywnie, a ci, którzy są w słabszej formie powinni poruszać

się spokojniej. Nawet ludzie chorzy oraz osoby w podeszłym wieku mogą czerpać korzyści z tych ćwiczeń, stosując techniki delikatnego pocierania i masowania całego ciała połączone z oddechem i świadomością energetyczną. Rozpoczynając praktykę, staraj się w pierwszym rzędzie opanować technikę poruszania, nie skupiając się początkowo na dostrajaniu swojego oddechu do wykonywanego ruchu. Kiedy już ruch w danym ćwiczeniu będziesz wykonywać w sposób naturalny, zacznij dostosowywać go do swojego potencjału oddechowego (twój oddech podczas ćwiczeń powinien być bezwysiłkowy).

W podręczniku, który właśnie czytasz, znajdziesz opis wielu akupresurowych punktów ciała. W tradycyjnej medycynie chińskiej punkty te mają poetyckie nazwy, które w sposób bezpośredni sugerują leczniczą właściwość lub lokalizację danego punktu.

W zachodnim świecie stosowane są skróty, które wskazują nazwy konkretnych narządów i umiejscowienie meridianu. W tabeli obok znajdziesz skrótowe oznaczenia wszystkich meridianów. Dodatkowo każdemu punktowi przydzielono numer identyfikacyjny, by określić jego

lokalizację wzdłuż danego meridianu. Alfnumeryczne oznaczenia punktów, takie jak N1, PM8 są powszechnie stosowane w fachowej terminologii używanej przez profesjonalnych akupunkturzystów. Użyj przedstawionej obok tabeli, żeby odnaleźć skrótową nazwę dla każdego meridianu. W tej książce punkty akupresurowe opisane są zarówno kodem alfanumerycznym, jak i tradycyjną koreańską nazwą.

SKRÓTOWE OZNACZENIA MERIDIANÓW

GRP	Głównego regulatora przedniego
GRT	Głównego regulatora tylnego
JC	Jelita cienkiego
JG	Jelita grubego
N	Nerek
O	Osierdzia
P	Płuc
PM	Pęcherza moczowego
PŻ	Pęcherzyka żółciowego
S	Serca
ST	Śledziony i trzustki
W	Wątroby
Ż	Żołądka

CHOROBY TARCZYCY

Tarczyca to mały gruczoł w kształcie motyla umiejscowiony pod krtanią, przed tchawicą. Hormony wydzielane przez tarczycę regulują procesy metaboliczne organizmu, wspomagając przemianę pokarmów w energię, wykorzystanie tej energii na bieżące potrzeby lub magazynowanie jej na przyszłość.

Hormony tarczycy mają wpływ dosłownie na każdy układ narządów w organizmie. Zapewniają poszczególnym organom informację o tym, jak szybko powinny pracować. Regulują także konsumpcję tlenową i temperaturę ciała.

Zwiększona produkcja hormonów przez nadaktywną tarczycę nazywana jest nadczynnością tarczycy i skutkuje zwiększoną przemianą materii organizmu. Wydzielanie zbyt małej ilości hormonów nazywane jest niedoczynnością tarczycy, w takim przypadku metabolizm organizmu zwalnia.

Ćwiczenia opisane w tym rozdziale pomogą przywrócić równowagę w funkcjonowaniu tarczycy.

ĆWICZENIE KRAŻENIOWE

(str. 24)



1. ROZCIĄGANIE KLATKI PIERSIOWEJ WYPYCHANIEM RAMION

WSKAZÓWKI: wypychając ramiona, dłonie zegnij pod kątem 90 stopni. Przekręcaj głowę i podążaj wzrokiem za dłonią skierowaną za plecy. Przy przekręcaniu głowy powinieneś czuć napięcie rozciągające mięśnie karku.



1 Rozstaw nogi na szerokość ramion, stopy ustaw równoległe do siebie. Skrzyżuj ramiona na piersiach, wnętrza dłoni obróć w stronę klatki piersiowej, ale nie dotykaj jej.

2 Zrób wdech. Skręć tułów w lewo, wypychając lewą rękę za siebie a prawą przed siebie, dłonie utrzymuj na wysokości barków.

3 Przekręć głowę w lewo, spoglądając na lewą dłoń. Poczuj napięcie mięśni karku. Zrób wydech i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz, skręcając tułów w prawo i wypychając ramiona w przeciwne strony. Zrób 3 powtórzenia.

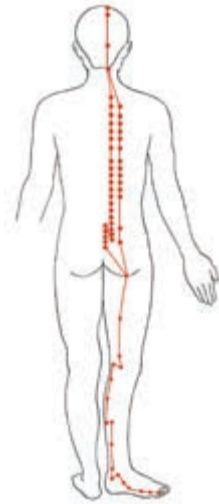
2. SKŁON Z POZYCJI STOJĄCEJ

KORZYŚCI: pobudza meridian pęcherza moczowego i równowagę pracę tarczycy. Dostarcza energii naczyniu począcia (Dok-maek) co pomaga w dostarczaniu krwi do serca. Optymalizuje pracę mięśni ramion i barków, wątroby i innych narządów.



1 Stań prosto ze złączonymi stopami. Wyciągnij przed siebie ręce i spleć palce obu dłoni. Zrób wdech, robiąc skłon tułowia z bioder, i sięgnij splecionymi palcami do podłogi. Staraj się delikatnie pogłębić skłon, uginając ręce w łokciach. Kolana utrzymuj proste, jednak bez napinania mięśni nóg. Spróbuj dotknąć podłogi całą powierzchnią wnętrza dłoni. Następnie przenieś dłonie, dotykając ich wnętrzem podłogi po prawej i lewej stronie stóp oraz za piętami.





Meridian pęcherza moczowego

- 2 Powróć do pozycji stojącej wciąż ze splecionymi palcami dłoni. Wyciągnij ramiona nad głowę, wnętrza dłoni skieruj ku górze i odchyl głowę do tyłu. Rozciągaj się, patrząc na dłonie. Zrób wydech i opuść dłonie przed sobą na wysokość podbrzusza.

3. ROZCIĄGANIE KU NIEBU

1 Stań, rozstawiając stopy na szerokość ramion. Ugnij obie ręce, jakbyś miał eksponować bicepsy i zaciśnij dłonie w pięści.



2 Zrób wdech, ugnij kolana i unieś oba ramiona nad głowę. Odchyl głowę do tyłu i rozprostuj palce ku górze.

3 Utrzymuj proste plecy, prostując palce dłoni. Wznieś wzrok ku niebu. Zrób wydech. Powrót do pozycji z kroku 1. Powtórz dwukrotnie.



4. UNOSZENIE GŁOWY

KORZYŚCI: ćwiczenie to wspomaga przepływ energii ki przez szyję w stronę głowy, co pobudza gruczoł tarczycy do wzmożonej produkcji hormonów.

- 1 Połóż się na plecach. Obejmij krtań obiema dłońmi, ułożonymi jedna na drugą.



- 2 Zrób wdech. Podnieś głowę a brodę wypchnij w kierunku klatki piersiowej. Pozostań w tej pozycji przez 10 sekund jednocześnie delikatnie uciskaj krtań dłońmi.
- 3 Wypuść powietrze przez usta i powróć do pozycji z kroku 1. Powtórz jeszcze raz.

5. UNOSZENIE NÓG NAD GŁOWĄ

1 Połóż się na plecach. Oddychaj normalnie.



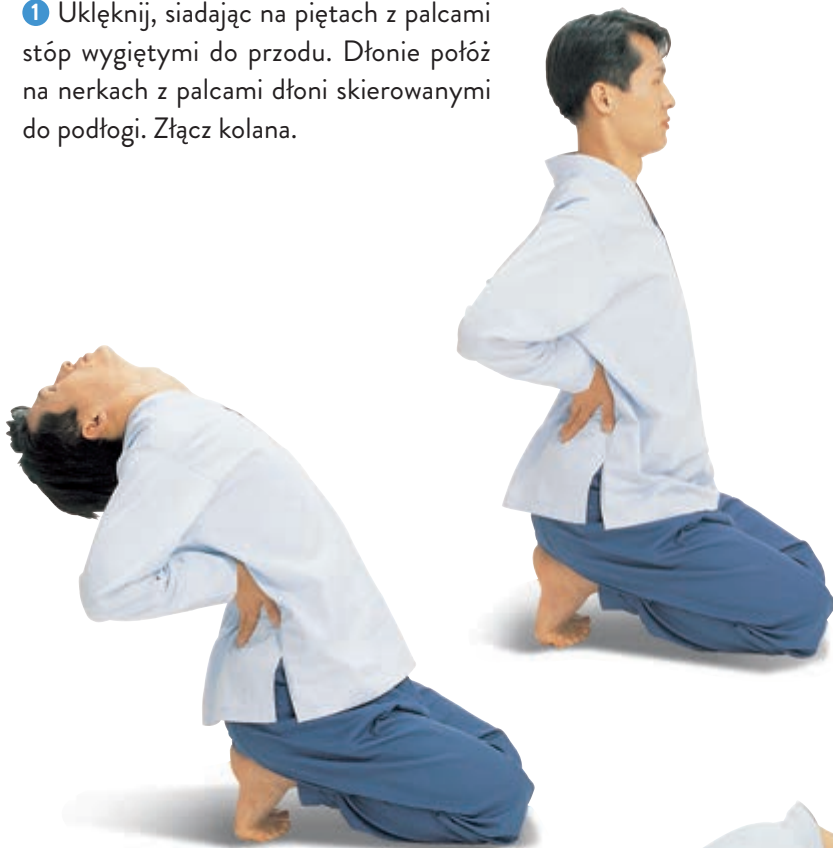
2 Połóż ręce po bokach ciała, odwracając wnętrza dłoni do podłogi. Zrób wdech. Unieś nogi powyżej bioder. Następnie kontynuuj unoszenie bioder, przenosząc nogi nad głowę. Dotknij palcami stóp do podłogi za swoją głowę.

3 Pozostań w tej pozycji przez kilka sekund. Zrób wydech. Powróć do pozycji z kroku 1. Powtórz 3 razy.



6. WYGIĘCIE W TYŁ

1 Uklęknij, siadając na piętach z palcami stóp wygiętymi do przodu. Dłonie połóż na nerkach z palcami dłoni skierowanymi do podłogi. Złącz kolana.



2 Zrób wdech. Wypnij pierś. Przechyl głowę i górną część tułowia do tyłu. Korzystaj z podparcia dłoni, by utrzymać równowagę.

3 Zrób wydech. Pochyl górną część tułowia i głowę do przodu, rozluźnij kark, pozwalając, by broda oparła się o klatkę piersiową. Dłonie połóż na podszwach stóp. Powtórz.

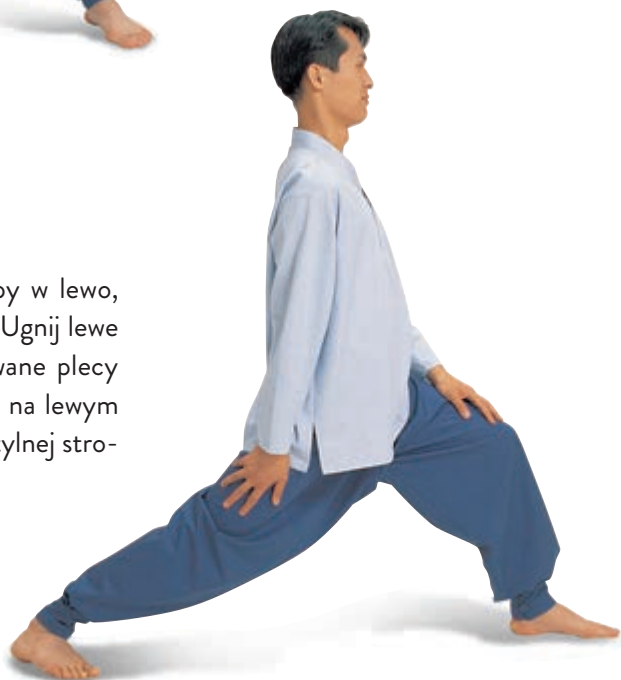


7. WYPADY Z UNOSZENIEM GŁOWY



- 1 Rozstaw stopy ponad szerokość ramion. Dłonie połóż na biodrach.

- 2 Zrób wdech. Przekręć stopy w lewo, skręcając tułów w lewą stronę. Ugnij lewe kolano, utrzymując wyprostowane plecy i prawą nogę. Lewą dłoń połóż na lewym udzie, zaś prawą dłoń połóż na tylnej stronie prawego uda.



3 Odchyl głowę do tyłu i przyciśnij dłonie do ud.



4 Zrób wydech. Powróć do pozycji z kroku 1. Powtórz, zamieniając nogi. Zrób 2 obustronne powtórzenia.



8. SKRĘTY RAMION

WSKAZÓWKA: ćwiczenie to wykonuj na stojąco lub w pozycji klęczącej.



1 Skrzyżuj nadgarstki i spleć palce obu dłoni.

2 Zrób wdech. Ugnij łokcie i unieś dłonie do klatki piersiowej. Nie przerywając ruchu, wypchnij ręce przed siebie. Opuść wyprostowane ręce na wysokość podbrzusza.

3 Wypnij pierś i odchyl głowę do tyłu, utrzymaj proste plecy.

4 Zrób wydech. Powróć do pozycji z kroku 1. i zamień pozycje dłoni. Wykonaj po dwa powtórzenia dla obu pozycji dłoni.

9. WYGIĘCIE SZYI W TYŁ



- 1 Usiądź w pozycji półłotosu z dłońmi opartymi na kolanach. Odchyl głowę do tyłu najdalej jak możesz.



GRP 22 (Chun-dol)

Punkt akupresurowy zlokalizowany w zagłębieniu szyi, tuż pod krtanią.



- 2 Otwórz usta. Skup się na punkcie akupresurowym GRP 22. Utrzymując odchyloną głowę, rozluźnij żuchwę tak, by naturalnie opadła w dół, jak podczas ziewania. Następnie zamknij szczękę do lekkiego zetknięcia zębów ze sobą. Powtórz 36 razy.

- 3 Przechyl głowę na prawą stronę, rozciągając lewą stronę szyi. Powoli, okrężnymi ruchami, najpierw zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie w przeciwną stronę, poruszaj głową, rozluźniając mięśnie szyi.





Ilchi Lee – szanowany wychowawca, wizjoner, autor bestsellerów *New York Timesa*. Zajmuje się nauczaniem zasad pracy z energią i rozwijania pełnego potencjału ludzkiego mózgu. Opracował wiele metod treningu umysł-ciało, w tym Body & Brain Yoga oraz Brain Education, które pomogły ludziom na całym świecie żyć zdrowiej i szczęśliwiej. Pełni funkcję prezesa University of Brain Education i International Brain Education Association.

Ćwiczenia meridianów to proste, uważne ruchy połączone z oddychaniem, które stymulują i aktywują przepływ energii chi w Twoim ciele.

W tej jedynej na polskim rynku książce, opisującej ćwiczenia meridianów, znajdziesz konkretne praktyki pomocne w złagodzeniu wielu codziennych dolegliwości. Dzięki nim pokonasz różnego rodzaju ból, np. głowy, karku czy pleców, a także przeziębienie i grypę, zaparcia, zapalenie pęcherza, bezsenność, otyłość, zmęczenie. Można je zastosować także w przypadku poważnych schorzeń, takich jak cukrzyca, osteoporoza, udar mózgu oraz choroby tarczycy, serca czy przewodu pokarmowego. Autor przedstawia również ćwiczenia dla kobiet w ciąży (dopasowane do każdego trymestru) oraz po porodzie. Każde ćwiczenie zostało dokładnie opisane oraz opatrzone szczegółowymi zdjęciami, dzięki którym łatwiej będzie je wykonać. Zamieszczona na końcu książki mapa meridianów oraz ich charakterystyka pomogą w odnalezieniu poszczególnych punktów na Twoim ciele.

Ćwiczenia, które przywracają energię i zdrowie!

Patroni:



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



Cena: 79,70 zł

ISBN: 978-83-8171-305-4



9 788381 713054