

prof. TCM Univ. Yunnan **Li Wu**

TRADYCYJNA MEDYCYNA CHIŃSKA NA CO DZIEŃ

- PIĘĆ PRZEMIAN
- TAI CHI
- AKUPRESURA

NAJSKUTECZNIEJSZE TECHNIKI
NA ZDROWIE I DŁUGOWIECZNOŚĆ



TRADYCYJNA
MEDYCYNA
CHIŃSKA
NA CO DZIEŃ

prof. TCM Univ. Yunnan **Li Wu**

TRADYCYJNA MEDYCYNA CHIŃSKA NA CO DZIEŃ

- PIĘĆ PRZEMIAN
- TAI CHI
- AKUPRESURA

NAJSKUTECZNIEJSZE TECHNIKI
NA ZDROWIE I DŁUGOWIECZNOŚĆ



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Robert Kempisty
PROJEKT OKŁADKI: Robert Kempisty
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-334-0

Tytuł oryginału: *TCM für jeden Tag – Entspannt und gesund durch die Woche*

Copyright © Mankau Verlag GmbH, Murnau: Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu,
2013. 2017 Original Title: TCM für jeden Tag – Entspannt und gesund durch die Woche
Illustrations by Sascha Wuillemet and Thomas Pelletier

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
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 ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa	7
Podstawy TMC	9
Leczenie całościowe	9
Pochodzenie	10
Równowaga sił yin i yang	12
Teoria pięciu przemian oraz nauka o pięciu elementach	15
Życiowa energia qi	19
System meridianów	21
Czynniki chorobotwórcze w TMC	23
Diagnostyka	26
Tradycyjne chińskie środki uzdrawiające	
i metody leczenia	27
Chińskie środki lecznicze: przepisy, zioła	
i rośliny uzdrawiające	27
Chińskie herbaty ziołowe	42
Odżywianie zgodnie z pięcioma elementami	46
Akupunktura, akupresura i masaże lecznicze	50
Oddech i ruch: qigong i tai chi	71
Medytacje i ćwiczenia rozluźniające	77

TMC na każdy dzień: dzienny program dla zdrowia

i dobrego samopoczucia	79
Dzień 1. Dla zdrowego układu oddechowego	81
Dzień 2. Dla wyostżenia narządów zmysłów	91
Dzień 3. Wzmocnienie serca i układu krążenia	99
Dzień 4. Dla zdrowego układu trawiennego i moczowo-płciowego	109
Dzień 5. Dla sprawnego aparatu ruchowego	121
Dzień 6. Dla pięknej skóry	133
Dzień 7. Dla zrównoważonego i zdrowego układu nerwowego	143
 Indeks źródeł	 157



Przedmowa

Ten, kogo trapią różnego rodzaju dolegliwości, może wybierać między różnorodnymi formami terapii. Oprócz medycyny konwencjonalnej w ostatnich dziesięcioleciach ugruntowało się także wiele alternatywnych metod terapii. Tradycyjna Medycyna Chińska (TMC) jest jedną z najbardziej znaczących z nich i pomogła już wielu ludziom – zarówno przy niewielkich codziennych dolegliwościach, jak i przy poważniejszych chorobach, takich jak migreny, bóle pleców czy przewlekłe choroby bólowe.

W czasie gdy choroby uwarunkowane stresem stają się coraz bardziej powszechne, wiele osób przykładą dużą wagę do metod leczenia, które z jednej strony mają mało skutków ubocznych, a z drugiej – są sprawdzone. TMC ma ponad 2500-letnią historię. Nadal jest dokumentowana i jeszcze obecnie nauczana na chińskich akademiach medycznych.

Jednym z głównych powodów, dla których TMC jest tak popularna na Zachodzie, jest to, że postrzega ona człowieka całościowo i nie rozgranicza między ciałem, umysłem oraz duszą. Poszczególne metody TMC – chińskie zioła, akupresura, akupunktura, tai chi czy qigong - z jednej strony mają na celu złagodzenie określonych dolegliwości fizycznych, a z drugiej strony harmonizację całego organizmu.

Wewnętrzna harmonia to wyrażenie, którego nie może zabraknąć podczas rozmowy o TMC. Zdrowie fizyczne i duchowe stoi w Chinach po dwóch stronach znaku równości. Podobnie jak we wszystkich zjawiskach w naturze, także w ludzkim organizmie chińska medycyna widzi działanie przeciwstawnych sobie sił, które dążą do harmonii i powinny zostać odpowiednio zbilansowane. Twarde i miękkie, silne i słabe – te przeciwieństwa noszą nazwę yin i yang i to właśnie one muszą zostać zharmonizowane. Bowiem tylko zrównoważony człowiek, w którym życiowa energia qi płynie bez przeszkód, jest zdrowy.

Niniejsza książka chce towarzyszyć ci przez cały tydzień z medycyną chińską. Oprócz podstaw tej medycyny oraz najważniejszych środków i metod leczniczych znajdziesz tutaj także siedem dziennych programów z wieloma praktycznymi uwagami oraz dokładnymi wskazówkami, dzięki którym delikatnie oraz bez skutków ubocznych wzmocnisz swój organizm i wprowadzisz go w stan równowagi.

Monachium, maj 2013
prof. TMC (Uniwersytet Yunnan) Li Wu



Podstawy TMC



Leczenie całościowe

Czy często masz problemy z zasypianiem? Cierpisz na dolegliwości żołądkowe lub odczuwasz napięcie karku? Tego typu dolegliwości związane z coraz większym stresem są od kilku dziesięcioleci coraz bardziej powszechne w krajach zachodnich. A kiedy dotyczą one wielu osób, często przyjmuje się, że są to typowe choroby cywilizacyjne.

W przypadku tego typu dolegliwości medycyna chińska często może być bardziej pomocna niż medycyna konwencjonalna.

Tym wszystkim, którzy nie chcą godzić się na cierpienie, TMC oferuje zaskakującą różnorodność metod terapeutycznych.

Niniejsza książka stanowi wprowadzenie do metod TMC. Opisuje ich podstawy, wyjaśnia, dlaczego metody medycyny chińskiej mogą być pomocne przy tak wielu dolegliwościach oraz oferuje programy ćwiczeń i metody lecznicze na cały tydzień. Chcemy ci pokazać, w jaki sposób możesz zrobić coś dobrego dla swojego ciała przy małym nakładzie czasu.

Wiele osób zwraca się w stronę TMC, ponieważ jako medycyna całościowa nie zna ona podziału na ciało, umysł i duszę i w związku

z tym postrzega i leczy człowieka jako całość. Ta akceptacja jej zasad oraz skuteczność poszczególnych metod leczenia pokazują wyraźnie: metody takie jak akupunktura, akupresura i inne formy masażu, określone zasady odżywiania, ćwiczenia oddechowe qigong i uzdrawiająca gimnastyka tai chi sprawiają, że TMC staje się skutecznym systemem, w którym ważną rolę grają profilaktyka oraz zachowanie dobrego stanu zdrowia.

Inaczej niż na Zachodzie, w Chinach pod pojęciem zdrowia rozumie się nie tyle brak chorób, co określony styl życia, który polega na uważnym i odpowiedzialnym obchodzeniu się z samym sobą.

W medycynie chińskiej chodzi więc przede wszystkim o zapobieganie chorobom, a nie ich zwalczanie.

Idealne jest także połączenie medycyny zachodniej z wiedzą chińską. Terapia TMC może mieć działanie łagodzące i regenerujące na przykład po operacji lub podczas leczenia farmakologicznego. Udowodniono, że metodami TMC można skutecznie leczyć wiele różnych dolegliwości. Dlatego też wiele kas chorych przejmuje na przykład koszty akupunktury w ramach leczenia bólu. W takich przypadkach, oprócz stosowania samodzielnego leczenia, warto oczywiście skonsultować się z lekarzem.



Pochodzenie

Każda medycyna jest jednocześnie odzwierciedleniem społeczeństwa i kultury kraju, w którym powstała. Również chińska medycyna jest ściśle związana z kulturowym kontekstem Chin i powstała w oparciu o filozofię związku między przeciwieństwami oraz całościowego myślenia. Mistycyzm oraz widoczna rzeczywistość nie są postrzegane jako przeciwieństwa, lecz

zlewają się w jeden wspólny system. Dlatego też medycyna chińska przykłada ogromną wagę do związku choroby z naturalnym i społecznym otoczeniem pacjenta.

To całościowe spojrzenie na człowieka jest jedną z najważniejszych podstaw TMC. Ciało, umysł i dusza stanowią jedność i są oznakami uniwersalnej energii życiowej qi.

Według zasad TMC choroby nie są postrzegane jako dolegliwości poszczególnych narządów, ale jako zaburzenia całego organizmu. Ścisły związek z tym ma teoria meridianów, czyli ścieżek, które łączą ze sobą poszczególne narządy, a także wewnątrz oraz powierzchnię ciała i którymi płynie energia życiowa qi. Jak przekonamy się później, odgrywają one ważną rolę przede wszystkim w akupunkturze, masażach leczniczych oraz w ziołolecznictwie.

Całościowe spojrzenie na człowieka oznacza także, że nigdy nie jest on postrzegany w oderwaniu od otoczenia, w którym żyje. W filozofii taoizmu, na której opiera się także TMC, człowiek jest częścią wypełnionego energią wszechświata, naszej planety oraz otaczającej nas natury.

W tym spojrzeniu na świat wszystko jest zależne od siebie nawzajem i jest ze sobą powiązane. Lekarz TMC zawsze bierze pod uwagę zależności między psychicznymi i fizycznymi objawami a czynnikami środowiskowymi i próbuje na tej podstawie określić możliwe dysharmonie.

Podstawa teoretyczna, na której opiera się TMC, pochodzi z drugiego wieku przed naszą erą. Już wtedy chińscy uczeni opracowali podstawy teoretyczne, takie jak yin i yang, teorię pięciu przemian oraz teorię meridianów.

Tło chińskiej medycyny

- Ciało, umysł i dusza stanowią jedność.
- Za zdrowie odpowiedzialny jest harmonijny przepływ energii w organizmie. Jeśli jest on zaburzony lub zablokowany, pojawia się choroba.
- Każda energia powinna być zrównoważona między dwoma biegunami. Jeśli energii życiowej qi jest zbyt mało lub zbyt dużo, zaczyna chorować określona część ciała, a choroba przenosi się na cały organizm przez system meridianów.



Równowaga sił yin i yang

Jednym z kluczowych konceptów TMC jest przeciwieństwo yin i yang. Pojawia się on po raz pierwszy w jedenastowiecznym dokumencie i opiera się na obserwacji natury, w której wszystko podlega dynamicznym zmianom oraz współpracy między przeciwstawnymi elementami; yin i yang symbolicznie reprezentują ten uniwersalny proces stale zmieniającej się rzeczywistości. Obie strony są nierozłącznie ze sobą związane i dopełniają się wzajemnie: gdy odchodzi ciemność, na jej miejsce przychodzi światło, aby następnie ponownie ustąpić miejsce ciemności. Bez nocy nie byłoby dnia, bez lata nie byłoby zimy, spokoju nie byłoby bez aktywności, a bez światła – ciemności.

Ta biegunowość określa nasze życie, bowiem również w ludzkim organizmie przebiegają te cykliczne procesy. Wszystkie funkcje naszego organizmu mają w sobie pierwiastek yin i yang: po wysiłku dążymy do odpoczynku, po napięciu – do rozluźnienia,

przy zimnie – do gorąca, podczas głodu – do sytości itd. W przypadku nadmiaru jednego aspektu system zostaje wytracony z równowagi i dochodzi do osłabienia yin lub yang, co prowadzi do pojawienia się określonych dolegliwości. Zgodnie z tą logiką choroba zawsze wynika z braku równowagi między yin i yang.

Podczas analizy tych dwóch biegunów można zauważyć, że yin i yang wprawdzie są przeciwieństwami, ale też potrzebują siebie wzajemnie. Chodzi więc o to, aby uzyskać harmonijną równowagę obu tych aspektów, ponieważ każda pojedyncza nierównoważona siła może wyrządzić szkody (zdrowotne).

Obiektywna zależność między yin i yang przedstawiona jest na poniższej grafice:



W TMC do koncepcji yin i yang włączane są także części ludzkiego ciała. Przednia część naszego ciała odpowiada yin, a tylna – yang; nasza górna połowa ciała to bardziej yin niż yang. Strona lewa uchodzi za yin, a prawa – za yang, chrząstki i ścięgna to yang, a skóra i kości – yin.

Narządy yin są stabilne, zbudowane z masywnej tkanki i zawierają energię. Są odpowiedzialne za tworzenie, przetwarzanie, regulowanie, magazynowanie i kontrolowanie. Narządy yang to z kolei narządy puste (jamiste), które odbierają, transportują,

rozdzielają i oddają energię, która jest nam dostarczana na przykład przez codzienne odżywianie.

Celem leczenia TMC jest uzyskanie równowagi między aspektami yin i yang w organizmie.

Odpowiedniki yin i yang

Yin	Yang
żeński	męski
prawo	lewo
ciemny	jasny
przyjmujący	oddający
zastygający	silnie przemieniający
cichy	głośny
ziemia	niebo
księżyc	słońce
zimno	ciepło
noc	dzień
woda	ogień
wilgoć	suchość
jesień	wiosna
zima	lato
ruch w dół	ruch w górę
pasywny	aktywny
depresyjny	wesoły
pustka	obfitość
deszcz	wiatr

starość	młodość
śmierć	wzrost
Części ciała yin	Części ciała yang
dolna część ciała	górną część ciała
przednia część ciała	tylną część ciała
prawa strona ciała	lewa strona ciała
wewnętrzna część ciała	zewnątrzną część ciała
jamy ciała	część zewnętrzną
narządy pełne	narządy puste (jamiste)
skóra i kości	ścięgna i chrząstki



Teoria pięciu przemian oraz nauka o pięciu elementach

Początki teorii yin i yang sięgają chińskiej starożytności, lecz na pierwsze ślady teorii pięciu przemian można natknąć się już w dokumentach z IV wieku przed naszą erą. Według tej teorii wszystkie zjawiska są przyporządkowane pięciu stadiom (procesom) rozwoju. Zgodnie z chińską ideą cyfra pięć jest cyfrą życia. Składa się z ona z cyfry dwa, która jest cyfrą ziemi (yin) oraz z cyfry trzy będącej cyfrą nieba (yang). Pięć przemian znajduje ich odpowiedniki w następujących elementach: drewnie, ogniu, ziemi, metalu i wodzie.

Teoria pięciu przemian oraz pięciu elementów służy w nauce chińskiej do opisywania przemijających procesów i naturalnego rozwoju, a także na przykład do opisu pór roku: drewno odpowiada wiosnie, ogień – lecie, ziemia – późnym lecie, metal – jesieni,

a woda – zimie. Za pomocą tych elementów można opisywać także fazy ludzkiego życia, od narodzin i dzieciństwa przez młodość, dorosłość, wiek średni i starzenie się aż do śmierci.

Tak samo jak w przypadku systemu yin-yang, również pięciu przemianom przyporządkowane są niezliczone zjawiska związane z człowiekiem, takie jak funkcje organizmu, emocje i zachowania psychiczne, co przedstawiono w poniższej tabeli. Każdemu elementowi przyporządkowane są konkretne cechy: drewno jest rosnące, zakorzenione i ruchome, ogień suchy, unoszący się i ruchomy, ziemia produktywna, rosnąca i płodna, metal – tnący, twardy i przewodzący, a woda mokra, chłodna, spadająca, płynąca i uległa.

Te pięć elementów może być między sobą w różnych stosunkach; mogą się one wzajemnie rozszerzać, zwalczać i kontrolować. Kiedy nawzajem się dopełniają i kontrolują, człowiek pozostaje zdrowy. Kiedy jednak mają na siebie negatywny wpływ, dochodzi do zaburzeń fizycznych i psychicznych. Ilustruje to poniższy przykład: jeśli przez dłuższy czas występuje niedobór takich aspektów jak spokój i refleksja (a my żyjemy tylko w drewnie i ogniu), ten brak równowagi między elementami może nieść za sobą zdrowotne konsekwencje, takie jak wypalenie. Prawie nikt nie jest idealnie zrównoważony z natury. Oznacza to, że poszczególne elementy u każdego mogą być w innym stopniu ukształtowane.

Jako że pięć przemian oraz koncepcja cyklu życiowego są kluczowymi konceptem TMC, chcemy nieco bardziej szczegółowo opisać poszczególne elementy.

Instrukcja nr 3: masaż zdrowotny dla głowy i twarzy

1. Połóż czubki czterech palców (oprócz kciuka) obu dłoni na linii ciemieniowej na swojej głowie. Uciśnij ją dziesięciokrotnie wszystkimi ośmioma palcami. Połóż czubki palców obu dłoni naprzeciwko siebie na linii bocznej głowy i poruszaj dziesięć razy w jedną i w drugą stronę. Następnie ponownie połóż opuszki na linii ciemieniowej i poruszaj nią delikatnie dwadzieścia razy. To samo wykonaj na linii bocznej głowy. Potem lekko rozszerz palce i połóż ich czubki nad uszami obok siebie tak, aby mały palec leżał za skronią na kości czaszkowej, a inne palce za nim. Kiedy przesłizgniesz się palcami po boku czaszki na dwa, trzy centymetry nad uchem, wyczujesz zgrubiałą linię. To linia czaszkowa... Znalazłeś? Połóż opuszki palców delikatnie poniżej tej linii. Zaczynamy masaż. Licz przy tym do 20.



2. Wnętrzem dłoni zakryj uszy, palce skierowane w dół, palec środkowy leży na potylicy, a palec wskazujący na dolnym krańcu czaszki. Dwukrotnie zastukaj palcem wskazującym w krawędź czaszki.



3. Następnie połóż środkowy palec wraz ze środkowymi częściami palców na końcu skroni i czterokrotnie potrzyj w kierunku kątek oczu. Zaczynaj od kostki palca środkowego na końcu



skroni i pocieraj w stronę kątek oczu. Następnie czterokrotnie potrzyj kostką palca środkowego obszar będący przedłużeniem skroni i kącika oczu. Pocieraj dziesięć razy nad i pod oczami.

4. Kciukiem zatkaj dziurkę nosa i palcem wskazującym dwadzieścia razy potrzyj drugą dziurkę. Zmień kciuk i dziurkę od nosa i ponownie potrzyj dwadzieścia razy.



5. Połóż palec wskazujący na punkcie pomiędzy nosem a górną wargą. Drugi palec wskazujący połóż między dolną wargą a brodą. Pocieraj dwoma palcami w przeciwnym kierunku poziomo, czyli równoległe do warg. Wykonaj ten ruch dwadzieścia razy. Powtórz jeszcze raz: jeden palec wskazujący leży między nosem a górną wargą, drugi palec wskazujący leży między dolną wargą a brodą. Pocierasz te miejsca poziomo w przeciwnych kierunkach. Opuszkami palców masuj kąciki ust, powtarzaj pocieranie dwadzieścia razy.



6. Na koniec jeszcze raz przyjrzymy się oczom. Masuj obszar wokół oczu czubkami palców. Delikatnie masuj obszar poniżej skroni, zaczynając od górnego wewnętrznego kącika oczu aż do zewnętrznego kącika. Powtórz ruch dziesięć razy. Pocieraj linię oczu poniżej skroni,



zaczynając od końca skroni w zewnętrznym kącie aż do kąca wewnętrznego. Delikatnie masuj ten obszar dziesięć razy, pod oczami, zaczynając od zewnątrz aż do kąca wewnętrznego. Na koniec dziesięć razy delikatnie potrzyj wierzchem dłoni wszystkie partie oczu.

Jak czuje się okolica twojej głowy? Daj sobie chwilę, aby poczuć to głęboko w sobie.

Instrukcja nr 4: masaż zdrowotny dla ramion i gardła

1. Potrzyj dłonie o siebie aż się ocieplą, a następnie dwadzieścia razy czubkami palców potrzyj okolice lewego stawu ramiennego. Następnie zrób to samo z prawym ramieniem. Oprzyj ramię na nadgarstku i podnoś je aż poczujesz rozluźnienie. Ramię niech luźno wisi. Wykonujesz ruchy okrężne ramieniem i podnosisz je, jednocześnie je podtrzymując. Powtórz to z drugim ramieniem: wesprzyj to ramię nadgarstkiem, wykonuj ruchy okrężne ramienia i podnoś je aż poczujesz rozluźnienie. Ramię swobodnie przy tym wisi; kręcisz ramieniem i podnosisz je aż poczujesz rozluźnienie.



2. Przechodźmy do krtani. Lekko unieś głowę i połóż kciuk i palce lewej dłoni wokół krtani. Dwadzieścia razy potrzyj delikatnie od dołu do góry.

Następnie dwadzieścia razy lewą dłonią potrzyj okolice od prawego ucha do krtani. Później potrzyj prawą dłonią od lewego ucha do krtani.

Instrukcja nr 5: masaż zdrowotny dla ramion i dłoni

1. Prawym kciukiem i palcem wskazującym uszczypnij lewą dłoń: w kciuk, palec wskazujący, środkowy, serdeczny i mały. Masuj kciukiem i palcem wskazującym każdy palec, przeciągając skórę od góry do dołu, a następnie dziesięć razy wygładzając. A więc zaczynamy: wygładź kciuk dziesięć razy mocno i dziesięć razy delikatnie. Następnie palec wskazujący – dziesięć razy mocno i dziesięć razy delikatnie. Potem palec środkowy – dziesięć razy mocno i dziesięć razy delikatnie; następnie przychodzi kolej na palec serdeczny – wygładź go dziesięć razy mocno i dziesięć razy delikatnie. Na koniec dziesięć razy mocno i dziesięć razy delikatnie potrzyj mały palec.



2. Zmień dłoń – prawym kciukiem i palcem wskazującym szczyt opuszki palców lewej dłoni: kciuk, palec wskazujący, środkowy, serdeczny i mały. Kciukiem i palcem wskazującym masuj każdy palec, przeciągając skórę od góry do dołu. Pocieraj dziesięć razy mocno i dziesięć razy delikatnie – kciuk, palec wskazujący, palec środkowy, palec



serdeczny i mały palec. Czubkiem lewego kciuka masuj prawą dłoń, licząc przy tym do 20. Następnie przejdź do środka zgięcia nadgarstka i masuj to miejsce, ponownie licząc do 20. Później uciśnij to miejsce dwudziestokrotnie.

3. Obejmij dłoń nieco powyżej stawu nadgarstka i luźno ją opuść. Wykonuj krążenia nadgarstka zgodnie z ruchem wskazówek zegara: raz, dwa, trzy, cztery, pięć. Teraz krążenia przeciwne do ruchu wskazówek zegara: raz, dwa, trzy, cztery, pięć. Wyciągnij rękę przed siebie i górnymi częściami palców pocieraj okolice zgięcia łokciowego, a następnie wyrostek łokciowy, oba miejsca dwadzieścia razy. Następnie powierzchnią dłoni delikatnie głaszcz zgięcie łokcia w kierunku do dołu – dziesięciokrotnie. Teraz wyciągnij rękę i jeszcze dziesięć razy masuj łokieć.



4. Zmień dłonie, czubkiem prawego kciuka masuj lewą dłoń, licząc przy tym do dwudziestu. Następnie przejdź do środka zgięcia nadgarstka i masuj to miejsce, ponownie licząc do 20. Później uciśnij to miejsce dwudziestokrotnie.

5. Obejmij dłoń nieco powyżej stawu nadgarstka i luźno ją opuść. Wykonuj krążenia nadgarstka zgodnie z ruchem wskazówek zegara: raz, dwa, trzy, cztery, pięć. Teraz krążenia przeciwne do ruchu wskazówek zegara: raz, dwa, trzy, cztery, pięć. Wyciągnij rękę przed siebie i górnymi częściami palców pocieraj okolice zgięcia



łokciowego, a następnie wyrostek łokciowy, oba miejsca dwadzieścia razy. Następnie powierzchnią dłoni delikatnie głaszcz zgięcie łokcia w kierunku do dołu – dziesięciokrotnie. Teraz wyciągnij rękę i jeszcze dziesięć razy masuj łokieć. Następnie rozluźnij dłonie i ręce, lekko nimi potrząsając.

Na tym ćwiczenie się kończy. Jak się czujesz? Oddaj się przez chwilę temu uczuciu.

Instrukcja nr 6: masaż leczniczy dla miednicy

1. Połóż czubki palców po obu stronach kręgosłupa na wysokości grzebienia biodrowego i masuj mięśnie pleców dwudziestokrotnie w kierunku do góry. Sięgaj tak daleko jak zdołasz.



2. Połóż lewą dłoń na pępku, a prawą na tej samej wysokości na plecach. Masuj te miejsca, wykonując dwadzieścia okrężnych ruchów – dziesięć w jedną i dziesięć w drugą stronę.

Następnie skup się na tym, jak czują się twoje plecy.



Instrukcja nr 7: masaż leczniczy dla nóg i stóp

1. Połóż jedną nogę na drugą. Kciukami i palcami wskazującymi uciskaj poszczególne czubki palców u stóp. Zaczynj od małego palca, przejdź do serdecznego, środkowego, wskazującego, a na koniec do dużego.





Dzień 1. Dla zdrowego układu oddechowego

Śniadanie

1 filiżanka rosółu z ryżem

Obiad

Kurczak z imbirem i porem

Składniki:

1 kurczak	2 łyżki oleju sezamowego
3 plastry świeżego imbiru	2 młode cebule
1 łyżeczka przyprawy pięciu smaków	Łyżka soli
Łyżka wina ryżowego	
½ filiżanki pora pokrojonego w paski	½ filiżanki posiekanego świeżego imbiru

Przygotowanie:

1. Rozgnieć paski pora i imbiru. W niewielkiej misie wymieszaj je z solą, przyprawą pięciu smaków i winem ryżowym.
2. Kurczaka umyj, osusz ręcznikiem papierowym, natrzyj wewnątrz i na zewnątrz mieszanką przypraw, włóż do miski i odstaw na pół godziny.
3. Miskę z kurczakiem, porem i imbirem wstaw do garnka. Wlej niewielką ilość wody do garnka i gotuj na parze ok. 50 minut na wolnym ogniu.
4. Studź kurczaka przez 10 minut i pokrój w kostkę. Posyp cebulą i paskami imbiru i polej gorącym olejem sezamowym.

Kolacja

Warzywa z koprem włoskim i marchwią

Składniki:

1 bulwa kopru włoskiego	8 marchewek
1 łyżka słodkiej śmietany	Pieprz
4 ziarna ziela angielskiego	1 cebula
1 ząbek czosnku	Sól morską
1 łyżka soku z cytryny	1 pęczek natki pietruszki
Świeża bazyli	

Przygotowanie:

1. Bulwę kopru przekrój na pół (nie wycinaj strąka); umyj koper i posiekaj na drobne paski. Marchew umyj, osusz i pokrój w drobne kawałki.
2. Na średnim ogniu ociepl garnek z pokrywką, włóż tam śmietanę i drobno pokrojone warzywa. Dopraw do smaku pieprzem i zielem angielskim.
3. Cebulę i czosnek obierz, drobno posiekaj i dodaj do warzyw. Wszystko gotuj przez 10 minut, od czas do czasu mieszając.
4. Mieszanke dopraw solą morską i sokiem z cytryny. Pietruszkę umyj, oderwij listki od gałązek, drobno posiekaj i dodaj do warzyw. Na koniec całość udekoruj umyтыми liśćmi bazylii.

Dla zdrowego układu oddechowego

Cały układ oddechowy razem z górnymi drogami oddechowymi oraz nosem należy w TMC do narządu zang – płuc, które wspierane są w swoim funkcjonowaniu przez serce, śledzionę i nerki. Narządy te wzajemnie na siebie oddziałują. Razem z powietrzem wdychamy qi, które z płuc rozprawdane jest po całym organizmie. Jeśli

zmęczenie lub stres zatrzymuje qi w płucach, nasza odporność pogarsza się. Niekorzystne warunki klimatyczne mogą spowodować, że czynniki chorobotwórcze (na przykład wiatr, zimno, ciepło lub upał) bez problemu wnikają do organizmu przez błonę śluzową ust, gardła i nosa. W takiej sytuacji qi w płucach zostaje zablokowane i pojawiają się dolegliwości ze strony górnych dróg oddechowych.

Poniższe sposoby pomagają zapobiegać różnym dolegliwościom ze strony układu oddechowego.

Chińskie środki lecznicze: przepisy, zioła i rośliny lecznicze

Wywar z kopru włoskiego i żeń-szenia

Pięć gramów suszonego kopru i 2 g żeń-szenia gotuj przez pięć minut w 250 ml wody. W miarę możliwości pij gorący wywar kilka razy dziennie małymi łykami.

Herbata pomarańczowo-migdałowo-imbirowa

Rozgnieć niewielką ilość świeżej skórki z pomarańczy i wymieszaj ją z taką samą ilością siekanych migdałów, 10 g posiekanego imbiru i 250 ml wody. Odstaw na 10 minut do naciągnięcia. Jest bardzo pomocna przy przewlekłym zapaleniu oskrzeli i kaszlu spowodowanym przeziębieniem.

Owoce cytrusowe

Świeżo wyciśnięty sok z cytryny, grejpfrutów i pomarańczy rozcieńcz w takiej samej ilości wody i pij łykami. Sok z owoców cytrusowych ochładza organizm i rozpuszcza śluz.

Kapusta pekińska

Kapusta pekińska w przeróżnych wariantach nadaje się do stosowania w przypadku gorączki, ponieważ zawiera dużo wody.

Napar z imbiru i octu

Ćwierć litra octu owocowego zalej 500 ml wody. Dodaj kilka plasterków świeżego imbiru. Mieszanę gotuj przez 10 minut, a następnie ostudź. Dosłódź miodem i pij wielokrotnie w ciągu dnia. Napar pobudza wydzielanie śluzu i pomaga uwolnić organizm od bakterii i wirusów.

Sok warzywny

Wymieszaj sok z marchwi, selera, pietruszki i szpinaku (można przygotować w sokowirówce) i pij małymi łykami w ciągu dnia od 500 ml do 1 l naparu. Mieszanka pomaga odtruć organizm.

Herbata z pomarańczy i mięty pieprzowej

Niedużą ilość skórki z pomarańczy rozdrobnij z taką samą ilością mięty pieprzowej i dobrze wymieszaj. Zalej 250 ml gotującej się wody i odstaw na 10 minut. Odcedź i pij kilka razy w ciągu dnia.

Mus bananowy

Sto gramów miodu gotuj w szklance wody przez 2 minuty. Czteryście gramów dojrzałych bananów obierz, roznieć widelcem i dodaj do wody z miodem. Zalej 500 ml mleka i gotuj mieszanę przez 10 minut, mieszając. Przy ostrym kaszlu ciepły mus jedz łyżką.

Zielona herbata z oliwkami

Trzy oliwki wymieszaj z dwiema łyżkami zielonej herbaty, zalej 500 ml wrzącej wody i odstaw na 15 minut. W przypadku zapalenia

migdałków zanurz w naparze czystą lnianą lub bawełnianą ściereczkę, wyźmij, połóż na gardle i owiń wełnianym szalem. Okład trzymaj do 30 minut.

Akupresura i masaż leczniczy

Poniżej znajdziesz wskazówki co do tego, jakimi punktami należy się zająć w przypadku konkretnych dolegliwości ze strony układu oddechowego. Konkretnie punkty mają w Chinach nie tylko oznaczenia literowe, ale także własne nazwy. Te nazwy będą tutaj podane razem z ich dosłownym tłumaczeniem.

W przypadku akupresury wybieraj z czterech technik (pocieranie, ugniatanie, uciskanie, opukiwanie) te, które najbardziej ci odpowiadają i przy których czujesz się najlepiej. W tym celu musisz po prostu wypróbować różne techniki.

Nad każdym punktem powinieneś popracować około minuty; w przypadku osób starszych zaleca się nieco dłuższy czas. Żadna część ciała nie powinna być uciskana dłużej niż 15 minut, a cała sesja akupresury nie powinna być dłuższa niż 30 minut. Gdy nabierzesz trochę doświadczenia, sam poczujesz, jaka długość sesji jest dla ciebie najkorzystniejsza.

W przypadku **astmy oskrzelowej** poleca się terapię następujących punktów (patrz: str. 55):

- B12 – fengmen lub brama wiatru: między drugim a trzecim kręgiem piersiowym na prawo od kręgosłupa.
- KG21 – xuanji lub główna gwiazda: nad mostkiem
- LU0 – taiyuan lub głęboka otchłai: na końcu kości promieniowej w przejściu do nadgarstka.

W przypadku **kataru** poleca się terapię następujących punktów (patrz: str. 55):

- LU7 – lieque lub bład w rzędzie: między bruzdą pomiędzy łokciem a kością promieniową, półtorej szerokości kciuka od szczyliny stawu.
- DI20 – yingxiang lub powitanie zapachu: w przerwie między nosem a wargą.
- Poniższy masaż przynosi ulgę przy kaszlu: uciśnij punkt leżący na środku czoła nieco za nasadą włosa, dokładnie na przedłużeniu czubka nosa. Masuj mocno ten punkt przez ok. 30 sekund.

W przypadku **zapalenia oskrzeli, gorączki, zapalenia migdałków i gardła oraz kaszlu** poleca się terapię następujących punktów (patrz: str. 55):

- DI4 – hegu lub zamknięta dolina: na końcu fałdy kciuka między palcem wskazującym a kciukiem.
- DI11 – quchi lub zakrzywiony rów: na końcu zewnętrznego zagłębienia łokcia przy skręceniu stawu w prawą stronę.
- G20 – fengchi lub wietrzny staw: na nasadzie mięśni karku na dolnym rancie czaszki.
- LG14 – dazhui lub duży wir: w okolicy meridianu środkowego tylnego między siódmym kręgiem szyjnym a pierwszym kręgiem piersiowym.

Qigong

Poniższe ćwiczenie jest bardzo pomocne przy astmie, a ponadto przy zadyszce, osłabieniu pamięci i koncentracji, kołataniami serca i bezsenności. Przeprowadzaj to ćwiczenie około 3-5 razy codziennie po wstaniu przy otwartym oknie lub na balkonie.

- **Krok pierwszy:** skup się na punkcie laodong na środku powierzchni dłoni. Oddychaj spokojnie i głęboko.

- **Krok drugi:** Stań prosto. Nogi są rozstawione na szerokość ramion. Wyciągnij ręce i dłonie połóż wewnątrz na piersi. Następnie powoli wyciągnij ręce na zewnątrz, wnętrza dłoni kierują się jednocześnie do przodu z długim, głębokim wdechem, klatka piersiowa mocno się rozszerza.
- **Trzeci krok:** obie ręce zbliżają się równoległe do siebie przed klatką piersiową. Wnętrza dłoni najpierw kierują się do przodu, potem naprzeciwko siebie, a następnie w dół. Kolana uginają się, a ty delikatnie pochylasz, jednocześnie wykonując głęboki i powolny wydech.

Ćwiczenie qigong: dla ciała, umysłu i duszy

Niniejsze ćwiczenie pomaga wyregulować funkcje mózgu i innych narządów, uzyskać spokój umysłu, uelastyczyć stawy i zapobiegać grożącym nam chorobom.

- **Krok pierwszy:** stań rozluźniony i koncentruj się na obu punktach akupunkturowych na środku dłoni. Podnieś obie ręce w przód na wysokość ramion z wnętrzem dłoni skierowanym ku dołowi. Jednocześnie oddychaj przez nos powoli i głęboko, nadal skupiając myśli na obu punktach. Przy podnoszeniu ramion nie poruszaj dłońmi.
- **Krok drugi:** powoli, stopniowo ugnij kolana. Kolana nie powinny przy tym wychodzić poza czubki palców u nóg. Podczas ćwiczenia spokojnie i powoli rób wydech przez nos. Ćwiczenie to wykonuj od 3 do 5 razy podczas jednej sesji.



Ćwiczenie tai chi: postawa zen

Postawa zen to podstawowe ćwiczenie, które służy spokojowi, koncentracji i przede wszystkim rozluźnieniu. Ma ogromną wartość zdrowotną i jest uważane za jedno z najlepszych ćwiczeń na rozwój niezbędnej do życia qi.

1. Stopy stoją wygodnie w rozkroku na szerokość ramion. Czubki stóp są skierowane nieco do wewnątrz, cały ciężar ciała jest przeniesiony na przednią część stóp (pięty nie powinny być uniesione).
2. Lekko ugięte kolana są skierowane nieco do wewnątrz. Plecy wyprostowane.
3. Delikatnie unieś ramiona i stwórz ramionami i dłońmi koło poniżej wysokości ramion.
4. Nadgarstki są rozluźnione. Czubki palców wskazują na siebie nawzajem. Odstęp między nimi wynosi około 10 centymetrów.
5. Ciało jest rozluźnione. Oddech jest powolny i głęboki. Umysł i dusza są spokojne.
6. Na początek stój tak przez 5-10 minut.



Medytacja: wzmocnienie elementu drewna

Drewno odpowiada za kolor zielony oraz kreatywność. Wzmacnia wytrzymałość fizyczną i psychiczną. Osoba typu drewno jest typem twórcy, jest żądna przygód i pod każdym względem młodzieźowa i ruchliwa. Rok urodzenia osób typu drewno kończy się zawsze cyfrą cztery lub pięć. Drewno odpowiada za fazę dzieciństwa i młodości. Najlepszą porą dnia dla osób typu drewno jest przedpołudnie. Przyporządkowane mu narządy to wątroba i woreczek żółciowy.

Położ się rozluźniony na plecach i zamknij oczy. Potrzymaj dłonie o siebie, aż staną się ciepłe i naładowane energią. Położ lewą dłoń nad wątrobą, czyli po prawej stronie poniżej żebra, a prawą dłoń połóż na nią. Trzymaj je tak, aby było ci wygodnie. Zamknij oczy i oddychaj spokojnie i głęboko w swoim własnym rytmie. Skup swoją uwagę na oddechu. Twój oddech wpływa i wypływa z Ciebie... pocuj, jak twój brzuch unosi się przy wdechu i opada przy wydechu... z każdym wdechem energia wpływa w Ciebie, a z każdym wydechem wydostaje się z Ciebie to co stare i zużyte... oddech wpływa do Twojego organizmu i płynie dalej przez Twoje dłonie do całego ciała. Oddech przepływa przez nos, tchawicę, płuca, brzuch, ręce aż do dłoni. Wyobraź sobie, że z następnym oddechem wpływająca energia ma świeżą, zieloną barwę. Świeża, życiodajna, silna zieleń, jak liście drzew wczesną wiosną. Wdychasz tę cudownie zieloną energię z każdym oddechem. Qi płynie przez Twoje ręce aż do wątroby i woreczka żółciowego. Jednocześnie ta mocna świeża zieleń wypływa z klatki piersiowej i brzucha i wpływa do wątroby i woreczka żółciowego. Twoja wątroba i woreczek żółciowy wypełniają się coraz bardziej kolorem wiosny. Robisz wdech, brzuch się unosi, robisz wydech, brzuch opada... Tak jak wiatr porusza silnymi młodymi liśćmi na drzewach, tak i podmuch świeżego, życiodajnego wiatru przechodzi przez Twoją wątrobę i woreczek żółciowy. Wyobraź sobie, że stoisz wiosną przed silnym bukiem, który kilka dni wcześniej wypuścił świeże zielone liście. Oczami i oddechem wciągasz tę energię. Z każdą sekundą tego widoku wciągasz oczami tę zieloną, żyjącą siłę i wdychasz żywe, świeże, pełne tlenu powietrze, tym samym coraz bardziej wypełniając nim swoją wątrobę i woreczek żółciowy. Ta żywa, świeża zieleń dostaje się do Ciebie przez oczy i oddech. Oczy cieszą się tym kolorem, a wątroba i woreczek żółciowy

zostają odświeżone. Kierujesz wzrok w dal, na daleki horyzont, tak daleko jak może sięgnąć twój umysł... Powiew wiatru porusza liśćmi cudownego drzewa, a ruch powietrza odczuwasz każdą komórką swojego ciała. Twój organizm wypełnia się coraz bardziej świeżym, zielonym, silnym qi drewna. Lubisz powiew świeżego powietrza na swojej skórze? Pozwól więc temu wiatrowi hulać w twoich komórkach i w twoim umyśle. Jeśli wolisz delikatne powiewy, poczuj, jak wiatr delikatnie przepływa przez ciebie. Zielone, świeże, silne qi wpływa w ciebie, wypełnia całe oko, źrenicę, gałkę oczną, każde naczynko oka jest wypełnione świeżym zielonym powietrzem. Twoje oczy i twój umysł są rozluźnione widokiem odległego horyzontu, twoja wątroba i woreczek żółciowy są krzepione świeżym qi, a każda komórka cieszy się z życiodajnej silnej wiosennej zieleni. Całe twoje ciało, od oczu, wątroby i woreczka żółciowego aż do każdej pojedynczej komórki wypełnione jest świeżym, zielonym qi, a element drewna jest w twoim organizmie maksymalnie wzmocniony. Na pożegnanie podziękuj temu cudownie zielonemu drzewu za siłę, świeżość i żywotność, podziękuj horyzontowi za dalekowzrocność, podziękuj wiatrowi za podmuchy i ponownie skup się na oddechu. Wdech i wydech, twój wdech i twój wydech – wszystko płynie w twoim własnym rytmie. Przygotuj się na powrót do codzienności.

Weź jeszcze kilka głębokich wdechów, wyciągnij nogi, ręce i palce ku górze i otwórz oczy. Medytacja jest zakończona! Twoja uwaga powróciła do teraźniejszości! Połóż dłonie po bokach i chwilę poleż. Jak się czujesz?



Li Wu – doktor Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Studiował psychologię i germanistykę na uniwersytecie w Passau. Jest mistrzem Qigong, profesorem TMC na Uniwersytecie Yunnan i profesorem medycyny Wschód-Zachód na Uniwersytecie w San Francisco. Z sukcesem prowadzi też gabinet medycyny naturalnej w Monachium.

Autor w tej publikacji rzuca nowe światło na:

- podstawy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej,
- holistyczne uzdrawianie,
- równowagę sił Yin i Yang,
- teorię Pięciu Przemian oraz naukę o pięciu elementach,
- życiową energię Qi,
- system meridianów,
- akupunkturę, akupresurę i masaże lecznicze,
- czynniki chorobotwórcze i diagnostykę w TMC.

Codzienny program dla zdrowia i dobrego samopoczucia pozwoli Ci zadbać o:

- zdrowy układ oddechowy,
- wzmocnienie serca i układu krążenia,
- zdrowy układ trawienny i moczowo-płciowy,
- pełną motorykę aż do późnej starości,
- piękną skórę,
- zrównoważony i zdrowy układ nerwowy.

Chiński sposób na Twoje zdrowie!

Patroni:



SZTUKATER.PL

Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-8168-334-0



9 788381 683340

