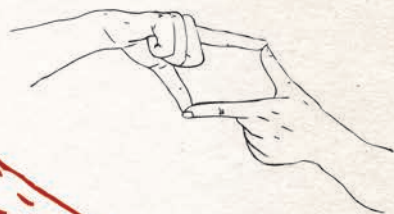


Bernadett Gera

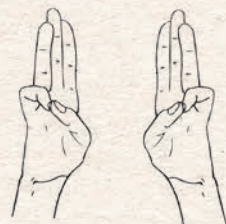


Masaż Qi Gong

ĆWICZENIA
PALCÓW I DŁONI



Skuteczny sposób
na choroby przewlekłe,
przeziębienie,
napięcie mięśni,
rozluźnienie
i wzmocnienie koncentracji



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Masaż
Qi Gong
ĆWICZENIA
PALCÓW I DŁONI

Bernadett Gera

Masaż Qi Gong

ĆWICZENIA PALCÓW I DŁONI



POLECANE
SZCZEGÓLNI
MUZYKOM I OSOBOM
PRACUJĄCYM PRZY
KOMPUTERZE

Skuteczny sposób
na choroby przewlekłe,
przeziębienie,
napięcie mięśni,
rozluźnienie
i wzmocnienie koncentracji



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Krystyna Wójcik
ILUSTRACJE: Bernadett Gera, wybór chińskich znaków Jumin Chen
ZDJĘCIA AUTORKI: Irisiana Verlag/Christian M. Weiss

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8301-571-2

Tytuł oryginału: *Finger Qigong. Einfache und schnelle Hilfe durch Übungen für die Hände*
by Bernadett Gera

Copyright © 2016 by Irisiana Verlag,
a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2023
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 informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne 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

Wprowadzenie	9
Rozdział 1. QI GONG PALCÓW	13
Czym jest Qi Gong?	14
Działanie Qi Gong palców	16
Kiedy nie należy stosować Qi Gong palców?	19
Anatomia dłoni	20
Rozdział 2. MERIDIANY I PUNKTY AKUPUNKTURY	23
Meridiany	24
Meridian płuc (kciuk, energia yin)	26
Meridian jelita grubego (palec wskazujący, energia yang)	27
Meridian serca (mały palec, energia yin)	28
Meridian jelita cienkiego (mały palec, energia yang)	28
Meridian osierdza (środkowy palec, energia yin)	29
Meridian potrójnego ogrzewacza (palec serdeczny, energia yang) ..	29
Punkty akupunktury	31
Punkty energetyczne na meridianach	31
Pozostałe punkty energetyczne	38
Koreańska akupunktura dłoni	43
Rozdział 3. PODSTAWY ĆWICZEŃ	45
Jak ćwiczyć	46
Zalecana pozycja siedząca	47
Ćwiczenie wstępne	48
Otwieranie – zamykanie	49

Oddech równoważący	51
Ćwiczenia relaksacyjne	54
Ćwiczenia główne	58
Ćwiczenia ruchowe	60
Techniki masażu	60
Ćwiczenie końcowe	62
Rozdział 4. ĆWICZENIA GŁÓWNE	67
1 Liczenie po chińsku	68
2 Motyl	70
3 Uciskanie wnętrza dłoni	72
4 Pocieranie palców	72
5 Uciskanie kciuków	73
6 Gumowa piłka.	74
7 Kręcenie kółek kciukami	74
8 Trzej słudzy opuszczają głowy	75
9 Wąchający jeleni.	75
10 Masaż środkowego palca	76
11 Zginanie palców u dłoni i stóp	76
12 Gra w trąbę słonia	76
13 Uderzanie palcami.	77
14 Uderzanie grzbietami dłoni	78
15 Uderzanie nadgarstkami	78
16 Ćwiczenie pięści	79
17 Ciosy Laogong	79
18 Stukanie o brzeg kubka	80
19 Stukanie w dno kubka.	80
20 Okno z czterech palców.	81

21 Kreślenie kółek środkowym palcem	82
22 Gra w berka.	83
23 Uciskanie palców.	83
24 Zginanie palców	84
25 Machanie skrzydłami.	85
26 Przeplatanie dłoni	85
27 Pocałunek tygrysów.	86
28 Uciskanie ust tygrysa.	86
29 Kręcenie nadgarstkami	88
30 Dwa obroty, jedno pociągnięcie.	88
31 Masaż dłoni.	90
32 Pstrykanie palcami.	93
33 Kciuk dotyka palców.	94
34 Ruchoma postawa modlitewna	96
35 Jabłko spada z drzewa	97
36 Ptak rozpościera skrzydła.	97
37 Kwiat się otwiera.	98
38 Równoważenie yin i yang	98
39 Rozpościeranie palców.	100
40 Kret wygląda z czterech dziur	100
41 Zabawa małpy.	101
Małe ćwiczenia na zakończenie.	101
Zdrowe dłonie	108
ZAŁĄCZNIK	111
Podziękowanie	113

Działanie Qi Gong palców

Efekty, które można wywierać na cały organizm poprzez palce, są niezwykle różnorodne i zostały potwierdzone przez szereg badań naukowych. Chociaż ćwiczenia te są niezwykle proste i delikatne, ich uzdrawiająca moc jest ogromna, jeśli tylko są one praktykowane regularnie. Poprzez stymulację ważnych punktów energetycznych (punkty akupunkturowe) i kanałów energetycznych (meridiany) można w przypadku dolegliwości działać konkretnie na odpowiednie narządy i obszary ciała i szybko przynieść ulgę.

Dotykanie różnych palców lub nawet tych samych palców każdej ręki łączy ze sobą określone obwody energetyczne organizmu i wpływa na przepływ Qi, czyli wzmacniającej energii życiowej. Przepuszczalność nadgarstków dla swobodnego przepływu Qi z punktów Laogong do reszty ciała to również ważny element Qi Gong palców. Tak zwane punkty Laogong (str. 36) są ważnymi punktami energetycznymi w dłoniach, przez które ciało może absorbować i uwalniać więcej energii.

Ponadto Qi Gong palców wzmacnia koordynację, koncentrację i zdolność myślenia oraz wspiera połączenia między prawą i lewą półkulą mózgu. Synchronizacja lewej i prawej fali mózgowej, która jest tutaj wspomagana, jest jednym z aspektów pozytywnego wpływu na choroby i dolegliwości. Powodem jest to, iż udowodniono, że zdolności samoleczenia są aktywowane w większym stopniu, gdy tylko

komórki mózgowie prawej i lewej półkuli wibrują synchronicznie z określoną częstotliwością. Synchronizację tę można wspierać za pomocą Qi Gong palców – a przy okazji można również wykorzystać jego inne efekty, takie jak zwiększona świadomość.

Qi Gong palców wzmacnia komórki nerwowe i mięśniowe, co między innymi wspomaga reakcję i sprawność umysłową oraz fizyczną. Oprócz mózgu, Qi Gong palców ma również wzmacniający wpływ na wszystkie narządy wewnętrzne. Możliwe jest ogólne i profilaktyczne wzmocnienie organizmu lub przeciwdziałanie i łagodzenie określonych dolegliwości zdrowotnych i chorób za pomocą określonych ćwiczeń. Poza tym oprócz dolegliwości narządowych, Qi Gong palców sprawdza się również doskonale w przypadku problemów psychosomatycznych i stresu oraz poprawia jakość snu. Pobudza cały układ odpornościowy i krwionośny, stymuluje krążenie krwi i relaksuje między innymi poprzez emitowane podczas ćwiczeń ciepło. Wzmacnia również metabolizm i aktywuje przepływ limfy.

Osoby wykonujące pracę biurową chwalą sobie te ćwiczenia, ponieważ przeciwdziałają one zmęczeniu i apatii oraz sprawiają, że „umysł pracuje lepiej”. Oznacza to, że daną pracę można wykonać przy mniejszym wysiłku i w krótszym czasie.

Ćwiczenia te pomagają również zmniejszyć objawy tak zwanego zespołu cieśni nadgarstka, który wiąże się z bólem i drętwieniem palców. Występuje on, gdy nerw pośrodkowy w nadgarstku ulega coraz większemu ściśnięciu i jest zwykle

Punkty akupunktury

Ważne punkty akupunktury znajdujące się na tych meridianach można również stymulować* poprzez ćwiczenia, co ma leczniczy wpływ na obszary ciała i narządy, z którymi są one energetycznie połączone. Często te punkty energetyczne są również nazywane wejściami („bramami”) do meridianów. Jednocześnie stymulacja tych punktów prowadzi do produkcji endorfin i przeciwzapalnego kortyzolu – jest to działanie, którego zwykle nie mają punkty ciała niezlokalizowane na układzie meridianów. Poniżej przedstawiono kilka ważnych punktów akupunktury w Qi Gong palców wraz z dolegliwościami, w przypadku których można je intensywniej wykorzystywać. Jeśli rozpoznasz któreś z tych dolegliwości u siebie, punkty akupunktury możesz traktować jako dodatek do głównych ćwiczeń – lub niezależnie od nich (opis na str. 61-62). Niektóre punkty są również wyraźnie wymienione w ćwiczeniach ze względu na ich znaczenie. W przypadku ostrych dolegliwości można przeprowadzać terapię kilka razy dziennie; w przypadku przewlekłych problemów warto zastosować jednodniową przerwę między masowaniem punktów.

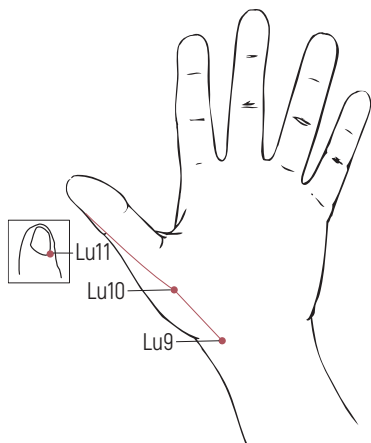
PUNKTY ENERGETYCZNE NA MERIDIANACH

- Stymulacja płuc 9 (**Lu9**, Taiyuan): pomocna w przypadku suchych błon śluzowych, kaszlu, ostrych chorób układu oddechowego, astmy, utraty głosu, a także bólu

* Do stymulacji określonych punktów niezwykle pomocne mogą okazać się pałeczki diagnostyczne, które kupisz w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

serca (łagodny w spoczynku, silny podczas ruchu); ważny punkt w przypadku urazów, zatruc, zatrzymania oddechu i ogólnego wyczerpania.

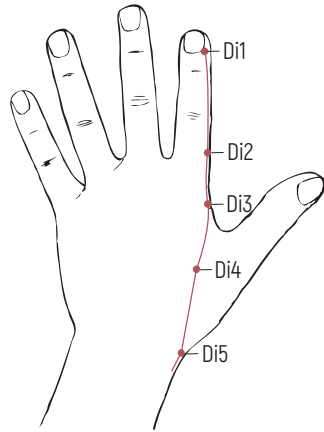
- Stymulacja płuc 10 (**Lu10**, Yuji): podkreślana w starożytnych pismach jako bardzo ważny punkt wzmacniający Qi płuc i harmonizujący żołądek; dobry na infekcje (napotny), astmę, chrypkę, kaszel z nudnościami, zapalenie pochewki ścięgna, zaburzenia apetytu i odżywiania.



- Stymulacja płuc 11 (**Lu11**, Shaoshang): skuteczna w przypadku bólu gardła i obrzęku gardła ze ściśnięciem, kaszlu, chrypkę, zapalenia zatok; również pomocna w psychozach.

- Stymulacja jelita grubego 1 (**Di1**, Shangyang): dobra na ból zęba, zapalenie dziąseł, drętwienie palców, wysoką gorączkę, trądzik, zapalenie jamy ustnej; wspiera Qi płuc.
- Stymulacja jelita grubego 2 (**Di2**, Erjian): pomaga przy zaparciach, suchych stolcach i bólach brzucha.
- Stymulacja jelita grubego 3 (**Di3**, Sanjian): wspomaga zaburzenia trawienia, obrzęk palców i dłoni, choroby skóry, zapalenie krtani lub migdałków.

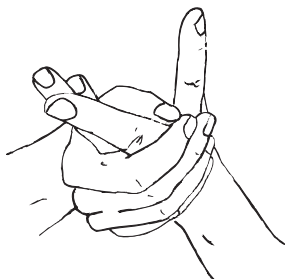
- Stymulacja jelita grubego 4 (**Di4**, Hegu): wzmacnia ruch krwi i Qi (dlatego jest odpowiednia m.in. przy paraliżu grupy mięśni, np. po udarze), wspomaga obronę Qi, wspiera przy alergiach, chorobach zatok i przeziębieniach (zwłaszcza w początkach przeziębienia), bólach miesiączkowych; jeden z najbardziej uśmierzających ból punktów ciała, dlatego wspomaga przy wszystkich rodzajach bólu (tradycyjna medycyna tybetańska zaleca uciskanie tego punktu przez około dwie minuty w przypadku bólu, tak aby pojawiło się silniejsze uczucie ucisku, ale bez uczucia bólu – ucisk wykonuje się po obu stronach i powtarza co 20 minut, aż ból ustąpi); pomaga na smutek, odprowadza stłumione i niszczące emocje (uwaga: zdarza się, że tłumione emocje znajdują ujście w gwałtowny sposób – jeśli czujesz, że nie jesteś w stanie sobie z tym poradzić, nie masuj dodatkowo tego punktu). Nie uciskaj tego punktu podczas ciąży, biegunki lub w stanach nadmiernego pocenia się!
- Stymulacja jelita grubego 5 (**Di5**, Yangxi): pomaga przy dolegliwościach nadgarstka, zaburzeniach trawienia u dzieci; ponadto może być pomocna w wielu przypadkach bólów głowy lub dolegliwości oczu poprzez wpływ na Qi wątroby (uśmierzenie tzw. objawów wiatru).



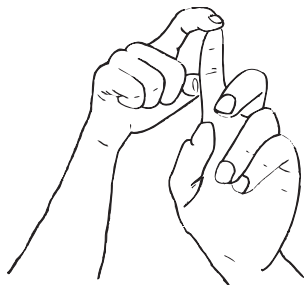
Ćwiczenia relaksacyjne

Ćwiczenia relaksacyjne służą rozciągnięciu meridianów biegnących wzdłuż dłoni w celu późniejszego zwiększenia przepływu Qi, a tym samym wspomagania ich przepuszczalności. Dlatego zaleca się włączenie ich do programu ćwiczeń przed ćwiczeniami głównymi. Jeśli masz czas, wykonaj je wszystkie po kolei. W przeciwnym razie wybierz ćwiczenia, z którymi czujesz się najbardziej komfortowo.

- Wykonuj krążenie obu nadgarstków jednocześnie przez kilka minut na zewnątrz, a następnie do wewnątrz.

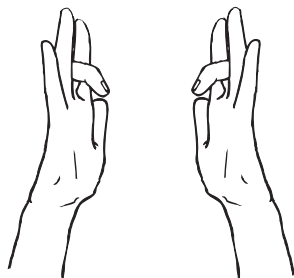


- Pocieraj dłonie o siebie tak, jakbyś je dokładnie mył. Zwróć uwagę na przestrzenie między palcami, które możesz masować kciukiem i palcem wskazującym drugiej ręki. Ma to dodatkowy efekt wzmacniający krążenie limfy, oczy i uszy.



- Odginaj każdy palec do tyłu po kolei.

-
- Zginaj każdy palec po kolei.



-
- Umieść palec wskazujący na paznokciu kciuka tej samej dłoni, rozluźnij połączenie, następnie umieść kciuki na opuszkach palców wskazujących, a potem kolejno na opuszkach palców środkowego, serdecznego i małego. Następnie wykonaj ćwiczenie od tyłu i powtórz je kilka razy możliwie jak najszybciej.

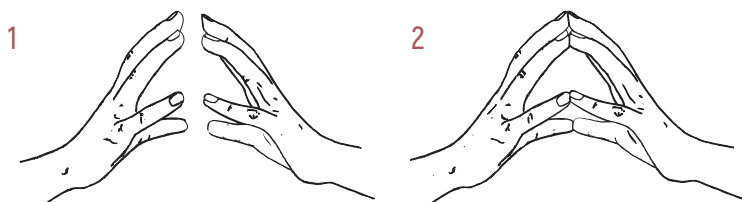
-
- Spleć palce i obróć ręce tak, aby wnętrza dłoni były skierowane na zewnątrz. Na wydechu wyciągnij ramiona do przodu tak daleko, jak to możliwe, aby splecione dłonie i palce rozciągnęły się, a następnie rozluźnij na wdechu. Powtórz ćwiczenie dziewięć razy. Następnie pozostań w pozycji z wyciągniętymi ramionami i przytrzymaj przez około dziesięć sekund, próbując rozdzielić dłonie. Ćwiczenie to ma wzmacniający wpływ na pracę mózgu.



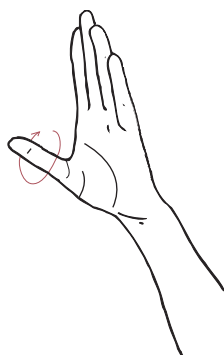
-
- Kłaśnij w dłonie raz, następnie wnętrzem lewej dłoni w grzbiet prawej dłoni. Następnie ponownie kłaśnij

6 Gumowa piłka

Unieś obie dłonie przed siebie, kierując wnętrze dłoni do siebie, tak aby kciuk wskazywał w stronę ciała. Rozłóż palce (1) i stukaj o siebie górną częścią opuszków palców 36 razy (2). Ćwiczenie to również dobrze wpływa w przypadku problemów z koncentracją.



7 Kręcenie kótek kciukami



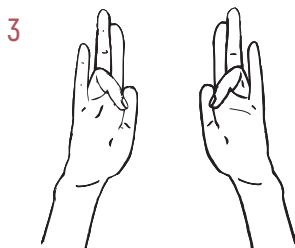
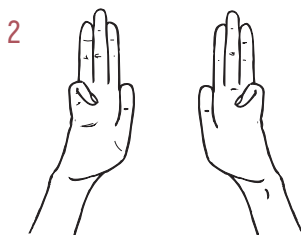
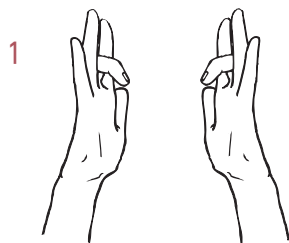
Trzymaj dłonie przed sobą, tak aby dłonie były zwrócone do siebie, a palce skierowane do góry, ale dłonie się nie dotykały. Dla odciążenia możesz unieść łokcie. Mężczyźni wykonują kciukami po 49 kótek, kobiety natomiast po 36 kótek, najpierw od zewnątrz do wewnątrz, a następnie od wewnątrz na zewnątrz.

Ćwiczenie to relaksuje nerwy i umysł oraz pomaga przy zaćmie.

8 Trzej słudzy opuszczają głowy

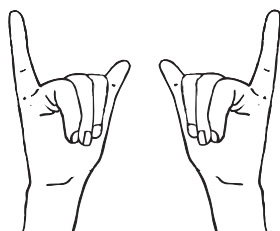
Trzymaj dłonie przed sobą, tak aby wnętrza dłoni były skierowane do siebie, a palce do góry, ale dłonie nie dotykały się. Łokcie możesz oprzeć w celu zmniejszenia nacisku. Teraz zginaj kolejno palce środkowe (1), małe (2) i wreszcie serdeczne (3) w drugim stawie. Mężczyźni wykonują to ćwiczenie łącznie 49 razy, a kobiety 36 razy.

Możesz również wykonywać to ćwiczenie częściej, aby jeszcze intensywniej wzmocnić układ sercowo-naczyniowy.



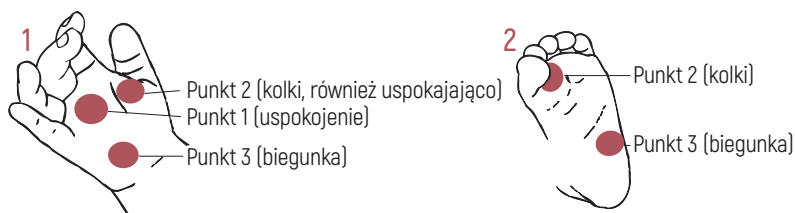
9 Wąchający jeleń

Zegnij jednocześnie palce wskazujący, środkowy i serdeczny (mężczyźni 49 razy, kobiety 36 razy). To ćwiczenie jest dobre między innymi na bóle brzucha.



zewnątrznej strony kciuka dziecka, wykonując średni nacisk. Ruch wykonuj zawsze od opuszka palca do stawu kciuka dziecka.

W przypadku **niemowląt** zaleca się uciskanie poniższych punktów energetycznych na obu dłoniach (1) i stopach (2) krótko (maksymalnie przez 20-30 sekund) i bardzo delikatnie, uciskając punkty jeden po drugim, nie jednocześnie: na **uspokojenie** punkt 1, na **kolkę** punkt 2, na **biegunkę** punkt 3.



Również masowanie punktów Sifeng (str. 41) ma działanie zapobiegawcze i wspomagające w przypadku **zaburzeń trawienia u niemowląt i małych dzieci**.

W przypadku **zaparć** należy kilka razy dziennie przez kilka minut przesuwac palcem wskazującym wzdłuż boku od stawu palca do opuszka palca. W odwrotnym kierunku, tj. od opuszka palca do stawu palca, masuj boki palca wskazującego w przypadku **biegunki**.

Wykaz dolegliwości

Z poniższej listy dowiesz się, które ćwiczenia są szczególnie zalecane w przypadku poszczególnych dolegliwości. W każdym przypadku podany jest numer ćwiczenia oraz numer strony dla wariantów ćwiczeń. Więcej objawów dolegliwości znajdziesz w opisach rozpoczynających się na str. 31 (punkty akupunktury na dłoniach).

Alergia 30, 33

Apetyt (brak apetytu) 32, 41, *ćwiczenia str. 94*

Brzuch (ból brzucha) 32, 42, *ćwiczenia str. 75, 103*

Gorączka 12, *dodatkowe ćwiczenia str. 106-107*

Hormony (zaburzenia hormonalne) 30

Infekcje (ostre infekcje i podatność na infekcje) 27, 32, 37, *dodatkowe ćwiczenia str. 106-107*

Koncentracja (brak koncentracji) 16, 50, 53, 59, 63, 72, 74, 84, 94, 100

Menopauza (objawy) 30

Menstruacja (problemy menstruacyjne) 29, 37, 63, 76

Nerki (dolegliwości nerek) 93, 101

Oczy (dolegliwości oczu) 54

Palce (osłabienie czucia w palcach rano) 35, 56, 89

Płuca (dolegliwości płuc) 26, 27, 31, 32, 73, 80, 86, 89, 104, *ćwiczenia str. 104*

Sen (zaburzenia snu) 28, 46, 73, 81, 95, *ćwiczenia str. 94*

Serce i krążenie (problemy z sercem i krążeniem) 20, 25, 28, 29, 30, 32, 34, 36, 42, 75, 76, 79, 81, 85, 88, 89, 92, 96, 97, 112

Stres 17, 34

Trawienie (problemy z trawieniem) 29, 30, 32, 33, 41, 79,
81, 102

Wątroba (dolegliwości wątroby) 25, 28, 30, 33, 37, 41, 73,
77, 79

Zaparcia 27, 32, 87, 97, 102

Zmęczenie 17, 48, 73

Źródła

Gera, Bernadett, *Guolin Qigong*, Irisiana Verlag 2014.

Gleditsch, Jochen M., *Reflexzonen und Somatotopien*, wydanie 9, Urban & Fischer Verlag 2005.

Kubiena, Gertrude, Mosch-Kang, You Song, *Koreanische und chinesische Handakupunktur*, wydanie 2, Wilhelm Maudrich Verlag 2002.

Schwegler, Johann S., *Der Mensch – Anatomie und Physiologie*, wydanie 5, Thieme Verlag 2011.

www.ca1.ch



Szukasz prostego i błyskawicznego sposobu na poprawę zdrowia?

Ćwiczenia masażu Qi Gong, skoncentrowane na dłoniach i palcach, to klucz do alternatywnego uzdrawiania, który przyniesie ci niewiarygodne korzyści zdrowotne. Niezależnie od twojego tempa życia czy ograniczeń zdrowotnych, Qi Gong palców oferuje łatwy i dostępny sposób na uzdrowienie.

Książka skierowana jest do:

- ✓ Osób w różnym wieku, pracujących intensywnie, mających problemy ze zdrowiem, a także dzieci – każdy może skorzystać z dobrodziejstw prostych ćwiczeń Qi Gong. Te elastyczne techniki są idealne do praktyki w dowolnym miejscu i czasie, doskonale wpasowując się w zabiegany harmonogram dnia.
- ✓ Muzyków i osób pracujących przy komputerze – ćwiczenia Qi Gong wzmocnią nie tylko palce i wpłyną na poprawę zręczności, ale również złagodzą napięcie w rękach, przynosząc ulgę.

Ćwiczenia Qi Gong zapewnią ci:

- ✓ Lepsze zdrowie – skupienie na dłoniach i palcach to klucz do równowagi energetycznej organizmu. Poznanie punktów akupunkturowych i regularne praktykowanie zaprezentowanych ćwiczeń wzmocni układy i narządy wewnętrzne.
- ✓ Odpężenie i ukojenie – techniki oddechowe dodatkowo wzmocnią skuteczność ćwiczeń Qi Gong. W sytuacjach stresowych czy przy napięciu karku stosowanie odpowiednich technik przyniesie ulgę i zrelaksuje.
- ✓ Wyostrenie umysłu – ćwiczenia Qi Gong korzystnie wpływają na pracę twojego mózgu, wzmacniając koncentrację i zdolność myślenia. Mają doskonały wpływ na efektywność i skupienie.

Proste i przyjemne ćwiczenia Qi Gong dla palców i dłoni

Patroni:

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

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach


SZTUKATER.PL

 **Psychotronika.pl**
Pierwszy polski portal psychotroniczny

 **Talizman.pl**
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM

Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8301-571-2



9 788383 015712