

Ilchi Lee

ĆWICZENIA MERIDIANÓW drogą do samouzdrawienia

Uszeregowane według powszechnych dolegliwości

Bóle pleców
Bóle głowy
Przeziębienia
Grypa
Bóle stawów i mięśni
Bezsenność



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI:
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 jakiegokolwiek 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) Przeziębienia 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
(niedociśnienie 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) Uplawy302
- 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.

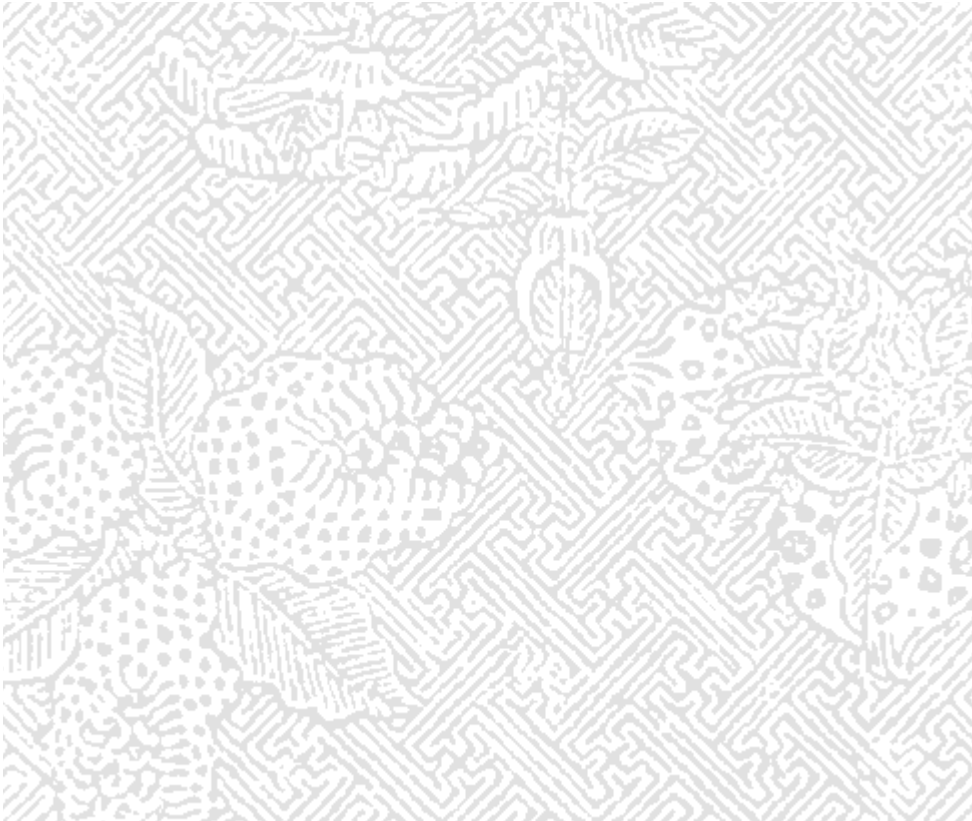
Ilchi Lee



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



dodatkowych – 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 wycelowane 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 zastrzały, 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

3. KORZYŚCI Z ĆWICZEŃ MERIDIANÓW

Korzyści fizyczne

- Kręgosłup się wydłuża a jego mięśnie rozciągają.
- Wzrost ciała może zwiększyć się o 2,5 cm.
- Ćwiczący wykształcają silne poczucie świadomości energetycznej w konkretnych częściach ciała, co pozwala im rozpoznać lokalizację blokad przepływu energii ki.
- Wzrost sprawności i siły fizycznej, redukcja stresu i zmęczenia. Pobudzenie do działania narządów wewnętrznych połączone z poczuciem przyływu sił witalnych.
- Przywrócenie prawidłowych pozycji kości miednicy i kręgosłupa. Ciało powraca do naturalnej symetrii i równowagi, a co za tym idzie wszelkie bóle w tych częściach ciała są łagodzone.
- Wzmocnienie metabolicznych zdolności organizmu i poprawa krążenia krwi.
- Wzmocnienie układów mięśniowego, nerwowego i krążenia, pobudzenie systemu meridianów.
- Usunięcie toksyn i złogów energetycznych wewnątrz ciała.
- Poczucie wzrostu witalności doświadczane w wyniku gromadzenia energii ki w centrum energetycznym zlokalizowanym w podbrzuszu. Głos osoby ćwiczącej może stać się bardziej dźwięczny. Czynnościom podejmowanym na co dzień może towarzyszyć silne poczucie ogólnego dobrostanu.

Korzyści psychiczne

- Kiedy ciało wprowadzone jest w stan relaksacji, jednocześnie wpływa to kojąco na umysł.
- Głębokie oddychanie usprawnia dostarczanie tlenu do mózgu. Wzrasta poczucie jasności umysłu, a pamięć się poprawia.
- Zwiększenie odporności na stres, większa kontrola nad emocjami i myślami. Intensyfikacja i utrwalenie poczucia pozytywnego nastawienia i radości życia.
- Sumienne podejście do ćwiczeń meridianów pozwala ćwiczącemu dostrzec i docenić sposób synchronicznego współdziałania umysłu, ciała i ducha.
- Zharmonizowanie ruchu, oddechu i świadomości energetycznej to istota ćwiczeń meridianów, celem jest osiągnięcie optymalnej koncentracji z towarzyszącym temu poczuciem pełnej kontroli nad własnym ciałem. Ułatwia to i wzmacnia proces samouzdrawiania.

PRZEBUDZENIE ENERGII

Kiedy poczujesz nagły ucisk w klatce piersiowej, twoim naturalnym odruchem jest poklepanie się w miejscu bólu. Kiedy marzną ci dłonie, instynktownie zaczynasz je o siebie pocierać, próbując pobudzić krążenie krwi i podnieść temperaturę organizmu. Ćwiczenia meridianów wykorzystują naturalne ruchy ciała. Kiedy określone kanały lub punkty energetyczne są zablokowane, oklepujesz je, otwierasz i doznajesz uczucia ulgi. W tym rozdziale znajdziesz opis pięciu ćwiczeń, które możesz wykonywać praktycznie w dowolnym miejscu i które są rozgrzewką przed przystąpieniem do właściwych ćwiczeń meridianów i oddechu brzuszego. Ćwicząc dwadzieścia minut dziennie znacznie poprawisz stan swojego zdrowia.



1 Stań, rozstawiając stopy na szerokość ramion. Zaczynaj oklepywać klatkę piersiową obiema dłońmi. Oklepuj cały górny obszar klatki piersiowej, stymulując wszystkie znajdujące się tam punkty akupresurowe. Wzmacniaj siłę oklepywania do momentu, kiedy poszczególne ruchy dłoni staną się niemal uderzeniami.

Wyciągnij przed siebie lewą rękę z wnętrzem dłoni skierowanym ku górze. Prawą dłonią zacznij oklepywanie od lewego barku, a potem kieruj się w dół wewnętrznej strony ramienia, poprzez nadgarstek, wnętrze dłoni, na palcach dłoni kończąc. Następnie dziesięciokrotnie klaśnij w dłonie.

1. OKLEPYWANIE CAŁEGO CIAŁA

Ćwiczenie to polega na oklepywaniu ciała w celu poprawy krążenia krwi, usunięcia zatorów i uwolnienia zastalej w organizmie energii. Poprzez oklepywanie wzmacniamy stymulowane komórki ciała i otwieramy punkty akupresurowe. Ćwiczenie te mogą wykonywać osoby w każdym wieku. Jest to bardzo efektywna metoda poprawy ogólnego stanu zdrowia. Oklepuj ciało w sposób delikatny

i wygodny dla siebie. Niech twój wzrok podąża za twoim ruchem.

Jeżeli podczas wykonywania ćwiczenia poczujesz dyskomfort, kontynuuj oklepywanie z mniejszą siłą. Jest to szczególnie istotne w przypadku dolegliwości żołądkowych. Nie wywieraj nacisku na miejsca, w których odczuwasz ból. Zamiast tego potrzymaj dłonie i delikatnie masuj te obszary.



2 Przekręć lewe ramię, kierując wewnątrz dłoni do dołu. Prawą dłonią zacznij oklepywanie grzbietu lewej dłoni i kontynuuj, kierując się w górę zewnętrznej strony ramienia, poprzez łokieć, na lewym barku kończąc. Powtórz tę samą procedurę podczas oklepywanie prawej ręki.

3 Kontynuuj oklepywanie dwiema dłońmi, kierując je do środka klatki piersiowej.

4 Przesuń dłonie nad splot słoneczny i kontynuuj delikatne oklepywanie.



5 Przesuń dłonie nad obszar żołądka i wątroby i kontynuuj oklepywanie.

6 Oklepuj lewą stronę brzucha, skupiając się na żołądku.



7 Nie przerywając oklepywania, pochyl się z bioder lekko do przodu. Przesuń dłonie za plecy, nad obszar krzyżowy, w okolice nerek.





9 Ponownie pochyl się z bioder do przodu i zacznij oklepywanie wewnętrznych stron kostek obu nóg. Kontynuuj oklepywanie, kierując ruch dłoni po wewnętrznej stronie nóg w górę, w stronę brzucha. Oklep brzuch 100 razy po okręgu, w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.



8 Pozostając w pozycji pochylonej, kontynuuj oklepywanie, przesuwając dłonie w stronę bioder, poprzez pośladki i dalej w dół tylnej części nóg, aż do pięt. Wciąż oklepując, przesuń dłonie wokół kostek i oklepuj grzbiety stóp. Kontynuuj oklepywanie przedniej części nóg i prostuj się, kierując ruch dłoni w górę, w stronę stawów biodrowych.



10 Po oklepaniu całego ciała skrzyżuj ręce przed sobą, kładąc dłonie na ramionach. Rozkrzyżowując ręce, wykonaj ruch otrzepywania dłoni wzdłuż przedniej części ciała. Otrzep pozostałe części ciała.

2. ĆWICZENIE KRAŻENIOWE

Ćwiczenie krążeniowe pomaga w rozdysponowaniu energii ki z punktu zbiorczego w podbrzuszu na resztę organizmu. Rozluźnia ciało i pomaga pozbyć się zastalej energii, jednocześnie wzmacniając komórki i kości organizmu. Poprawia przepływ krwi w kończynach dolnych, co spowalnia proces starzenia. Wibracje uzyskiwane podczas ćwiczenia pomagają w dostarczaniu tlenu do mózgu, co usprawnia jego pracę, szczególnie

w aspektach koncentracji i pamięci. Ćwiczenie krążeniowe jest szczególnie zalecane osobom cierpiącym na nadciśnienie, choroby serca, reumatyzm i astmę oskrzelową. Jego stosowanie pomaga również załagodzić objawy zaburzeń tarczycy i chorób skóry. Jeżeli cierpisz na którąkolwiek z wymienionych wyżej dolegliwości, możesz wydłużyć czas ćwiczenia krążeniowego do 10 minut na jedną sesję.



- 1 Połóż się na plecach. Wyciągnij ręce przed siebie, unieś nogi i ugnij je lekko w kolanach. Rozluźnij mięśnie i zacznij szybko potrząsać kończynami, aż poczujesz w całym ciele wibracje spowodowane tym ruchem.
- 2 Wykonuj ćwiczenie przez 1 do 2 minut, następnie odpocznij. Powtarzaj 5 razy dziennie.

3. OKLEPYWANIE BRZUCHA

Oklepywanie brzucha, w połączeniu z ćwiczeniami jelitowymi, przygotowuje jelita do oddechu brzusznego uelastyczniając je i rozluźniając. Ćwiczenie to nie tylko stymuluje, wzmacnia i rozluźnia jelita, ale też pobudza cały obszar brzuszny. Kumulując energię ki w brzuchu, doświadczysz uczucia większej pewności siebie i ogólnego dobrostanu.

Jeżeli spożywasz zbyt wiele mięsa lub masz inne niekorzystne nawyki żywieniowe, twój system trawienny jest zaburzony i pokarm, który przyjmujesz, zalega w jelitach, co wywołuje zaparcia i inne problemy gastryczne. Powoduje to również tworzenie się toksyn, które często są powodem powracających bólów głowy i kłopotów skórnych. Pogorszona perystaltyka przyspiesza proces starzenia organizmu. Oklepywanie brzucha pomaga zredukować te objawy i przywrócić właściwy proces trawienny.

1 Stań, rozstawiając stopy na szerokość ramion, lekko ugnij nogi w kolanach. Wyprostuj i rozluźnij kręgosłup. Rozluźnij barki, kark i ręce.

2 Połóż dłonie na brzuchu i rozpocznij oklepywanie rytmicznymi ruchami. Wzmacniaj siłę oklepywania do momentu, kiedy poszczególne ruchy staną się niemal uderzeniami. Wykonaj 100 uderzeń. Wraz ze wzmocnieniem brzucha zwiększaj stopniowo częstotliwość aż do osiągnięcia 300 uderzeń. Powtarzaj codziennie.



BÓLE GŁOWY

Bóle głowy często pojawiają się jako emanacje większych problemów zakłócających przepływ energii w organizmie. Chłodna energia wody i gorąca energia ognia krążą jednocześnie w naszych ciałach. Przepływ tych energii rozpoczyna się w klatce piersiowej a następnie, w przypadku zrównoważonego organizmu, przemieszcza się do odpowiednich części ciała, zapewniając ciału utrzymanie energetycznego balansu. Ten naturalny energetyczny prąd nazywany jest „woda do góry, ogień na dół” (w terminologii Dahn-jogi określamy to jako Su-seung-hwa-gang).

„Woda do góry, ogień na dół” to kluczowy proces dla ludzkiego zdrowia. Kiedy ciało pozostaje w równowadze, chłodna energia wody wędruje w górę, w kierunku głowy wzdłuż tylnej części ciała (przez naczynie zarządzające / Dok-maek), a gorąca energia ognia podąża w dół wzdłuż przedniej części ciała (przez naczynie poczęcia / Im-maek), docierając do brzucha. Taki przepływ tworzy pełny cykl krążenia energii w organizmie. Cykle te, nieustannie postępujące po sobie, zapewniają trwałość i równowagę naszemu życiu. Być może slyszaleś już wyrażenia takie jak: „zapalić się do czegoś” albo „zachować chłodną głowę”.

Przepływ energii, o którym mowa, zachodzi z udziałem serca i nerek oraz ze wsparciem centrum energetycznego organizmu. Nerki generują energię wody, zaś

w sercu tworzy się energia ognia. Kiedy równowaga przepływu tych energii jest zachwiana, Dahn-jon powoduje rozgrzanie nerek i wymusza ruch energii wody w górę, co schładza mózg, zaś z serca wyzwala gorącą energię, kierując ją w dół.

Przepływ energii wody w górę wzdłuż kręgosłupa uspokaja i odświeża nasz mózg. Kiedy energia ognia spływa w dół z klatki piersiowej, nasze podbrzusza i jelita są ogrzane i wzrasta ich elastyczność. Dahn-jon spełnia swoją podstawową funkcję, kiedy cykle przepływu tych energii powtarzają się regularnie i bez zakłóceń.

Jeżeli kierunki przepływu energii są odwrócone i energia ognia wędruje w górę, zaś energia wody w dół, wówczas możemy odczuwać chłód w okolicach brzucha oraz sztywność w ramionach i karku. W takich chwilach może nam towarzyszyć uczucie „słabości w sercu” lub zmęczenia. Często mogą pojawiać się problemy z trawieniem, włączając w to powracające zaparcia, bóle podbrzusza i kłopoty z krążeniem.

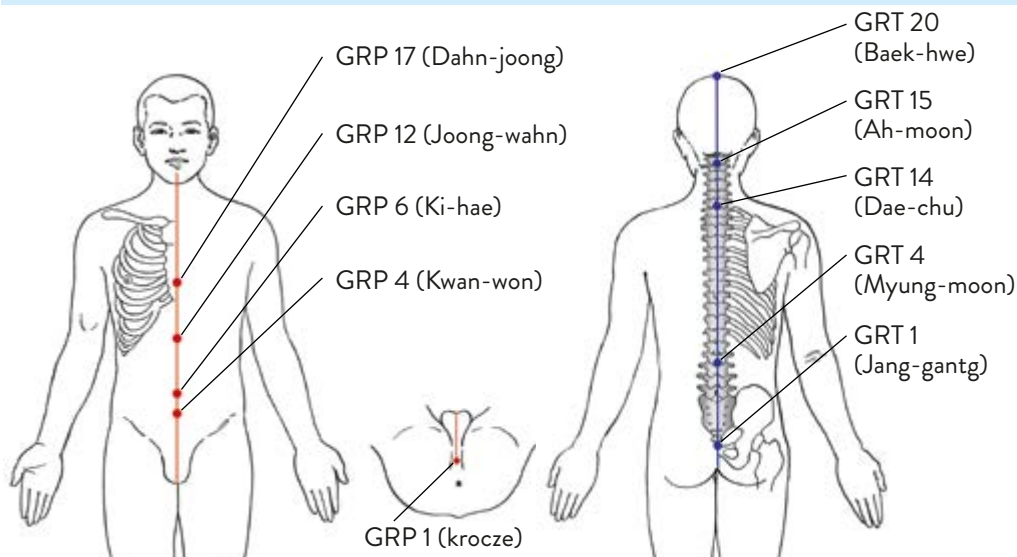
Zachwianie procesu „woda do góry, ogień na dół” najczęściej jest spowodowane jedną z dwóch przyczyn. Pierwsza to sytuacja, kiedy Dahn-jon, będący rezerwuarem energii, jest osłabiony i nie działa prawidłowo. W takim przypadku umysł jest zaśmiecany natłokiem myśli, co jest wynikiem przepływu energii ognia w górę, w stronę mózgu.

Również stres może zaburzyć proces „woda do góry, ogień na dół”, ponieważ jest to czynnik, który w negatywny sposób oddziałuje na ukierunkowany w dół przepływ energii przez klatkę piersiową. Kiedy przepływ ten jest zablokowany, energia zawraca w stronę głowy, wywołując stany lękowe lub migreny.

Jeżeli proces „woda do góry, ogień na dół” przebiega właściwie, brzuch pozostaje ciepły a głowa chłodna. Dłonie i stopy również są ciepłe, a wewnątrz ust jest dobrze

nawilżone śliną. Umysł zyskuje większą klarowność, a zmysły pozostają otwarte. Towarzyszy nam uczucie zrelaksowania, mamy pozytywne nastawienie, a nasza kreatywność i wyobraźnia są pobudzone.

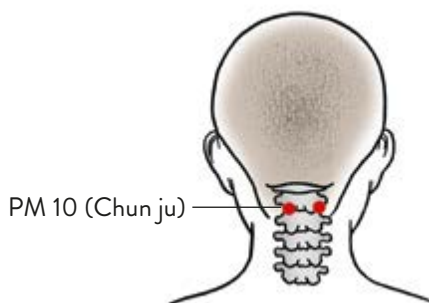
Najskuteczniejszą metodą na pozbycie się bólu głowy jest przywrócenie właściwego procesu „woda do góry, ogień na dół” w organizmie. Ćwiczenia opisane w tym rozdziale zostały opracowane w celu zrównoważenia energii wody i ognia oraz złagodzenia bólu głowy.



Naczynia poczęcia (Im-maek)

Naczynia zarządzające (Dok-maek)

1. AKUPRESURA KARKU



Punkty akupresurowe PM 10 położone są o centymetr do dwóch i pół centymetra na prawo i lewo od punktu GRT 15, nazywanym też „wrotami milczenia”. Uciskanie tych punktów pomaga pozbyć się bólu głowy i obniżyć ciśnienie.

1 Uklęknij. Usiądź na piętach z palcami stóp wygiętymi do przodu. Dłonie połóż na głowie z palcami skierowanymi do góry, zaś kciuki umieść na punktach akupresurowych PM 10 u nasady czaszki.

2 Zrób wdech i przechyl głowę w lewo. Uciśnij PM 10 i utrzymuj nacisk przez 7 sekund. Wyprostuj głowę. Powtórz procedurę z głową przechyloną w prawo. Wykonaj ćwiczenie 5 razy.



2. OPUKIWANIE PALCÓW STÓP



❶ Połóż się lub usiądź z nogami wyprostowanymi przed sobą. Złącz pięty i uderz o siebie dużymi palcami obu stóp a następnie wykonaj ruch stopami w drugą stronę, tak żeby małe palce u stóp dotknęły podłoża. Wyprostuj stopy ponownie i uderz o siebie dużymi palcami. Powtórz 100 razy, najszybciej jak możesz. W miarę nabierania wprawy w ćwiczeniach zwiększaj ilość powtórzeń.



KORZYŚCI: Poprawia krążenie w kończynach dolnych i równoważy energie wody i ognia w odpowiednich obszarach ciała.

3. STANIE NA DREWNIANEJ PODUSZCZE



❶ Stań bosymi stopami na drewnianej poduszce. Palce stóp wygnij najbardziej jak możesz w stronę podłogi. Kołysz się nieznacznie, zmieniaj pozycje stóp, masując całą ich powierzchnię. Ćwicz 5 minut.

(Na stronie www.healingplaza.com znajdziesz więcej informacji o drewnianych poduszkach).



4. STANIE NA GŁOWIE

KORZYŚCI: Wspomaga dopływ krwi do głowy i pnia mózgu, usuwa bóle głowy. Stymuluje mózg i poprawia pamięć, koncentrację i skupienie. Reguluje gospodarkę hormonalną.

WSKAZÓWKA: Przed wykonaniem stania na głowie wymasuj kark. Jeżeli nie potrafisz wykonać tego ćwiczenia bez podpory, możesz stanąć na głowie, opierając się o ścianę.



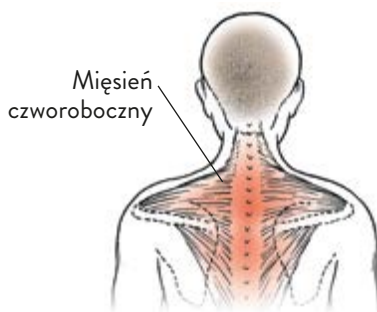
1 Oprzyj przedramiona o podłogę, spleć palce dłoni i wypchnij łokcie na zewnątrz, tak żeby razem z przedramionami tworzyły kształt trójkąta. Pochyl głowę a następnie umieść ją między splecionymi dłońmi.

2 Przemieszczaj stopy w kierunku głowy, poczuj, jak ciężar ciała jest przenoszony ze stóp na przedramiona i głowę.

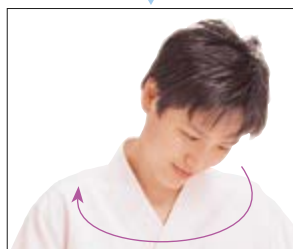
3 Znajdź punkt równowagi i powoli prostuj nogi w powietrzu do momentu, kiedy znajdą się w linii prostej z kręgosłupem. Oddychaj brzusznie i pozostań w tej pozycji tak długo, jak uznasz za stosowne.



5. MASAŻ KARKU



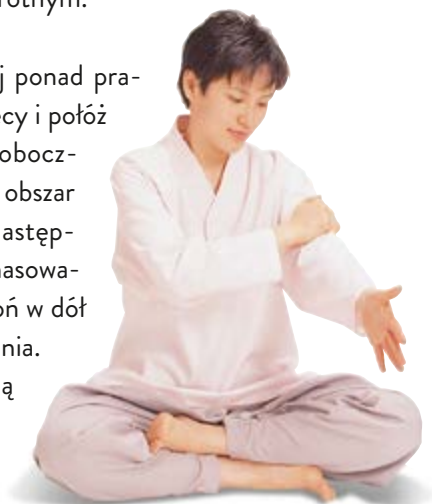
Szeroki i płaski mięsień o trójkątnym kształcie. Umiejscowiony jest w górnej części pleców, pokrywa kark i barki.



1 Szybko pocieraj dłoń o dłoń, aby wytworzyć ciepło. Pochyl głowę, a następnie zacznij powoli uciskać i masować kark, relaksując i ogrzewając tę część ciała.

2 Teraz zacznij powoli wykonywać okrężny ruch głową z prawej strony na lewą, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Powtórz w kierunku odwrotnym.

3 Lewą dłońią sięgnij ponad prawym ramieniem za plecy i połóż ją na mięśniu czworobocznym. Powoli masuj ten obszar opuszkami palców. Następnie, nie przerywając masowania, przesuвай lewą dłoń w dół wzdłuż prawego ramienia. Powtórz drugą dłońią po lewej stronie ciała.



6. OPUKIWANIE NÓG

KORZYŚCI: Pobudza meridian żołądka i uwalnia zastałą energię.



- 1 Usiądź na podłodze z lekko ugiętymi nogami przed sobą, stopy rozstaw na szerokość ramion. Obie dłonie zaciśnij w luźne pięści. Używając pięści od strony małego palca, ostukaj 100 razy punkt akupresurowy Ż 36.

Te punkty akupresurowe umiejscowione są tuż pod kolanem, po zewnętrznej stronie kości podudzia, pomiędzy kością strzałkową a piszczelową. Praktycy wschodnich metod uzdrawiania twierdzą, że poprzez stymulację tych punktów można wydłużyć życie. Opukiwanie tych miejsc wspomaga trawienie, łagodzi bóle głowy, uwalnia od symptomów dolegliwości krążeniowych i innych w kończynach dolnych, jak też przynosi ulgę w chorobach układu oddechowego, sercowo-naczyniowego oraz nosa i zatok przynosowych.



Ż 36 (Jok-sam-lee)

7. UCISKANIE SKRONI

WSKAZÓWKA: Nie uciskaj tych punktów akupresurowych zbyt mocno.



Tae-yang

Umiejscowiony w skroniach

1 Połóż dłonie na głowie, oprzyj kciuki na skroniach a pozostałe palce skieruj za siebie. Powoli i niezbyt silnie uciśnij kciukami punkt akupresurowy Tae-yang umiejscowiony na skroniach. Powtórz 5 razy.



Kłęb dłoni



2 Przekręć dłonie, kierując palce ku górze a kłęb dłoni opierając na skroniach. Używając kłębów dłoni, lekko ostukaj skronie 30 razy.

8. POBUDZENIE GŁOWY



❶ Obejmij skronie, zbliżając kciuki do siebie na czole wzdłuż linii włosów. Przyciskaj kciuki do czoła lekko masując czaszkę. Kontynuując masaż wzdłuż linii włosów, oddalaj kciuki od siebie. Uciskaj, przesuując kciuki do karku.



2 Masuj kciukami kark na linii włosów. Powoli przesuwaj kciuki w górę, poprzez czubek głowy, aż do czoła, gdzie rozpoczęłeś masaż w kroku 1. Powtórz kroki 1 i 2.



3 Delikatnie opukaj całą głowę opuszkami palców, zacznij od czubka, następnie przesun dłonie nad potylicę, później nad skroń i ostatecznie nad czoło. Każdy z tych obszarów opukuj przez 10 do 20 sekund, wydychając powietrze przez usta.

9. POZYCJA ŻURAWIA



KORZYŚCI: Oczyszcza głowę i równoważy obie półkule mózgu, co wspomaga koncentrację. Usprawnia funkcjonowanie systemu nerwowego.



1 Stań prosto ze złączonymi stopami. Złącz dłonie przed sobą, jak do modlitwy. Ugnij lewe kolano i podnieś lewą stopę na wysokość prawego kolana, opierając ciężar ciała na prawej stopie. Palce lewej stopy skieruj w kierunku podłoża.

2 Zamknij oczy. Zachowaj równowagę, utrzymując pozycję. Z czasem możesz wydłużyć czas pozostawania w tej pozycji. Zmień nogę postawną.

10. OPUKIWANIE PODESZEW STÓP



KORZYŚCI: Znacznie usprawnia funkcjonowanie mózgu. Stopy możemy nazwać „drugim sercem”. Są one kluczowym elementem prawidłowego krążenia krwi w organizmie. Poprzez stymulację podeszew stóp zyskasz poczucie wyostrenia umysłu, wzmocnisz skupienie i koncentrację.

1 Usiądź na podłodze z nogami wyprostowanymi przed sobą. Ugnij jedną nogę i podciągnij jej kostkę nad kolano wyprostowanej nogi.



2 Zaciśnij pięść z kciukiem schowanym we wnętrzu dłoni. Używając pięści od strony małego palca, uderz mocno 30 razy podeszwę podciągniętej stopy. Opcjonalnie do uciskania podeszwy stopy możesz też użyć drewnianego przyrządu do akupresury. Zwróć uwagę na punkty akupresurowe Ż 1 (Yong-chun). Powtórz to samo z drugą stopą.

