PODSUMOWANIE – AKUPRESURA – WAŻNE PUNKTY W AKUPRESURZE – SZKOŁA MEDYCYNY NATURALNEJ – KURS LECZNICZE MASAŻE

CHARAKTERYSTYKA POSZCZEGÓLNYCH RODZAJÓW PUNKTÓW W AKUPRESURZE

Punkty LO

Punkty LO są to punkty, które łączą jeden meridian z drugim meridianem, który z tym pierwszym tworzy parę. Punkty te są miejscem, w którym nadmiar energii Qi przechodzi z meridianu własnego do meridianu przylegającego. Ich masaż pomaga uzyskać równowagę energetyczną pomiędzy meridianami sąsiadującymi. Brak równowago energii Qi między meridianami prowadzi do zaburzeń procesów pobudzania i hamowania, co powoduje problemy emocjonalne i choroby.

Nazwy meridinów	Przepływ energii Qi
Płuc - jelita grubego	Lieque (P7) >>> Hegu (JG4) Taiyuan (P9) <<< Pianli (JG6)
Żołądka - śledziony-trzustki	Fenglong (Ż36) >>> Taibai (ST3) Chongyang (Ż42) <<< Gongsun (ST4)
Serca - jelita cienkiego	Tongli (S5) >>> Wangu (JC4) Shenmen (S7) <<< Zhizheng (JC7)
Pęcherza moczowego - nerek	Feiyang (PM58) >>> Taixi (N3) Jinggu (PM64) <<< Dazhong (N4)
Osierdzia - potrójnego ogrzewacza	Neiguan (O6) >>> Yangchi (PO4) Daling (O7) <<< Waiguan (PO5)
Pęcherzyka żółciowego -	Guangming (PŻ37) >>>

wątroby	Taichong (W3) Qiuxu (PŻ40) <<< Ligou (W5)

Punkty Shu

Punkty zgodności Shu - znajdują się na plecach, na pierwszej linii pęcherza moczowego, w odległości 1,5 cuna od linii środkowej ciała. Każdy z nich związany jest z jednym narządem i położony jest dokładnie nad nim. W przypadku choroby narządu, punkt Shu odpowiadający mu staje się bardzo wrażliwy lub bolesny przy ucisku. Masuj te punkty w szczególności w przypadku chorób przewlekłych.

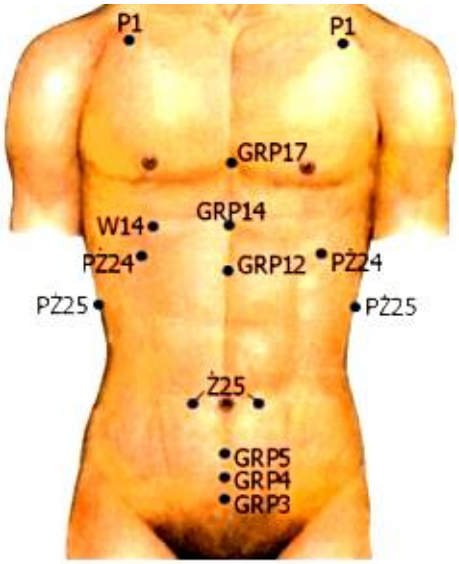
Narząd	**Punkt zgodności**	**Lokalizacja**
Płuca	PM13	Między III a IV kr. Piersiowym
Jelito grube	PM25	Między IV a V kr. Piersiowym
Żołądek	PM21	Między XII piersiowym a I lędźwiowym
Śledziona trzustka	PM20	Między XI a XII kr. Piersiowym
Serce	PM15	Między V a VI kr. Piersiowym
Jelito cienkie	PM27	Między szczątkami I i II kr. Krzyżowego
Pęcherz moczowy	PM28	Między II a III kr. Krzyżowym
Nerki	PM23	Między II a III kr. Lędźwiowym
Osierdzie	PM14	Między IV a V kr. Piersiowym

Potrójny ogrzewacz	PM22	Między I a II kr. Lędźwiowym
Pęcherzyk żółciowy	PM19	Między X a XI kr. Piersiowym
Wątroba	PM18	Między IX a X kr. Piersiowym

Punkty MO

Punkty alarmowe MO - leżą zwykle poza swoimi meridianami. Ból w tym punkcie jest sygnałem alarmu chorego narządu.

W czasie choroby punkty te powiększają się do ok. 1 cm i mają postać bolesnych i miękkich guzków.



Narząd	Punkt alarmowy	Lokalizacja
Płuca	P1	na wysokości pierwszej przestrzeni międzyżebrowej, 6 cunów od linii środkowej
Jelito grube	Ż25	na wysokości pępka, 2 cuny w bok

Żołądek	GRP12	4 cuny nad pępkiem
Śledziona trzustka	W13	na wolnym końcu XI żebra
Serce	GRP14	6 cunów nad pępkiem
Jelito cienkie	GRP4	3 cuny poniżej pępka
Pęcherz moczowy	GRP3	4 cuny poniżej pępka
Nerki	PŻ25	na wolnym końcu XII żebra
Osierdzie	GRP17	na poziomie brodawek sutkowych, na linii środkowej
Potrójny ogrzewacz	GRP5	2 cuny poniżej pępka
Pęcherzyk żółciowy	PŻ24	15 mm poniżej przecięcia łuku żebrowego i linii środkowo-obojczykowej
Wątroba	W14	w miejscu przecinania się łuku żebrowego z linią sutkową

Punkty pobudzające i hamujące

Punkty pobudzające i hamujące - leżą zawsze na własnych meridianach. Ich zadaniem jest stymulacja czynności związanych z nimi narządów.

Akupresura **punktów pobudzających** pobudza meridian powodując wzrost przepływu niego energii w tym meridianie i aktywizację czynności związanego z nim narządu.

Punkty hamujące przeciwnie hamują aktywność narządu powiązanego z tym meridianem i zmniejsza siłę przepływającej przez ten meridian energii.

Większość tych punktów znajduje się na ręce (do wysokości nadgarstka) lub na stopie.

Meridian	**Punkt pobudzający**	**Punkt hamujący**

Płuc	Taiyuan (P9)	Chize (P5)
Jelita grubego	Quchi (JG11)	Erjian (JG2)
Żołądka	Jiexi (Ż41)	Liduli (Ż45)
Śledziony – trzustki	Dadu (ST2)	Shangqiu (ST5)
Serca	Shaochong (S9)	Shenmen (S7)
Jelita cienkiego	Houxi (JC3)	Xiaohai (JC8)
Pęcherza moczowego	Zhiyin (PM67)	Sugu (PM65)
Nerek	Fuliu (N7)	Rangu (N2)
Osierdzia	Zhongchong (O9)	Daling (O7)
Potrójnego ogrzewacza	Zhongzhu (PO3)	Tian Ying (PO10)
Pęcherzyka żółciowego	Xiaxi (PŻ43)	Yangfu (PŻ38)
Wątroby	Ququan (W8)	Xingjian (

Punkty wstrząsorodne

Są to punkty: GRT1, GRT20, Yintang, GRP17, O8, PŻ20, ST21

Silny ucisk tych punktów może spowodować zasłabnięcie, omdlenie lub zapaść. Są one często wykorzystywane w sztukach walki. W akupresurze, o ile nie jesteś bardzo doświadczonym masażystom, najlepiej unikaj ich stymulacji.

www.astrosalus.pl/kursy-online