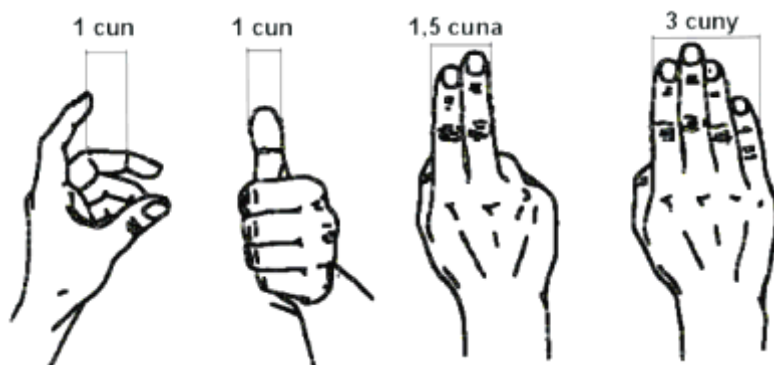


PODSUMOWANIE LEKCJI – AKUPRESURA W CHOROBAH - KURS MASAŻ LECZNICZY – Szkoła Medycyny Naturalnej

Wyznaczanie punktów do akupresury/punktów tsubo przy pomocy jednostki "cun"

Aby odnaleźć punkty, które będziesz masować, będziesz lokalizował je za pomocą jednostki zwanej **cunem**. Odległości te będą mierzone od takich cech anatomicznych ciała, jak kości, guzki, zagłębienia, fałdy i stawy.

1 cun to szerokość kciuka klienta, szerokość palca wskazującego i środkowego to 1,5 cuna, wszystkich czterech palców to 3 cuny.



PUNKTY MISTRZA MA

Za czasów dynastii Sing, a było to około 960 roku, mistrz *Ma Tan Yan* zalecił opracowywanie dwunastu punktów akupunkturowych. Znajomość zaledwie tylko tylu punktów wystarczy, by pomóc sobie w każdej chorobie. A oto one:
Punkt Ż36 (punkt 36 meridianu żołądka): podrażnienie systemu trawiennego, skurcze żołądka, wymioty, wzdęcia, zaparcia, stan zapalny jelit. Masaż tego punktu tonizuje organizm.

Punkt JG4 (punkt 4 meridianu jelita grubego): bóle głowy, bóle zębów, stany zapalne migdałków podniebiennych, katar, zapalenie zatok i gardła, bóle oczu, porażenie mięśni twarzy, bóle i niedowłady kończyn górnych, nadpotliwość, przeziębienie, gorączka.

Punkt PM40 (punkt 40 meridianu pęcherza moczowego): rwa kulszowa, bóle krzyża, porażenie kończyny dolnej, oparzenie słoneczne, choroby kolana.

Punkt P7: bóle głowy, sztywność karku, astma, porażenia mięśni twarzy, neuralgia nerwu trójdzielnego.

Punkt JG11: bóle barku i ramienia, niedowłady kończyn górnych, choroby stawu łokciowego, gorączka, nadciśnienie tętnicze, egzemy.

Punkt Ż44: bóle żołądka, bóle głowy, stan zapalny migdałków.

Punkt PŻ30 (punkt 30 meridianu pęcherzyka żółciowego): rwa kulszowa, porażenie kończyn dolnych, choroby stawów biodrowych.

Punkt PŻ34: porażenia połowicze, schorzenia dróg żółciowych, bóle okolicy krzyżowej i bóle nóg.

Punkt S5 (punkt 5 meridianu serca): bóle głowy, chrypka – w tym stan ostry, sztywność języka, zaburzenia mowy, zaburzenia snu, kołatanie serca, bóle ramienia i stawu nadgarstkowego.

Punkt W3 (punkt 3 meridianu wątroby): bóle głowy, zawroty głowy, epilepsja, drgawki gorączkowe u dzieci, choroby oczu, przepuklina, niemiesiączkowe krwawienia z macicy, stany zapalne sutka.

Punkt PM60: niedowłady kończyn dolnych, bóle krzyża, rwa kulszowa, wypadanie odbytu, bóle stóp.

Punkt PM57: rwa kulszowa, wypadanie odbytu, żylaki, niedowłady kończyn dolnych.

PRZYKŁADY PUNKTÓW NA POSZCZEGÓLNE GRUPY CHOROBY

- Choroby układu nerwowego: Kunlun (PM10), Rangu (N2)
- Choroby mięśni - Yanglingquan (PŻ34)
JG4
- Choroby kości - Dazhu (PM11)
- Bóle w górnej połowie ciała - Hegu (JG4)
- Bóle w dolnej połowie ciała - Zusanli (Ż36)
- Bóle stawów kończyn górnych - Waiguan (PO5)

- Bóle stawów kończyn dolnych - Zulinqi (PŻ41)
- Trzustka - Taixi (N3), Taibai (ST3)
- Jajniki - Sanyinjiao (ST6), Fuliu (N7)
- Choroby układu moczowo-płciowego - Baliao (PM31-34)
- Choroby narządu oddechowego - Shanzhong (GRP17), Feishu (PM13) ST6
- Układ pokarmowy - Zhongwan (GRP12)
- Choroby uszu - Hegu (JG4)
- Choroby dermatologiczne - Lieque (P7), Weizhong (PM40)
- Choroby kardiologiczne - Daling (O7), Geshe (PM17)

Specyficzne punkty akupunkturu:

- Gaohuang (PM43) - lekarz "stu chorób"
- Xuehai (ST10) - punkt "stu swędzeń"
- Luxi (PO19) - szczególnie wskazany przy wymiotach u dzieci
- Shaohai (S3) - punkt "radości życia"
- Tinggong (JC19) - punkt zwany "wrotami słuchu" stosowany we wszystkich chorobach słuchu
- Zhangmen (W13), Qimen (W14) – punkty antyalergiczne
- Dazhui (GRT14) - punkt "stu zmęczeń"
- Shimen (GRP5) - punkt "wiecznej młodości"
- Shuifen (GRP9) - "punkt odwadniający" stosowany przy obrzękach
- Chengjiang (GRP24) - punkt reanimacyjny
- Renzhong (GRT26), Guanchong (PO1), Laogong (O8), Zhongchong (O9), Qiaoyin (PŻ44) - punkty nagłej pomocy

AKUPRESURA W PRZYPADKU CHORÓB

Bezsenność:

- Punkt w zagłębieniu pod nosem
- 1 cun pod zgięciem nadgarstka (grzbietowa strona, środek, lewa strona)
- 3 cuny pod zgięciem grzbietowym nadgarstka, na środku

Biegunka:

- 2 cuny w bok na zewnątrz od pępka
- 1,5 cuna poniżej pępka

Bóle:

➤ **bioder**

- 3 cuny po zewnętrznej stronie kostki (3 cuny po tylnej stronie kostki)
- Środek fałdy pod kolanem – po tylnej stronie nogi

- 3 cuny w dół pod kolanem (przednia jego strona) i 1 cun w bok (na zewnątrz)

➤ **głowy**

- Punkt między brwiami, tak zwane „trzecie oko”
- 1 cun od zewnętrznej strony oka (każdego z osobna)
- Na dłoni – rozstaw palce dłoni tak, by kciuk był osobno z resztą palców. Popatrz na grzbiet dłoni. Kciuk masz w stosunku do reszty palców pod kątem około 90 stopni. Odlicz cun od fałdka, który łączy kciuk z resztą palców. Tu znajdziesz kolejny punkt do masażu
- Popatrz na wewnętrzną część swojej dłoni. Odlicz 3 cuny od zgięcia nadgarstka w dół i tu będzie kolejny punkt (na środku)
- Wgłębienie na podeszwie stóp pod palcami
- Na fałdzie skórny z tyłu głowy, pod linią włosów

➤ **grzbietu**

- Punkt pod nosem, w zagłębieniu
- 1 cun po zewnętrznej stronie kostki (zagłębienie)
- 3 cuny od zgięcia nadgarstka po wewnętrznej stronie dłoni w dół, na środku
- Na fałdzie (środek) pod kolanem (wewnętrzna jego część)

➤ **klatki piersiowej**

- Punkt między sutkami – równo odległy od jednego i od drugiego
- 1 cun poniżej kostki nogi
- 3 cuny od zgięcia nadgarstka po stronie grzbietowej na środku

➤ **miesiączkowe**

- 2 cuny nad kolanem, na środku (strona przednia kolana)
- 3 cuny nad kostką
- 3 cuny poniżej przedniej części kolana, w bok na zewnątrz 1 cun

➤ **żołądka**

- W połowie drogi między punktem będącym pomiędzy sutkami a pępkiem
- 2 cuny w bok od pępka

Chrypka:

- Punkt pod „jabłkiem Adama”

Depresja:

- 3 cuny od zgięcia nadgarstka, na środku
- 2 cuny od zgięcia nadgarstka (grzbietowa strona)
- 1 cun od zgięcia nadgarstka w dół, a potem na zewnątrz

Katar, zapchany nos:

- Punkt między brwiami

- 1 cun pod nosem i 1 na zewnątrz
- Pod siódmym kręgiem szyjnym (to ten najbardziej wystający, gdy pochylimy głowę w przód)
- Pod linią włosów z tyłu, na fałdzie skórnym

Kaszel:

- Punkt w zagłębieniu z tyłu głowy – u podstawy czaszki
- Punkt na bruździe łokciowej po stronie zewnętrznej (gdy rozprostowujemy rękę tak, że patrzymy na jej wewnętrzną stronę)
- 3 cuny od kostki do góry
- Punkt między sutkami

Kołatanie serca:

- Punkt między sutkami
- 3 cuny od nadgarstka

Nerwowość:

- Zagłębienie pod nosem
- Punkt na dłoni – rozstaw palce dłoni tak, by kciuk był oddzielny od reszty palców. Spójrz na grzbiet dłoni. Kciuk ma być w stosunku do reszty palców pod kątem około 90 stopni. Odlicz cun od fałdka, który łączy kciuk z resztą palców. Tu znajdziesz kolejny punkt do masażu

Obfita miesiączka:

- 1,5 cuna pod pępkiem
- 3 cuny nad kostką nogi
- Zagłębienie stopy (podeszwa) pod palcami
- 2 punkty: po lewej i prawej stronie palca dużego stopy (część podeszwa)

Oczy – osłabienie wzroku:

- Punkty koło kącików oczu
- 1 cun po zewnętrznej stronie oka
- Punkty na początku linii brwi

Odzwyczajanie się od palenia:

- Punkt na dłoni – rozstaw palce dłoni tak, by kciuk był osobno z resztą palców. Popatrz na grzbiet dłoni. Kciuk ma być w stosunku do reszty palców pod kątem około 90 stopni. Odlicz cun od fałdka, który łączy kciuk z resztą palców. Tu znajdziesz kolejny punkt do masażu
- Punkt między brwiami
- Punkt między sutkami

Oslabienie:

- 1,5 cuna pod pępkiem
- 3 cuny pod pępkiem

Problemy przekwitania:

- 3 cuny nad kostką
- Punkt pod kolanem, strona przednia – 3 cuny w dół, 1 w bok na zewnątrz
- 1,5 cuna pod pępkiem
- 3 cuny pod pępkiem

Problemy skórne:

- Punkt pod siódmym kręgiem na karku – to ten krąg, który najbardziej wystaje przy zgięciu głowy w przód
- 4 cuny powyżej zgięcia nadgarstka po stronie grzbietowej ręki
- 3 cuny pod kolanem od strony przedniej w dół i 1 cun w bok ku zewnętrznej stronie
- Punkt na dłoni – rozstaw palce dłoni tak, by kciuk był osobno z resztą palców. Popatrz na grzbiet dłoni. Kciuk jest w stosunku do reszty palców pod kątem około 90 stopni. Odlicz cun od fałdka, który łączy kciuk z resztą palców
- 3 cuny nad kostką nogi (każdej z osobna)
- 2 cuny powyżej szczeliny między dużym a mniejszym palcem stopy, strona podeszwowa
- Środek bruzdy zgięcia podkolanowego

Wymioty, mdłości:

- 3 cuny ponad zgięciem nadgarstkowym, środek ręki
- 3 cuny pod kolanem, strona przednia w dół, 1 w bok na zewnątrz
- Pępek
- Punkt będący w połowie drogi między punktem znajdującym się pomiędzy sutkami, a pępkiem

Wysokie ciśnienie:

- Punkt będący 3 cuny pod kolanem (strona przednia) i 1 w bok na zewnątrz
- 0,5 cuna powyżej pierwszej szczeliny (między dużym palcem u nogi, a tym mniejszym)
- 2 cuny powyżej pierwszej szczeliny
- Pod linią włosów na bruździe z tyłu głowy

Wzdęcia:

- 2 cuny w bok na zewnątrz od pępka
- 1,5 cuna pod pępkiem
- 3 cuny pod kolanem, 1 cun w bok na zewnątrz – strona przednia nogi

Zaparcia:

- W zagłębieniu powyżej kostki nogi
- W zagłębieniu poniżej kostki nogi

Żyłki:

- Punkt pod siódmym kręgiem szyjnym z tyłu – tym najbardziej wystającym
- Pod kolanem – strona przednia – 3 cuny w dół, 1 w bok na zewnątrz
- 3 cuny nad kostką
- 2 cuny powyżej szczeliny między dużym, a mniejszym palcem na stopie, strona podeszwowa

Marta Pyrczała-Zarzycka

kursy@astrosalus.pl 506320330

STRONY INTERNETOWE

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.com

<http://kosmetyka-fitness.pl>

www.magia-zycia.com.pl

www.sukces-biznes.pl

www.edukacja-domowa.pl
[dzieci](http://www.edukacja-domowa.pl/dzieci)

BLOGI

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-