

**PODSUMOWANIE LEKCJI– MERIDIANY –
CHARAKTERYSTYKA, SHIATSU I AKUPRESURA – CZ 1 –
Szkoła Medycyny Naturalnej, kurs Lecznicze masaże**

MERIDIAN PŁUCA

Masaż Shiatsu tego meridianu pomaga przy:

- przeziębieniach,
- kaszlu,
- problemach z oddychaniem,
- astmie oskrzelowej,
- bronchicie,
- katarze,
- zapaleniu gardła,
- egzemie,
- łuszczycy,
- wypryskach,
- napięciach klatki piersiowej,
- słabym krążeniu krwi,
- zmęczeniu,
- depresjach.

Ważne punkty akupresurowe na tym meridianie:

P7 (LU7) – Masuj go w przypadku:

- bólów głowy,
- bólów szyi,
- kaszlu,
- astmy,
- bólów gardła,
- przeziębieniach.

Inne ważne punkty to: P1 (2 palce powyżej zgięcia nadgarstka - na kości promieniowej), P10 (na brzegu kłębu kciuka, wysokość środka pierwszej kości śródreżca).

MERIDIAN JELITA GRUBEGO

Meridian ten ma 20 punktów. **Ważne punkty tego meridianu** to: JG 4 (w miejscu pomiędzy kciukiem, a palcem wskazującym), JG 11 (na łokciu), JG 16 (Na barku).

MERIDIAN ŻOŁĄDKA

Masaż Shiatsu tego meridianu pomaga przy:

- bólach żołądka,
- zgadze,
- wrzodach żołądka,
- kłopotach z trawieniem,
- braku apetytu,
- nadwadze,
- problemach emocjonalnych.

Ważne punkty:

Ż36 (ST36) TRZY WIOSKI/PUNKT 100 CHORÓB – jego masowanie wzmacnia organizm, regeneruje, tonizuje, działa antystresowo, choroby przewodu pokarmowego, owrzodzenia dwunastnicy, nudności, wymioty, wzdęcia, zaparcia, biegunki, zaburzenia czuciowe i ruchowe kończyn dolnych, bóle stawu kolanowego.

Ż25 (ST25)- masuj go przy biegunkach.

Inne ważne punkty tego meridianu to:

- Ż3 - pionowo, pod źrenicą, gdy patrzysz prosto przed siebie, na wysokości nozdrzy,
- Ż8 - znajduje się on na górnym brzegu skroni, pół kciuka za linią włosów,
- Ż16 - nad sutkiem,
- Ż25 - 2 szerokości kciuka po boku pępka,
- Ż36 - miejsce jego występowania to podudzie, pod głową kości piszczelowej,
- Ż44 - jest on między 2 a 3 kością śródstopia, pół szerokości kciuka od miejsca między palcami.

MERIDIAN ŚLEDZIONY I TRZUSTKI

Masaż Shiatsu tego meridianu pomaga przy:

- chorobach organów płciowych i moczowych,
- dolegliwościach związanych z menstruacją,
- impotencji,
- bezpłodności,

- opadaniu narządów,
- zakłóceniach trawienia,
- braku równowagi emocjonalnej, wyrażającej się przesadnym zaangażowaniem w sprawy innych,
- nadmierną uczuciowością, bez zwracania uwagi na siebie.

Ważne punkty tego meridianu:

T6 (SP6) SPOTKANIE TRZECH INN – to tak zwany "punkt urody kobiecej". Znajdziesz go odmierzając 4 szerokości palców po stronie wewnętrznej nogi, w bruździe obok kości piszczelowej.

Znaczenie przy masażu: krwiotwórczy, pobudza gospodarkę hormonalną, najsilniejszy punkt immunologiczny, regeneracja, odmładzanie, poprawia pracę prostaty, na impotencję, bezpłodność, nadciśnienie, atrofię mięśni, anemię, brak apetytu.

Uwaga: nie należy go masować w przypadku kobiet ciężarnych!

Inne ważne punkty:

Nr 9 - na dolnej części głowy kości piszczelowej.

Nr 10 - 2 szerokości kciuka powyżej wewnętrznej strony kostki.

Nr 13- zaraz powyżej pachwiny.

MERIDIAN SERCA

Masaż Shiatsu tego meridianu pomaga przy:

- nadpobudliwości,
- emocjonalnym wyczerpaniu,
- ciągłym niepokojem,
- bezsenności,
- słabym krążeniu krwi,
- napięciach i ucisku w klatce piersiowej i w całym organizmie,
- drętwieniu małych palców związanym z problemami z krążeniem.

Ważne punkty tego meridianu:

S7 (HT7) – WROTA BOGÓW – ten punkt masuj przy nerwicach lękowych i przy kłopotach z koncentracją, a ponadto na słabą pamięć, przy problemach z sercem, z krążeniem oraz w przypadku stanów depresyjnych.

Inne ważne punkty:

- S3 - jest w zagłębieniu po wewnętrznej stronie łokcia,

- S9 - znajdziesz go po wewnętrznej stronie paznokcia palca małego. Jest to ostatni punkt tego meridianu.

MERIDIAN JELITA CIENKIEGO

Masaż Shiatsu tego meridianu pomaga przy:

- chorobach uszu,
- napięciach w karku i barkach,
- zaparciach,
- bólach głowy,
- zespole napięcia przedmiesiączkowego,
- anemii,
- stałym uczuciu przemęczenia.

Ważne punkty tego meridianu:

JC19((SI19) – problemy ze słuchem, szумы w uszach, zapalenie ucha

Inne ważne punkty:

- JC3 - jest na krawędzi dłoni. Gdy zaciśniesz dłoń w pięść, pojawi się tam fałda. Punkt JC3 znajduje się na jej końcu.
- JC11 - znajdziesz go na środku łopatki.
- JC14 - powyżej górnego końca łopatki.

MERIDIAN PĘCZERZA MOCZOWEGO

SHIATSU TEGO MERIDIANU

Leżące wzdłuż kręgosłupa punkty mają łączność ze wszystkimi narządami wewnętrznymi. Dlatego **Shiatsu tego meridianu jest masażem wywierającym wpływ na cały organizm. Pomaga ponadto przy:**

- podrażnieniach pęcherza moczowego,
- osłabieniu układu krwionośnego,
- kłopotach z prostatą,
- w migrenie,
- bólach pleców i krzyża oraz przy
- wyczerpaniu,
- nadpobudliwości
- i lękach.

WAŻNE PUNKTY TEGO MERIDIANU

PM1 (BL1) – Światłość oka, masuj, by odzyskać zdrowie oczu.

PM36 (PM36) – dobrze jest go masować, jeśli cierpisz na rwę kulszową.

PM40 (BL40) – akupresura tego punktu jest pomocna w przypadkach takich, jak bóle pleców, bioder, kolan, przy wymiotach, udarze ciepłym, bieguncie, przy problemach skórnych typu wysypka, podrażnienia czy świąd.

Inne ważne punkty:

Nr 10 - jest na karku, szerokość kciuka w bok od linii środkowej.

Nr 13-38 - punkty te znajdują się na plecach i kości krzyżowej (tzw. punkty Y«; po chińsku: szu).

Nr 37 - jest pośrodku tylnej strony uda.

Nr 40 - znajdziesz go w dole podkolanowym.

Nr 57 - jest on mniej więcej pośrodku łydki, tam gdzie obydwie brzośnie mięśnia łydki przechodzą w ścięgno Achillesa.

Nr 60 - punkt ten jest na stawie skokowym.

Nr 62 - odmierz pół szerokości palca poniżej zewnętrznej kostki stopy, a znajdziesz ten punkt.

Nr 67 - Punkt końcowy meridianu Pęcherza Moczowego, znajduje się na zewnętrznym kącie paznokcia małego palca stopy. **Uwaga: nie pobudzaj tego punktu u kobiet ciężarnych!**

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

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/rozwój-dzieci