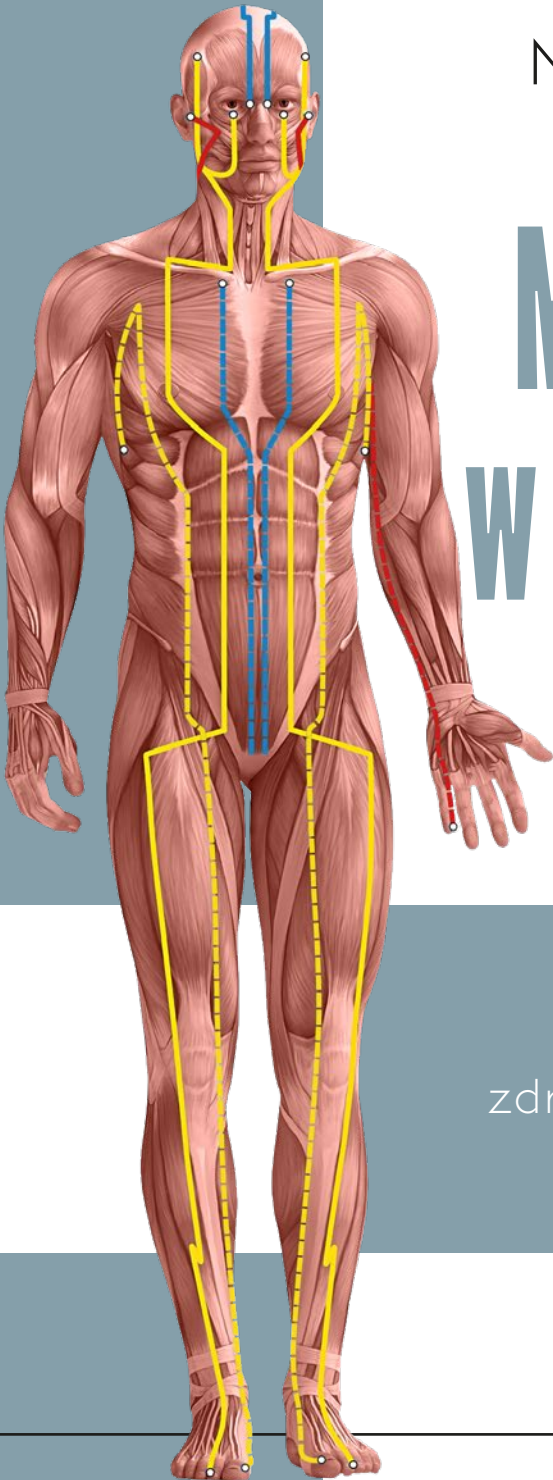


Mike Mandl

Meridiany w praktyce

Praca z ciałem
dla odzyskania
zdrowia i równowagi
emocjonalnej

vital
GWARANCJA ZDROWIA



Meridiany w praktyce

Mike Mandl

Meridiany w praktyce



Praca z ciałem
dla odzyskania
zdrowia i równowagi
emocjonalnej

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-722-7

Tytuł oryginału: *Meridiane. Landkarten der Seele*

© BACOPA Handels- & Kulturges.m.b.H., BACOPA Verlag, 2020

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, 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 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 jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa: dr Rüdiger Dahlke</i>	13
<i>Przedmowa: dr Florian Ploberger</i>	17
<i>Przedmowa: dr Wilfried Rappenecker</i>	21
I. MERIDIANY – MAPY DUSZY	23
W poszukiwaniu kompleksowego dobrostanu	23
Zasada meridianów: tak toczy się życie	26
Na tropie meridianów: jak je należy rozumieć	28
Meridiany to ucieleśnione zasady życiowe	29
Energia: skuteczność od wewnątrz	32
Meridiany jako mapa duszy	35
Od czytania do pisania: czego mogą nas nauczyć meridiany	37
II. EWOLUCJA MERIDIANÓW	39
O rozbiciu żagłówki i życiu na wyspie: hierarchia potrzeb według Masłowa	39
Krótka historia rodziny: jak przebiega rozwój meridianów	41
Krzywa Wieża w Pizie: o wgnieceniach w życiorysie	44
Jak meridiany i zasady życiowe nabierają mocy	45

III. ZASADY ŻYCIOWE MERIDIANÓW	47
MERIDIAN PŁUCA: WIELKIE „TAK” DLA ŻYCIA	49
Meridian płuca a ciało	52
Meridian płuc a psychika	59
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu płuca	63
Przebieg meridianu płuca	64
Kluczowe strefy ciała	66
MERIDIAN JELITA GRUBEGO: SIŁA „NIE”	69
Meridian jelita grubego a ciało	72
Meridian jelita grubego a psychika	77
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu jelita grubego	82
Przebieg meridianu jelita grubego	84
Kluczowe strefy ciała	86
MERIDIAN ŻOŁĄDKA: SZTUKA POLOWANIA	89
Meridian żołądka a ciało	92
Meridian żołądka a psychika	98
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu żołądka	103
Przebieg meridianu żołądka	104
Kluczowe strefy ciała	106
MERIDIAN ŚLEDZIONY: PRAMATKA I ŚRODEK	111
Meridian śledziony a ciało	114
Meridian śledziony a psychika	119
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu śledziony	123

Przebieg meridianu śledziony	124
Kluczowe strefy ciała	126
PIERWSZA RODZINA MERIDIANÓW	129
MERIDIAN SERCA: NAMIĘTNY CESARZ	135
Meridian serca a ciało	138
Meridian serca a psychika	144
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu serca	150
Przebieg meridianu serca	151
Kluczowe strefy ciała	153
MERIDIAN JELITA CIENKIEGO:	
ROZDZIELAJĄCA PRZEJRZYSTOŚĆ	155
Meridian jelita cienkiego a ciało	158
Meridian jelita cienkiego a psychika	163
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu jelita cienkiego	169
Przebieg meridianu jelita cienkiego	171
Kluczowe strefy ciała	173
MERIDIAN PĘCZERZA MOCZOWEGO:	
AKTYWNOŚĆ, OCZYSZCZENIE I REGENERACJA	177
Meridian pęcherza moczowego a ciało	180
Meridian pęcherza moczowego a psychika	185
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu pęcherza moczowego	189
Przebieg meridianu pęcherza moczowego	191
Kluczowe strefy ciała	193

MERIDIAN NERKI: ROZWIJANIE POTENCJAŁU	197
Meridian nerki a ciało	200
Meridian nerki a psychika	206
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu nerki	211
Przebieg meridianu nerki	212
Kluczowe strefy ciała	214
 DRUGA RODZINA MERIDIANÓW	 217
 MERIDIAN OSIERDZIA: MINISTER RADOŚCI	 221
Meridian osierdzia a ciało	223
Meridian osierdzia a psychika	229
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu osierdzia	235
Przebieg meridianu osierdzia	236
Kluczowe strefy ciała	238
 MERIDIAN POTRÓJNEGO OGRZEWACZA:	
KOORDYNACJA I HOMEOSTAZA	241
Meridian potrójnego ogrzewacza a ciało	244
Meridian potrójnego ogrzewacza a psychika	250
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu potrójnego ogrzewacza	255
Przebieg meridianu potrójnego ogrzewacza	257
Kluczowe strefy ciała	258
 MERIDIAN PĘCZERZYKA ŻÓŁCIOWEGO:	
ZDETERMINOWANY GENERAL	261
Meridian pęcherzyka żółciowego a ciało	264
Meridian pęcherzyka żółciowego a psychika	270

Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu pęcherzyka żółciowego	275
Przebieg meridianu pęcherzyka żółciowego	276
Kluczowe strefy ciała	278
MERIDIAN WĄTROBY: KREATYWNY WOLNY DUCH	281
Meridian wątroby a ciało	284
Meridian wątroby a psychika	290
Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu wątroby	295
Przebieg meridianu wątroby	296
Kluczowe strefy ciała	298
TRZECIA RODZINA MERIDIANÓW	301
PRAKTYKA: ZACZNIJ JUŻ TERAZ!	323

Dziękuję mojej rodzinie:

Linde, Klausowi, Andrei, Kirsten, Malii, Phoenix, Ronji

Dziękuję nauczycielom, którzy wywarli na mnie największy wpływ:

Tomasowi Nelissenowi i Claude'owi Diolosie

Dziękuję moim współtowarzyszom podróży:

wspólnota łączy

Dziękuję moim klientom i uczniom:

Dzięki wam mogę robić to, co z serca kocham.
Ożywiacie materię i dzień po dniu udowadniacie,
jaka moc, głębia i prawda kryje się
w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej.

PRZEDMOWA

DR RÜDIGER DAHLKE

Autorowi tej fundamentalnej książki, Mike'owi Mandlowi, znakomicie udało się wyjaśnić i uprzystępnąć głęboki pierwotny sens medycyny. W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej od najdawniejszych czasów, podobnie jak do dziś w medytacji, chodziło o to, aby wprowadzić człowieka w jego centrum i pomóc mu zakotwiczyć się tam w dobrostanie. W Kraju Środka, jak dawniej nazywały się Chiny, medycyna odzwierciedlała, jak bardzo chodzi o zachowanie równowagi i chronienie środka.

Najgłębszy sens doktryny yin i yang, pięciu elementów oraz dwunastu meridianów głównych polega na tym, aby poprzez uspokojenie i stymulację doprowadzić życie do stanu równowagi, a co za tym idzie harmonii – co na poziomie fizycznym uzyskuje się poprzez oddziaływanie na specjalne punkty akupunktururowe. Jej celem jest też jednak zrównoważenie w człowieku yin i yang, czyli – jak to ujmował C. G. Jung – pogodzenie animy i animusa w każdym z nas.

Także podstawowa nauka o pięciu elementach (żywiołach) służy zapewnianiu równowagi i gładkiemu kształtowaniu koła naszego życia, aby dzięki temu i samo życie toczyło się gładko. Kto rozumie meridiany jako mapy duszy, jest na dobrej drodze ku temu.

Autor w żartobliwy i odświeżająco humorystyczny sposób rozwija teorię podziału meridianów na trzy rodziny, które przypominają korzenie, pień oraz koronę drzewa, i przyrównuje te poziomy do hierarchii potrzeb przedstawionej przez Abrahama Masłowa.

PRZEDMOWA

DR FLORIAN PLOBERGER

Drodzy Czytelnicy,

„**N**aszym zadaniem w życiu jest stać się tym, kim jesteśmy”.
Stwierdzenie to, przypisywane indyjskiemu adwokatowi, bojownikowi ruchu oporu, rewolucjoniście, publicyście, ascecie i pacyfiście Mahatmie Gandhiemu (2 października 1869 – 30 stycznia 1948), mogłoby nam posłużyć za wskazówkę, że jesteśmy z natury zdrowi i doskonali. Tyle że o tym zapomnieliśmy. Istnieje wiele sposobów, by wrócić do naszego prawdziwego potencjału, by stać się zdrowym. Lektura tej książki może być jednym z nich.

W ostatnich latach i dekadach Tradycyjna Medycyna Chińska (TMC) przeżywa ogromny rozkwit także poza granicami swego kraju. W Europie, Australii i Stanach Zjednoczonych wielu lekarzy i terapeutów stosuje różne jej metody.

Wzrasta zainteresowanie, a przez to oczywiście także popyt na metody lekarzy chińskich. Jak doszło do tego, że także w innych krajach zrodziło się tak wielkie zaciekawienie procedurami TMC?

Wszystko rozpoczęło się w 1972 roku. Richard Nixon jako pierwszy w historii prezydent USA odwiedził wówczas Chińską Republikę Ludową. Rozpowszechniane przez media obrazy zainscenizowanego specjalnie dla amerykańskiego przywódcy i towarzyszących mu osób pokazu akupunktury wzbudziły

zainteresowanie nauki. Na różnych oddziałach szpitali prezentowano prezydentowi różne metody TMC. Amerykańskich gości szczególnie zafascynowało wówczas to, że można wykonywać otwarte operacje z zastosowaniem znieczulenia akupunkturą.

Już rok wcześniej, w przeddzień tej wizyty państwowej, dziennikarz James Reston, który towarzyszył w Chinach amerykańskiej drużynie tenisa stołowego, dostał tam zapalenia wyrostka robaczkowego. Na tytułowej stronie *New York Timesa* z 26 lipca 1971 roku relacjonował on swoje doświadczenia skutecznego pooperacyjnego uśmierzenia bólu przy użyciu trzech igieł do akupunktury.

Ja sam podczas pobytu studenckiego w Pekinie w 1997 roku uczestniczyłem w zabiegu cesarskiego cięcia w szpitalu, który dwadzieścia pięć lat wcześniej odwiedził prezydent Nixon i jego zespół. U rodzącej kobiety wykonano znieczulenie akupunkturą.

Od lat siedemdziesiątych w krajach Zachodu ogromnie rośnie zainteresowanie metodami TMC. Przetłumaczono, a także napisano wiele dobrych podręczników na różne tematy, wielu chińskich lekarzy podróżowało za granicę. Ponadto wiele osób z krajów Zachodu uczestniczyło w szkoleniach w Chinach, gdzie mogli pogłębić swoją wiedzę.

Niniejsza książka zajmuje się tematem meridianów jako map ludzkiej duszy. Po niezwykle interesującym wprowadzeniu szczegółowo przedstawiono układ meridianów, a także najważniejsze punkty akupunktururowe w nigdy wcześniej niepublikowanej formie. Książka prezentuje bogactwo mądrych przemyśleń, które zachęcają do autorefleksji zgodnie ze stwierdzeniem Tomasza z Akwinu (Nowy Rok 1225 – 7 marca 1274), włoskiego dominikanina, jednego z najbardziej wpływowych filozofów i najbardziej znaczących katolickich teologów historii: „Zdrowie nie jest stanem, lecz nastawieniem psychicznym”.

PRZEDMOWA

DR WILFRIED RAPPENECKER

Mike Mandl w swojej wartej przeczytania książce w mistrzowski sposób tłumaczy terminy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej na nasz język potoczny. Autor może czerpać z wielu dziesięcioleci swoich doświadczeń praktyka i nauczyciela. Na tym tle potrafi w łatwy do zrozumienia sposób opisać i wyjaśnić złożoną teorię narządów energetycznych TMC. Nawet osoby zupełnie nieobeznane z teorią TMC będą w stanie z łatwością kontynuować lekturę i doświadczać przy tym nieoczekiwanych wglądów. Zrozumieją, że TMC nie jest abstrakcyjną strukturę teoretyczną, lecz odnosi się do bezpośredniego doświadczenia ciała i duszy w codziennej rzeczywistości.

Szczególnie pomocne są różnorodne odniesienia do wyrażeń potocznych, w których także w naszym języku znajduje odzwierciedlenie tysiącletnia wiedza Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Czasem czytelnik będzie się podczas lektury uśmiechać, czasem będzie poruszony, w każdym razie jednak lepiej zrozumie własną sytuację życiową.

Mike Mandl głęboko wnika w teorię każdego z meridianów. Jego dojrzałe podczas lat praktyki zrozumienie tych współzależności pozwala czytelnikowi zrozumieć i odczuć, w jaki sposób przejawiają się one w jego własnym życiu. Szczególną wagę mają tu doświadczenia psychiczne. Jako ludzie jesteśmy istotami emocjonalnymi, doświadczamy świata i rozumiemy go przede wszystkim

emocjonalnie, a nie – jak często sądzimy – racjonalnie. Książka ta zawiera mapę, która pomoże odnaleźć tu drogę.

Ponadto autor wyjaśnia, w jaki sposób dolegliwości i choroby wiążą się z naszymi nawykami żywymi, sposobem myślenia i zachowania oraz co możemy sami zrobić, by wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie i samopoczucie. Możemy znacząco wpływać na nasze zdrowie.

Zajrzyj w każdym rozdziale do fragmentu „Jak można wzmocnić zasadę życiową meridianu...”! Tutaj – podobnie jak w innych miejscach – znajdziesz wiele sugestii na co dzień oraz propozycji ćwiczeń, jak rozsądnie wspierać i wzmacniać narządy energetyczne. Nie przeocz też zamieszczonych na samym końcu książki wskazówek, w których autor opisuje, jak można łatwo stworzyć sobie zdrowszą rutynę codzienności.

dr Wilfried Rappenecker

I

MERIDIANY – MAPY DUSZY

W poszukiwaniu kompleksowego dobrostanu

„Mamy wrażenie, że nawet jeśli udzielono odpowiedzi na wszelkiego rodzaju naukowe pytania, w najmniejszym stopniu nie dotknęło to naszych problemów życiowych”.

Ludwig Wittgenstein

„Stan całkowitego psychicznego, fizycznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak chorób i ułomności” – tą przyjętą w 1948 roku definicją Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) postawiła sobie za cel nie traktowanie zdrowia z perspektywy czysto biomedycznej, nie postrzeganie go jako stanu danego i niezmiennego, lecz jako stale odnawianej i aktywnie tworzonej równowagi we wszystkich sferach życia. Kilka dekad później jesteśmy od tego celu dalsi niż kiedykolwiek. Dlaczego? Tyle przecież w międzyczasie osiągnęliśmy. Cieszymy się standardem życia niespotykanym w historii ludzkości. Możemy poszczycić się znakomitym systemem opieki medycznej i wielkimi osiągnięciami społecznymi. Stoimy wobec stale wydłużającej się średniej długości życia. Mamy swobodę, wolny czas i ogromne możliwości.

Mimo to jednak, a właściwie z tego powodu, przewidywane kompleksowe zdrowie występuje tylko w bardzo nielicznych przypadkach. Mamy raczej do czynienia z niemal masowym zalewem

nowych dolegliwości i chorób. Wiele z nich ma swoje przyczyny w sferze psychiczno-emocjonalnej. Albo w niewłaściwym stylu życia. Rośnie liczba przypadków wypalenia zawodowego, alergii czy zaburzeń przemiany materii, nawet u ludzi młodych lub wręcz bardzo młodych. Koszty tego idą w miliardy. A koniec tego rozwoju sytuacji? Nie do przewidzenia! Odczuwany brak rzeczywistego dobrostanu napędza negatywną spiralę, która stale zaostrza problemy. Z dużą prędkością zmierzamy ku choremu systemowi opieki zdrowotnej.

Jest ku temu wiele powodów. Istotny aspekt stanowi z pewnością rosnąca złożoność i wielostronność wymagań życia 2.0. Dochodzi do tego nadmiar, przesyt i wygórowane oczekiwania. Zawsze chcemy mieć wszystko. I to natychmiast. Gorzej nawet: zawsze możemy mieć wszystko. I to natychmiast. Jednak za prowadzenie tego kompletnie niezrównoważonego trybu życia płacimy wysoką cenę. Prawdziwie satysfakcjonująca równowaga życiowa to wyzwanie, któremu trudno sprostać w dobie ciągłej dyspozycyjności, obowiązkowej elastyczności i stopniowo malejącej stabilności. W gruncie rzeczy nieustannie oddalamy się od owego

Prawdziwie satysfakcjonująca
równowaga życiowa
to wyzwanie, któremu
trudno sprostać w dobie
ciągłej dyspozycyjności,
obowiązkowej elastyczności
i stopniowo malejącej
stabilności.

zamierzonego dobrostanu psychicznego, fizycznego i społecznego, zamiast się doń przybliżać. Mamy wrażenie, że coś jest nie tak. Czujemy, że czegoś nam brakuje. Szukamy tego.

Ale poszukiwanie to nie jest proste. Drogowskazów kierujących do zdrowia i szczęścia jest tak wiele, że raczej zwiększają dezorientację, niż niosą pomoc.

Co robić, gdy ciało uwiera? Co robić, gdy dusza boli, a umysł się męczy? Wszędzie są specjaliści, którzy osiągnęli wielkie rzeczy. To świetnie, gdy istnieją konkretne problemy wymagające

konkretnych rozwiązań. Kiedy jednak chodzi o wielką całość, o rzeczywiście kompleksowy dobrostan, to taki fragmentaryczny sposób postrzegania i postępowania okazuje się mało skuteczny. Bo większość dolegliwości, czy to natury fizycznej czy psychicznej, jest rezultatem naruszenia równowagi między ciałem, umysłem i duszą, między stylem życia, jego warunkami a życzeniami lub oczekiwaniami życiowymi.

Człowiek jest istotą wielowymiarową, wielowarstwową jednością, czyli czymś znacznie więcej niż sumą jego funkcji. Jest systemem dynamicznym, który stale pozostaje w stanie relacji i wymiany z otoczeniem. Witalna równowaga, która integruje wszystkie aspekty życia, jest najlepszą podstawą kompleksowego poczucia zdrowia, które obejmuje też osobisty rozwój i samorealizację.

Jeśli chcemy ustanowić taką równowagę, potrzebujemy podejścia, które da nam w ręce niezbędne narzędzia. Wśród różnych teorii, które tworzą już pomost między ciałem a umysłem, wyróżnia się wyraźnie jedna: Tradycyjna Medycyna Chińska, w skrócie zwana TMC. Dlaczego? Bo sformułowała podobną definicję zdrowia jak Światowa Organizacja Zdrowia. Jednak już ponad dwa tysiące lat wcześniej.

Zdrowie według TMC oznacza życie w zgodzie zarówno z własną naturą, jak i z otoczeniem, wewnętrzną harmonię, która znajduje odzwierciedlenie na zewnątrz, kompleksowy dobrostan i rozwój, słowem: owocną równowagę na wszystkich poziomach. Przez tysiące lat zajmowania się tym tematem TMC była w stanie stale się rozwijać i doskonalić. Zgromadziła w ten sposób unikalną wiedzę, która w najludniejszym kraju świata miliony razy sprawdziła się w praktyce. Sukces jest i pozostaje miarą wartości metody.

Zdrowie według TMC oznacza życie w zgodzie zarówno z własną naturą, jak i z otoczeniem – owocną równowagę na wszystkich poziomach.

System TMC tworzono z myślą o jak najbardziej bezpośrednich zastosowaniach praktycznych. Można go od razu wykorzystać w życiu codziennym. Także dlatego, że jego podstawy, a w szczególności zasada meridianów, są zdumiewająco łatwe do zrozumienia: dzięki stuleciom przemyśleń i praktycznych prób osiągnięto jasność prawdziwego poznania. Z pomocą systemu meridianów można nie tylko uzyskać wglądy i zrozumienie dotyczące nas, naszego zdrowia i dobrostanu, lecz także wziąć większą odpowiedzialność za swoje życie i proaktywnie kształtować je zgodnie z własnymi życzeniami. Ustawicznie odnawiana i aktywnie kreowana równowaga we wszystkich sferach życia to nie utopia. Można ją osiągnąć. Takie jest przesłanie i cel tej książki.

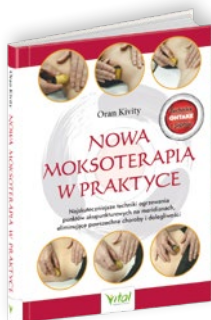
Zasada meridianów: tak toczy się życie

Wyobraź sobie koło. Zwykle koło rowerowe ze szprychami. Kiedy wszystkie szprychy są odpowiednio naprężone, toczy się ono gładko. Jeśli jednak tylko kilka z nich jest zbyt luźne lub naciągnięte, koło się wykrzywia i nie kręci już równo, co ma daleko idące konsekwencje. Ten brak równowagi utrudnia płynną jazdę, a w dłuższej perspektywie prowadzi do zwiększonego lub jednostronnego zużycia różnych części. Na dłuższą metę nie można wykluczyć nawet osłabienia materiału włącznie z pęknięciem odpowiednich szprych. Dlatego jedź do warsztatu i wycentruj koło, zanim będzie za późno.

W systemie TMC jest dwanaście meridianów głównych. Można je sobie wyobrazić jako szprychy, a własne życie jako koło. Jeśli meridiany pozostają ze sobą w relacji równowagi, życie toczy się gładko. Stanowi to podstawę zdrowia i dobrostanu.

NOWA MOKSOTERAPIA W PRAKTYCE

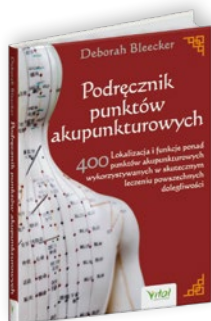
Oran Kivity



Moksoterapia (przyżeganie) to terapia naturalna wywodząca się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Opisana w tej książce metoda wykorzystuje częstotliwości meridianów przy użyciu Ontake i jest nowoczesną techniką moksoterapii. Dowiesz się jak samodzielnie przygotować moksę. Poznasz techniki przyżegania, które eliminują ból, stany zapalne, bóle głowy, łagodzą objawy depresji, uderzeń gorąca, bezsenność i inne dolegliwości. Kawalek bambusa wypełniony moksą możesz przykładać, opukiwać, przyciskać lub przetaczać rytmicznie wzdłuż meridianów i punktów akupunkturowych. Ponadto, moksoterapia bambusowym pierścieniem jest metodą bezdymną, co może ułatwiać zabiegi dla osób wrażliwych na zapachy i dym. Skuteczna moksoterapia na ból i choroby.

PODRĘCZNIK PUNKTÓW AKUPUNKTUROWYCH

Deborah Blecker



Ciepło, mrowienie, swędzenie, drętwienie, a nawet ból. To dobre symptomy! To znak, że dzięki samodzielnej stymulacji punktu akupunkturowego aktywowałeś go. Akupunkturzyści nazywają to „uzyskiwaniem qi”. Jest to niezbędne, aby naturalne terapie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej – akupunktura lub akupresura – zadziałały. Z tym poradnikiem samodzielne zlokalizowanie punktów akupunkturowych na ciele nie będzie problemem. Nauczysz się tego dzięki jasnym wskazówkom Autorki, doświadczonej akupunkturzystki. Ta książka zawiera szczegółowe opisy, funkcje i zastosowanie ponad 400 najpopularniejszych punktów akupunkturowych na meridianach i nie tylko. Przekonasz się, że ten rodzaj medycyny naturalnej i leczenia przez dotyk pomaga w uzdrowieniu wielu dolegliwości. Zaufaj terapii znanej od tysięcy lat i odzyskaj zdrowie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Mike Mandl to uzdolniony terapeuta i specjalista w dziedzinie Shiatsu. Jego pasja do Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, a zwłaszcza do Shiatsu, stała się kluczowym elementem jego życiowej drogi. Mike Mandl to również ceniony autor i współautor książek. Specjalizując się w zakresie diagnozy, energetyki meridianów, stara się pomóc swoim pacjentom odzyskać równowagę i harmonię.

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, jak wykorzystać potencjał swojego ciała i umysłu, aby osiągnąć zdrowie i harmonię? Teraz masz wspaniałą okazję odkryć sekrety meridianów zgodnie z Tradycyjną Medycyną Chińską!

Ten przewodnik pomoże ci zrozumieć, jaki wpływ mają meridiany na twoje życie. Dowiesz się, jak wykorzystać te ścieżki energetyczne, aby poprawić swoje samopoczucie i dobrostan. Niezależnie od tego, czy jesteś terapeutą, czy osobą poszukującą sposobów na dbanie o swoje zdrowie, ta książka zapewni ci inspirację i wiedzę.

Przygotuj się na podróż do wnętrza siebie. Odkryj zasady i wpływ działania meridianów na twoje samopoczucie, równowagę oraz szczęście. Z tą książką zdrowie i harmonia są w twoich rękach!

Meridiany – źródło zdrowia i harmonii

Patroni:

