



Oran Kivity



# NOWA MOKSOTERAPIA W PRAKTYCE

Najskuteczniejsze techniki ogrzewania  
punktów akupunkturowych na meridianach,  
eliminujące powszechne choroby i dolegliwości



NOWA  
MOKSOTERAPIA  
W PRAKTYCE

Oran Kivity



# NOWA MOKSOTERAPIA W PRAKTYCE

Najsukuteczniejsze techniki ogrzewania  
punktów akupunkturowych na meridianach,  
eliminujące powszechne choroby i dolegliwości

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński  
Ilustracje: Vio Lau

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-641-1

Tytuł oryginału: *Moxa in Motion with the Ontake Method*

Copyright © 2019 by Oran Kivity

© 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, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono 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.



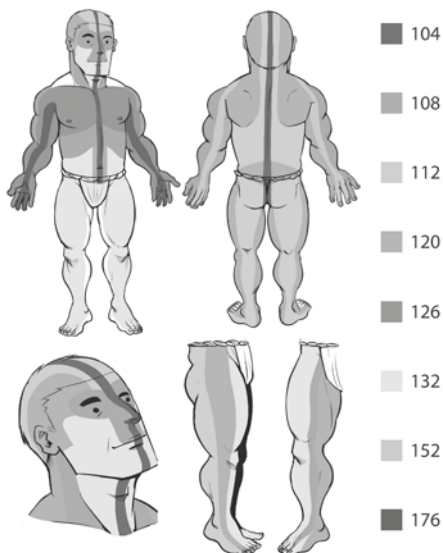
15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dziękuję ci, Billy.  
Dzięki tobie wszystko jest możliwe.*

## POBIERZ BEZPŁATNIE KOLOROWY PLAKAT ZE STREFAMI OPUKIWIANIA!

### METODA ONTAKÉ STREFY OPUKIWIANIA



© Oran Kivity 2019

**Dziękuję, że kupiłeś tę książkę.  
Pobierz bezpłatnie kolorowy diagram stref opukiwania!**

**Aby go pobrać, wejdź na stronę:  
[www.orankivity.com/tapme](http://www.orankivity.com/tapme)**



## SPIS TREŚCI



### CZĘŚĆ 1: PODSTAWY

Czytaj mnie!	19
Czarnoksiężnik i jego uczeń	23
<b>Rozdział 1: Początki Ontake</b>	<b>27</b>
Definicja	28
Historia	28
Nazewnictwo	30
Cykle i częstotliwości	31
Dr Manaka i częstotliwości meridianów	32
Ontake i częstotliwości meridianów	35
Podsumowanie	37
<b>Rozdział 2: Jak zacząć</b>	<b>39</b>
Sporządzenie bambusa	40
Anatomia bambusa	43
Zakup bambusa	44
Rodzaje moksy	44
Metoda i techniki	45

Jak zacząć .....	45
Yamashita, Shinma i Caudet .....	50
Bezdymne alternatywy .....	52
Higiena zabiegowa .....	52
Podsumowanie .....	54
<b>Rozdział 3: Regulacja .....</b>	<b>55</b>
Yin-yang .....	56
Model ośmiościenny Manaki .....	57
Modele balonowe .....	59
<i>Kyo</i> i <i>jitsu</i> .....	62
<i>Kyo</i> (niedobór) .....	62
<i>Jitsu</i> (nadmiar) .....	63
Uzupełnianie i odprowadzanie .....	64
Regulacja – „akupunktura niczego nie leczy” .....	65
Paradygmat <i>qi</i> .....	67
<i>Ki</i> i <i>ketsu</i> .....	68
Korzenie i gałęzie .....	70
Podsumowanie .....	72
<b>Rozdział 4: Strefy opukiwania .....</b>	<b>73</b>
Manaka i punkty <i>mu</i> .....	74
Częstotliwości .....	77
Opukiwanie bambusem .....	81
Diagram stref częstotliwości .....	82
Pragmatyczne opukiwanie .....	85
Plecy .....	85
Tylna strona nóg .....	87
Boczna strona nóg .....	87
Przednia strona nóg .....	88
Kanał wątroby .....	88



Klatka piersiowa i żebra .....	89
Brzuch .....	90
Ręce .....	90
Głowa i twarz .....	91
Szyja .....	93
Punkty przecięcia .....	95
Pary meridianów a efekty terapii bambusem .....	96
Podsumowanie .....	96

## CZEŚĆ 2: KORZENIE I GAŁĘZIE

<b>Rozdział 5: <i>Kyo, jitsu</i> i badanie palpacyjne .....</b>	<b>101</b>
<i>Kyo</i> i <i>jitsu</i> .....	102
Metody palpacji dla oceny kanałów .....	104
Gładzenie .....	104
Ujmowanie i ściskanie .....	105
Uciskanie .....	105
Odczucie <i>kyo</i> i <i>jitsu</i> .....	106
Obszary niedoboru ( <i>kyo</i> ) .....	106
Obszary nadmiaru ( <i>jitsu</i> ) .....	106
Ból uciskowy .....	107
Ocena napięcia .....	108
Ocena napięcia (w leżeniu na plecach) .....	109
Ocena napięcia (w leżeniu na brzuchu) .....	110
Dostosowanie Ontake według <i>kyo-jitsu</i> .....	111
Jak przeprowadzić badanie palpacyjne kanałów .....	111
Podsumowanie .....	112
 <b>Rozdział 6: Techniki i częstotliwości .....</b>	 <b>113</b>
Częstotliwości .....	113

Podwójne tempo, poczwórne tempo i szybkie tempo . . . . .	115
Dziewięć i sześć ( <i>jiu liu</i> ) . . . . .	117
Praktyka . . . . .	119
Trzymanie bambusa . . . . .	119
Rola prawej ręki . . . . .	120
Rola lewej ręki . . . . .	120
Praktyczne techniki Ontake . . . . .	120
Zimna praktyka . . . . .	120
Opukiwanie . . . . .	121
Dotykание z zamykaniem . . . . .	123
Przetaczanie . . . . .	125
Stawianie . . . . .	127
Kołysanie . . . . .	128
Uciskanie . . . . .	128
Stukanie . . . . .	130
Super stukanie . . . . .	131
Opieranie się . . . . .	132
Wibrowanie . . . . .	133
Odbijanie . . . . .	134
Pocieranie . . . . .	135
Techniki z podziałem na funkcję . . . . .	136
Metronomy . . . . .	138
Dźwięk stuknięć . . . . .	138
Głośność stuknięć . . . . .	139
Akcentowanie stuknięć . . . . .	139
Podsumowanie . . . . .	140
<b>Rozdział 7: Działania, przeciwwskazania i zastosowania . . . . .</b>	<b>141</b>
Wiele mechanizmów działania Ontake . . . . .	141

Porusza zastoje qi i krwi .....	145
Poprawia przepływ qi i krwi w obszarach <i>kyo</i> .....	145
Poprawia poziom energii .....	145
Uśmierza ból .....	145
Uspokaja umysł i relaksuje całe ciało .....	146
Przeciwwskazania .....	146
Podsumowanie .....	152

## **Rozdział 8: Leczenie korzeni .....** 153

Nieoparte na wzorcach terapie korzeni przy użyciu bambusa .....	153
Rozpoznanie wzorców .....	155
Zabiegi na kanałach, nie na punktach .....	157
Terapie całego ciała z użyciem bambusa .....	160
Wskazówki .....	160
Oczy i nos .....	161
Po zabiegu .....	162
Bambus Max – nieoparta na wzorcach terapia korzeni .....	162
Cel .....	162
Procedura .....	163
Bambus Mini plus nogi .....	164
Czas trwania i dawkowanie .....	166
BB-8 – alternatywna terapia korzeni .....	170
Podsumowanie .....	175

## **Rozdział 9: Leczenie gałęzi .....** 177

Rozważania wstępne .....	178
Ogólne zasady leczenia .....	180
Chrupiące kryształki .....	181
Bambus Mini .....	183

Ból kolana .....	183
Stany chorobowe .....	184
Głowa .....	185
Problemy z zatokami / Przeziębienie / Alergiczne zapalenie zatok .....	185
Problemy z oczami .....	187
Problemy z uszami .....	188
Kończyna górna i plecy .....	189
Ból barku .....	189
Ból nadgarstka i zespół trzaskającego palca .....	190
Ból pleców .....	191
Uderzenia gorąca .....	191
Depresja i lęk .....	192
Bezsenna .....	193
Zatrucie pokarmowe i biegunka .....	195
Zaparcie .....	199
Wyprysk (egzema) .....	199
Niepłodność .....	201
Wymuszenie akcji porodowej .....	202
Dzieci .....	204
Udar .....	206
Podsumowanie .....	210
<b>Rozdział 10: Dawkowanie i strefa Złotowłosej .....</b>	<b>211</b>
Maksymalne korzyści przy minimalnej interwencji .....	213
Zalety stopniowego podejścia klinicznego .....	214
Wykres bodźca i reakcji według dr. Manaki .....	216
Rozpoznanie pacjentów wrażliwych .....	218
Co to znaczy pacjent wrażliwy? .....	219
Strefa Złotowłosej dla pacjentów wrażliwych .....	221

Mechanizm sprzężenia zwrotnego i sygnały ostrzegawcze .....	222
Modyfikacja dawki dla pacjentów starszych lub wrażliwych .....	223
Postępowanie ze skutkami nadmiernej terapii w praktyce klinicznej .....	223
Następstwa nadmiernej terapii .....	224
Wprowadzenie jitsometru .....	226
Dozometr .....	227
Zwyczajni i nadzwyczajni: wyjątkowe okoliczności ....	228
Pacjenci niewrażliwi .....	229
Jak dobrać dawkę podczas stosowania Ontake .....	232
Techniki .....	232
Moksoterapia .....	233
Częstotliwości .....	234
Ułożenie planu terapii i przestrzeganie go .....	235
Złożenie wszystkiego razem .....	237
Konkluzja .....	240
Podsumowanie .....	241

### **CZĘŚĆ 3: PODEJŚCIE HOLOGRAFICZNE**

<b>Rozdział 11: Ontake 1, 2, 3 – uśmierzanie bólu .....</b>	<b>245</b>
Systemy holograficzne .....	245
Metoda równoważenia dr. Tana .....	249
Akupunktura raz, dwa, trzy .....	250
Modele holograficzne dr. Tana .....	252
Terminologia .....	252
Rzutowanie głowy .....	263
Wybór orientacji .....	265

Łączenie kanałów w pary . . . . .	266
Parowanie wewnętrzny-zewnętrzny . . . . .	268
Sześć kanałów (sześć podziałów) . . . . .	268
<i>Shigo</i> (pary kanałów biegunowych) . . . . .	271
<i>Nai zhi fa</i> , czyli cykl 24-godzinny . . . . .	271
Chiński zegar narządów . . . . .	273
Ontake 1, 2, 3 . . . . .	276
Trzy kroki dr. Tana . . . . .	276
Trzy kroki dla Ontake . . . . .	277
1) Zidentyfikować chory kanał . . . . .	277
2) Wybrać kanał równoważący w ramach trzech systemów parowania . . . . .	277
3) Wybrać obszary terapii według formatu odzwierciedlania i odwzorowania . . . . .	278
Ściganie bólu . . . . .	279
Punkt główny regulator tylny 14 ( <i>dazhui</i> ) . . . . .	280
Strona wykonywania zabiegu . . . . .	280
Konkluzja . . . . .	286
Podsumowanie . . . . .	288
<b>Rozdział 12: Równoważenie ośmiościanu . . . . .</b>	<b>289</b>
Ponowne przedstawienie modelu ośmiościennego . . . . .	290
Od teorii do praktyki . . . . .	294
Ćwiartki 1, 2, 3 . . . . .	295
<i>Naso muno i kubi koshi</i> . . . . .	304
<i>Naso muno</i> . . . . .	305
Hipoteza <i>kubi koshi</i> . . . . .	308
Testowanie <i>kubi koshi</i> . . . . .	311
Konkluzja . . . . .	312
Podsumowanie . . . . .	312

## CZEŚĆ 4: PĘDY BAMBUSA

<b>Rozdział 13: Integracja Ontake z protokołem Manaki w czterech krokach</b> .....	<b>315</b>
Akupunktura stylu Manaki – protokół w czterech krokach .....	315
Krok 1 – uwolnienie strony yin ciała .....	318
Ontake podczas kroku 1 .....	320
Ontake na uporczywe reakcje .....	320
Terapia gałęzi .....	323
Terapia korzeni nieoparta na wzorcach .....	323
Krok 2 – uwolnienie strony yang ciała .....	324
Punkty reaktywne Manaki .....	325
Rozciąganie kanałów z moksą .....	326
Krok 3 – leczenie strukturalnych zaburzeń równowagi .....	332
Sotai .....	332
Procedura .....	333
Terapia stref Hiraty .....	336
Zastosowania terapeutyczne .....	338
Krok 4 – wszystko jest możliwe .....	339
Podsumowanie .....	340
 <b>Rozdział 14: Podążając w ślady Manaki</b> .....	 <b>341</b>
Metoda Ontake .....	341
Inne podejścia do Ontake .....	343
Susumu Honda .....	343
Hideo Shinma .....	344
Felip Caudet .....	345
Hideo Onuki .....	345

Mika Takano .....	346
Jak włączyć Ontake do swojej praktyki? .....	347
<i>Shuhari</i> – podążając w ślady Manaki .....	348
<b>Dodatek</b> .....	<b>351</b>
Artykuły do Ontake .....	351
Metronomy .....	352
Zapalniczki strumieniowe .....	353
Sterylizatory UV .....	353
Zasoby online .....	353
Podziękowania .....	355
O Autorze .....	357
Bibliografia .....	359





## CZYTAJ MNIE!



Większość autorów chciałaby wierzyć, że czytelnicy rozpoczynają ich książki od początku i doczytują do końca. Jako zapalony czytelnik i badacz wiem jednak, że tak nie jest. A skoro ja nie czytam książek do końca, to niby dlaczego ty miałbyś to robić?

Mając to na uwadze, na początku każdego rozdziału umieściłem przegląd jego treści, abyś miał jasne wyobrażenie tego, co zawiera. Ponadto, idąc za przykładem niektórych restauracji, które obok opisu dania dodają jedną, dwie lub trzy ikonki papryczki chili, aby pokazać, jak bardzo ostro jest ono przyprawione, każdy rozdział zaczyna się od ikonki Ontake, aby pokazać moją ocenę jego treści. Jedno Ontake znaczy „ciekawy”, dwa Ontake – „bardzo przydatny”, a trzy Ontake – „mający zasadnicze znaczenie”.

Tak więc z książki tej można korzystać na kilka sposobów. Można:

- przejść do fragmentów dotyczących praktyki;
- sprawdzić nagłówki rozdziałów i czytać to, co wydaje ci się istotne;
- kierować się ocenami Ontake;
- przeczytać całą książkę od deski do deski.

Z wielu powodów wolałbym, abyś wybrał tę czwartą opcję i przeczytał książkę od początku do końca. Dzięki temu głębiej poznasz Ontake i nauczysz się spójnego podejścia do jego zastosowań. Pozornie publikacja ta poświęcona jest wielu sposobom zastosowania Ontake w celu uzyskania zdumiewających wyników w praktyce klinicznej. W gruncie rzeczy jednak chodziło mi o coś więcej. Mam nadzieję, że po przeczytaniu wystarczająco obszernych fragmentów zagłębisz się w japońskim podejściu do terapii i uznasz, że można uzyskać dynamiczne rezultaty, stosując oszczędne metody, co dr Manaka opisuje jako uzyskiwanie „maksymalnego efektu przy minimalnej interwencji”. Jak to zostanie pokazane w rozdziałach o systemach holograficznych, organizm pozostaje w ciągłej komunikacji z samym sobą w zaskakujący niekiedy sposób. Omówienie metody palpacji (badania dotykowego), dawkowania i dynamicznych zmian, które mogą wystąpić jako efekt bardzo subtelnej stymulacji, jest istotne dla ogólnej praktyki nakłuwania i terapii moksą, nawet jeśli nie posiada się dużej wiedzy o akupunkturze japońskiej czy Ontake.

Wreszcie Ontake zmieniło zarówno moją praktykę, jak i moje życie! Od pierwszego dnia, gdy zacząłem go stosować, pacjenci go pokochali. Ontake był nie tylko nowym narzędziem klinicznym, które umożliwiło lepsze rezultaty, ale stał się też dla mnie nowym sposobem, by pomóc pacjentom rozluźnić się. Ciepło bambusa, zapach tłącej się moksy i delikatne tykanie metronomu zlewały się hipnotycznie, wprowadzając ludzi w stan głębokiego relaksu. Dokładnie w tym stanie relaksu zachodzi uzdrawianie. Podejrzewam, że to właśnie wprowadzenie tej praktyki pociągnęło za sobą wzrost liczby moich pacjentów. Oni wiedzą, że Ontake dobrze im robi!

Niezależnie od tego, jakie przyjmiesz podejście do tej książki, mam nadzieję, że metoda Ontake odmieni twoją praktykę tak samo, jak przeobraziła moją, pozwalając ci głębiej zrozumieć badanie palpacyjne, terapię moksą i zachodzącą bez słów komunikację z pacjentami.

— Oran Kivity  
Kuala Lumpur, 2019



## CZARNOKSIĘŻNIK I JEGO UCZEŃ



*Na początku wykładu, niezależnie od tego, kim są słuchacze, często zaczynam od słów: „Nie wierzcie w to, co wam powiem”.*

— Yoshio Manaka<sup>1</sup>

Do napisania tej książki zainspirowała mnie praca dwóch ludzi: japońskiego lekarza i akupunkturzysty dr. Yoshio Manaki (1911-1989) oraz mojego nauczyciela, brytyjskiego akupunkturzysty, autora książek i instruktora Stephena Bircha.

Dr Manaka był lekarzem medycyny, który łączył umiejętność prowadzenia badań naukowych z fascynacją tradycyjnymi metodami leczenia. Za życia był dobrze znany w Japonii, pracował w swojej przychodni z zespołem terapeutów i uzyskiwał wyjątkowy poziom skuteczności. Zawsze otwarty na nowe koncepcje i pomysły, włączał do swojej praktyki nowe metody – stale prowadząc badania, przyjmując to, co uznał za pożyteczne,

---

<sup>1</sup> Manaka Y., Itaya K., Birch S. (1995), *Chasing the Dragon's Tail: The Theory and Practice of Acupuncture in the Work of Yoshio Manaka*, Brookline: Paradigm Publications, str.18.

i dodając własne innowacje i adaptacje. Przykładem tego jest integracja metody pracy z ciałem zwanej *sotai*, która stosuje szereg ćwiczeń rozciągania mięśni z przeciwooporem. Dr Manaka przestudiował tę metodologię, stosował ją, a następnie uzupełnił procedurę o bezpośrednią terapię moksą: jednocześnie jedną ręką rozciągał kończynę pacjenta, a drugą zapalał stożki moksy – co było wyjątkowym zastosowaniem przyżegania w fizjoterapii.

„Nie wiercie w to, co wam mówię!” było charakterystycznym powiedzonkiem dr. Manaki. Zamiast tego chciał, aby wierzone w wyniki badań naukowych. Kładł duży nacisk na badania zjawisk akupunktury w eksperymentach, które mogą zostać powtórzone i potwierdzone przez innych. Pozostawił po sobie bogatą spuściznę książek i artykułów naukowych w języku japońskim na temat systemu kanałów oraz spójnego, metodycznego i skutecznego systemu akupunktury, który wprowadzili później na Zachodzie Stephen Birch i Junko Ida.

Dr Manaka biegle znał klasyczny i współczesny język chiński oraz japoński, a także francuski, niemiecki i angielski, ponadto „powierzchnianie [także] inne języki”<sup>2</sup>. Był nie tylko pasjonatem medycyny, lecz także rzeźbiarzem, poetą i malarzem. Był więc prawdziwym człowiekiem renesansu, medycznym Leonardem da Vinci. Stephen Birch, jedna z najjaśniejszych gwiazd w świecie akupunktury Zachodu, powiedział mi kiedyś, że dr Manaka to jedyny geniusz, jakiego spotkał w swoim życiu.

Dr Manaka uczył Bircha i korespondował z nim, co ten nazwał procesem „poszerzania umysłu” i „wystawiania się na działanie swego rodzaju wirusa wiedzy i ciekawości”<sup>3</sup>.

<sup>2</sup> Birch S., (2009), *Dr Manaka Yoshio's Insights and Contributions to the Field of TEAM*, „NAJOM Special Issue: In Memory of Dr Manaka Yoshio”, 16(47), str. 18.

<sup>3</sup> Tamże.

To zainfekowanie pomysłami i myśleniem doprowadziło do wydania w języku angielskim książki *Chasing the Dragon's Tail*, napisanej przez Bircha pod kierunkiem i przy współudziale Manaki. Była to przełomowa publikacja o akupunkturze i badaniach nad nią, do tego stopnia, że gdy w 1989 roku natknąłem się na nią w księgarni, szybko odłożyłem z powrotem na półkę, sądząc, że wszystkie te wykresy i wzory są dla mnie zbyt naukowe. Jednak Birch nadal szerzył „mem Manaki”, skłaniając studentów, by spojrzeli na akupunkturę racjonalnie i pragmatycznie, testowali i adoptowali to, co działa, a odrzucali założenia i dogmaty, jeśli nie mają sensu. Mając doktorat z badań nad akupunkturą, Birch był niejako kanałem przekazującym informacje z Japonii na Zachód, napisał wiele ważnych książek o akupunkturze i posuwał naprzód dyskusję nad tym, jak należy badać efekty akupunktury i jakie stawiać pytania.

Niniejsza książka jest efektem zainfekowania mnie „memem Manaki”. Gdybym nie dysponował wiedzą o częstotliwościach meridianów według Manaki oraz pragmatycznie intelektualnymi ramami dla ostrożnego eksperymentowania i potwierdzania wyników, które wpoił mi Stephen Birch, nigdy nie opracowałbym metody Ontake w tej postaci.



## ROZDZIAŁ 4

# STREFY OPUKIWANIA



Przedstawienie częstotliwości meridianów według Manaki, odwzorowanie ich na ciele oraz propozycja zasad, jak decydować, które częstotliwości stosować w okolicach, gdzie wiele kanałów przebiega blisko siebie.

---

*Ważna jest potrzeba i wykorzystanie twórczej i spójnej metodologii badawczej oraz metod oceny efektów leczenia. Nie można niczego brać za dobrą monetę, gdyż bez badań klinicznych i potwierdzenia nie mamy pojęcia, co naprawdę oznaczają te uproszczenia.*

— Yoshio Manaka<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> Manaka Y., Itaya K., Birch S. (1995), *Chasing the Dragon's Tail: The Theory and Practice of Acupuncture in the Work of Yoshio Manaka*, Brookline: Paradigm Publications, str. 12.

## Manaka i punkty mu

Jak widzieliśmy powyżej, dr Manaka miał umysł sroki. Jak tylko usłyszał o jakimś nowym, błyskotliwym pomysle, zaczynało go to frapować. Co ważne, był też nastawiony na skrupulatne badania, ciągle testował nowe pomysły, włączał to, co działa, a odrzucał rzeczy, które się nie sprawdzają. Stephen Birch opowiada historyjkę, którą sam od kogoś usłyszał, jak to pewnego razu Manaka idąc z grupą uczniów, mijał sklep muzyczny i coś na wystawie zwróciło jego uwagę. Zniknął w środku, a gdy wyłonił się ponownie, niósł pod pachą metronom. „Dowiedzmy się, na jakie częstotliwości reagują meridiany!”, miał ponoć wówczas powiedzieć.



Dr Manaka eksperymentował z dźwiękami, częstotliwościami i pulsacyjnymi polami magnetycznymi

Historia ta – anegdotyczna czy nie, a musimy założyć, że skoro była wielokrotnie powtarzana, to zawiera jakieś jądro prawdy i humorystyczną otoczkę – ilustruje klasyczny dylemat badań nad akupunkturą. Nawet jeśli mamy pytanie,



musimy znaleźć narzędzie, które pozwoli znaleźć odpowiedź. Nawet jeśli ośmielamy się wyobrazić sobie, że meridiany mogą reagować na częstotliwości, to jak wymyślić test, który odróżni częstotliwość każdego z nich?

Aby opracować taki test, dr Manaka odwołał się, przynajmniej częściowo, do klasyków. W klasycznej akupunkturze występuje grupa dwunastu punktów zwanych przednimi *mu* (punktami alarmowymi), wszystkie znajdują się na klatce piersiowej lub brzuchu. Każdy z nich ma być nasycony energią odpowiedniego narządu.

Termin *mu* znaczy „gromadzić się lub zbierać, a przednie punkty *mu* są miejscami, gdzie qi narządów *zangfu* gromadzi się i skupia na przedniej powierzchni ciała”<sup>42</sup>.

Jako że „choroby yang przemieszczają się przez region yin”, punkty te „manifestują takie oznaki, jak sztywność i guzki podczas chorób yang”<sup>43</sup>. Sztywność i guzki wywołują ból uciskowy podczas badania palpacyjnego, który jest uwzględniany w diagnozie.

Dlatego też choć przednie punkty *mu* wykorzystuje się w bezpośrednim leczeniu związanych z nimi narządów albo leczeniu miejscowych problemów przedniej strony ciała, dr Manakę najbardziej ciekawiło, jak można je wykorzystać w diagnozie. Kiedy występuje problem z kanałem danego przedniego punktu *mu*, staje się on tkliwy dotykowo. Po wyleczeniu problemu tkliwość ustępuje.

Wszystkie dwanaście klasycznych przednich punktów *mu* leży na klatce piersiowej i brzuchu, niedaleko związanych z nimi narządów. Punkty płuco 1, wątroba 14 i pęcherzyk żółciowy 24 są przednimi punktami *mu* dla odpowiednich narządów,

<sup>42</sup> Deadman P., Al-Khafaji M., Baker K., (1998), *A Manual of Acupuncture*, East Sussex: England: Journal of Chinese Medicine Publications, str. 44.

<sup>43</sup> Fukushima K., (1991), *Meridian Therapy*, Tokyo: Toyo Hari Medical Association, str. 173.

ale pozostałe dziewięć przednich punktów *mu* nie leży na odpowiednich dla nich kanałach. Co ciekawe, przednie punkty *mu* dla osierdzia, serca, żołądka, potrójnego ogrzewacza oraz jelita cienkiego znajdują się wszystkie na linii środkowej ciała (czyli głównym regulatorze przednim) jako, odpowiednio, punkty: GRP 17, GRP 14, GRP 12, GRP 5 i GRP 4.

Ponieważ w modelu ośmiościennym Manaki chodzi między innymi o ocenę równowagi między stroną lewą a prawą, uważał on, że te klasyczne punkty linii środkowej ciała nie mogą dostarczyć mu potrzebnych informacji o reakcji ciała. Można z łatwością wykryć różnice między punktami płuco 1 po lewej i prawej stronie ciała, co odzwierciedla stan prawego i lewego kanału płuca. Jednak badanie palpacyjne punktu GRP 12, czyli przedniego punktu *mu* żołądka, który leży na linii środkowej ciała, nie pozwala rozróżnić stanu lewego kanału żołądka od prawego.

Aby przezwyciężyć ten problem, w trakcie pracy nad modelem ośmiościennym Manaka zbadał i zidentyfikował inne punkty, które stają się reaktywne, lecz są zlokalizowane dwustronnie. W powyższym przykładzie badał miejsca położone w bok od punktu GRP 12 na linii poziomej łączącej oba punkty żołądek 21. Rozwiązanie to zapoczątkowało koncepcję punktów *mu* Manaki, czyli zestawu dwunastu punktów diagnostycznych, które mają kilka kluczowych właściwości zasadniczych dla badań i pracy klinicznej.

1. Podobnie jak w przypadku klasycznych punktów *mu* punkty *mu* Manaki stają się napięte lub bolesne uciskowo, kiedy występuje problem z odpowiednim kanałem.
2. To napięcie lub ból szybko się zmienia, gdy kanał poddaje się zabiegom.
3. Punkty *mu* Manaki nie leżą na linii środkowej ciała, więc każdą ich parę można wykorzystać w celu różnicowania przepływu w lewym i prawym kanale.

Punkty te zostały przedstawione i omówione w książce *Chasing the Dragon's Tail* i stanowią zasadniczy element praktyki akupunktury stylu Manaki. Przytoczona wyżej zabawna historyjka o sklepie muzycznym mogłaby sugerować, że dr Manaka wpadł raptem na pomysł badania częstotliwości meridianów, kiedy jego spojrzenie padło na metronom w witrynie sklepu. Oczywiście nie tak to naprawdę wyglądało. Wszystkie wielkie odkrycia i wynalazki dokonują się w sposób ciągły, kiedy jedno pytanie lub eksperyment prowadzi do następnego, a te do kolejnego.

## Częstotliwości

Posłużyliśmy się już analogią dzwonka u drzwi dla akupunktury. Wysła on sygnał z zewnątrz domu do jego wnętrza, wytwarzając ruch, gdy ktoś podchodzi, by otworzyć. Zamiast nazywać ten sygnał *qi*, dr Manaka próbował rozumieć *qi* jako system informacyjny, który nazwał *systemem sygnału X*. Jak ciało przekazuje informację podczas zabiegu akupunktury? Znał on już narzędzia, które pozwalają zlokalizować punkty poprzez pomiar oporu elektrycznego skóry. Skoro system kanałów wykazywał określone charakterystyki takie jak mierzalność elektryczna, to czy nie mogła występować zależność między kanałami a różnymi częstotliwościami? Zaostrzony we własny zestaw dynamicznych punktów refleksyjnych, Manaka eksperymentował z dźwiękami, częstotliwościami i pulsacyjnymi polami magnetycznymi.

Używając oscyloskopu ze słuchawkami, stwierdziliśmy, że odtwarzanie osobie badanej dźwięków z zakresu niskich częstotliwości (50 herców) redukuje ból uciskowy i napięcie wzdłuż brzusznej linii środkowej ciała. Dźwięki o wyższej częstotliwości (1000 herców) redukowały ból

uciskowy i napięcie wzdłuż bocznych stron jamy brzusznej, nawet u osób z bardzo uporczywymi reakcjami. Co ciekawe, u schizofreników działa się odwrotnie<sup>44</sup>.

Używając pulsacyjnych pól magnetycznych, zaobserwował to samo: „Różne punkty akupunkturowe na kończynach poddaliśmy działaniu pulsacyjnych pól magnetycznych o niskiej i wysokiej częstotliwości [...] niska częstotliwość wpływała na linię środkową, a wysoka na boki ciała”<sup>45</sup>.

Może właśnie na tym etapie badań wędrujące spojrzenie dr. Manaki dojrzało metronom w oknie wystawowym.

Aby zbadać zależności częstotliwości dla każdego z kanałów, przyjęliśmy inne podejście. Przy użyciu kwarcowego metronomu Seiko, który emituje regularne stuknięcia w tempie od 40 do 208 uderzeń na minutę, odnotowywaliśmy częstotliwość, która zdawała się wpływać na każdy z dwunastu kanałów głównych oraz kanały dodatkowe *renmai* i *dumai* poprzez redukcję bólu uciskowego i napięcia w odpowiednich punktach i obszarach refleksyjnych [...] Nastawialiśmy metronom na różne tempo, pozwalając osobie badanej słuchać jego stuknięć, podczas gdy powtarzaliśmy badanie palpacyjne reaktywnych punktów akupunkturowych<sup>46</sup>.

---

<sup>44</sup> Manaka Y., Itaya K., Birch S. (1995), *Chasing the Dragon's Tail: The Theory and Practice of Acupuncture in the Work of Yoshio Manaka*, Brookline: Paradigm Publications, str. 71.

<sup>45</sup> Tamże, str. 71.

<sup>46</sup> Tamże, str. 71.

Można sobie wyobrazić, że proces ten zajmował sporo czasu, gdyż Manaka pracował najpierw z kolegami i uczniami, a następnie z pacjentami w swoim szpitalu. Ostatecznie „stosując tę metodę badania na wielu osobach” był w stanie opracować tabelę odpowiedniości częstotliwości kanałów.

**Tabela 2. Częstotliwości meridianów pogrupowane według kanałów**

<b>Yang</b>	<b>Częstotliwość (uderzenia na minutę)</b>	<b>Yin</b>	<b>Częstotliwość (uderzenia na minutę)</b>
Pęcherzyk żółciowy	120	Wątroba	108
Jelito cienkie	120	Serce	126
Żołądek	132	Śledziona	132
Jelito grube	108	Płuco	126
Pęcherz moczowy	112	Nerka	120
Potrójny ogrzewacz	152	Osierdzie	176
Główny regulator tylny	104	Główny regulator przedni	104

Po zestawieniu tej tabeli przystąpił do sprawdzania stwierdzonych częstotliwości w praktyce klinicznej. Oto przykład.

Zastosowaliśmy tę metodę u pacjenta z bólem lewej nogi, trudnościami w chodzeniu oraz bólem uciskowym i napięciem wzdłuż kanałów żołądka, pęcherzyka żółciowego i pęcherza moczowego na lewej nodze poniżej kolana. Opukiwanie punktu głównego regulatora tylnego 14,

będącego punktem przecięcia *jiaohui* wszystkich kanałów yang, naprzemiennie w tempie 132 uderzeń (żołądek), potem 120 uderzeń (pęcherzyk żółciowy) oraz 112 uderzeń (pęcherz moczowy) na minutę po dwadzieścia puknięć dla każdego tempa kolejno zredukowało ból uciskowy i napięcie wzdłuż kanału żołądka, pęcherzyka żółciowego i pęcherza moczowego. Pacjent odczuwał znacznie mniejszy ból, łatwiej też chodził. Te i wiele innych przykładów klinicznych stanowią potwierdzenie tych odpowiedniości między kanałami a częstotliwościami<sup>47</sup>.

Od czasu, gdy dr Manaka napisał te słowa w końcu lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku, jego metoda była szeroko nauczana na całym świecie i nadal jest wykorzystywana przez wielu terapeutów. To właśnie niezwykła skuteczność tych korelacji częstotliwości meridianów przy użyciu drewnianej igły i młoteczka zainspirowała mnie do stosowania ich najpierw przy użyciu pałeczki moksy, a następnie bambusa Ontake.

Na powyższej tabeli widać, że kilka kanałów ma te same częstotliwości. Oto te same czternaście kanałów uszeregowanych według częstotliwości od najniższej do najwyższej.

**Tabela 3. Kanały pogrupowane według częstotliwości**

<b>Częstotliwość</b>	<b>Kanały</b>
104	główny regulator tylny, główny regulator przedni
108	jelito grube, wątroba
112	pęcherz moczowy
120	nerka, jelito cienkie, pęcherzyk żółciowy

<sup>47</sup> Tamże, str. 72.

<b>Częstotliwość</b>	<b>Kanały</b>
126	serce, płuco
132	żołądek, śledziona
152	potrójny ogrzewacz
176	osierdzie

### **Opukiwanie bambusem**

Jeśli zna się przebieg kanałów, to opukiwanie drewnianym młoteczką lub Ontake jest prostą sprawą. Na przykład na kanale płuca należy pukać w tempie 126 razy na minutę. Na kanale jelita grubego będzie to 108 razy na minutę. Takie to łatwe.

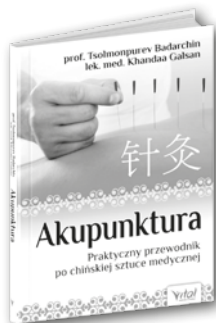
W przypadku drewnianego młoteczka Manaki stosowano jedną główną metodę – opukiwanie – ale bambus można wykorzystać na wiele sposobów: opukiwać, przetaczać, uciskać, wibrować i odbijać. Zamiast mówić o „stosowaniu bambusa” używam zbiorczo słowa „opukiwać”, co obejmuje wszystkie te metody. Pacjenci w moim gabinecie lubią określenie „nabambuzować” (ang. *bamboozle*)!

Ponieważ książka ta jest przeznaczona dla praktyków mających wcześniejszą wiedzę o paradygmacie qi i charakterystyce kanałów, nie ma większego sensu powtarzanie informacji o ich przebiegu prezentowanych w wielu podręcznikach akupunktury. Wykorzystane przeze mnie informacje pochodzą z doskonałej książki *Manual of Acupuncture* autorstwa Petera Deadmana et al.<sup>48</sup>

<sup>48</sup> Deadman P., Al-Khafaji M., Baker K., (1998), *A Manual of Acupuncture*, East Sussex, England: Journal of Chinese Medicine Publications, str. 44.; wydanie polskie: *Podręcznik akupunktury*.

## AKUPUNKTURA

prof. Tsolmonpurev Badarchin,  
lek. med. Khandaa Galsan

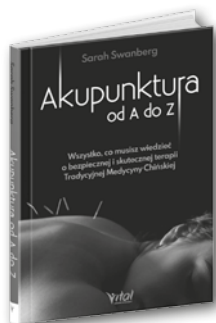


Akupunktura jest jedną z najstarszych metod leczniczych, która wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Jest stosowana na całym świecie i stanowi uzupełnienie medycyny konwencjonalnej. Polega na regulowaniu krążenia energii Qi w organizmie. Za pomocą igieł nakłuwane są określone punkty na powierzchni ciała, które są rozmieszczone wzdłuż meridianów. Takie zabiegi mają na celu przywrócenie zaburzonej równowagi między Yin i Yang. Tą metodą można leczyć wiele schorzeń między innymi nadciśnienie, zapalenia wirusowe i bakteryjne, cukrzycę, depresję. Autorzy szczegółowo opisują punkty terapeutyczne i ich umiejscowienie. Każdy z nich odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie konkretnego organu w ciele. Rozbudzenie energii w danym punkcie powoduje szybką regenerację narządu, który wywołuje ból.



## AKUPUNKTURA OD A DO Z

Sarah Swanberg



Licencjonowana akupunkturzystka i terapeutka Tradycyjnej Medycyny Chińskiej stworzyła unikalny poradnik dla wszystkich zainteresowanych tematem akupunktury. Znajdziesz w nim odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania: czy akupunktura boli? Co można wyleczyć za pomocą akupunktury? W jaki sposób wybrać odpowiedniego akupunkturzystę i jakie kwalifikacje powinien posiadać? Czym różni się akupunktura od akupresury? Czym są meridiany i energia Qi. Poznasz również historię akupunktury oraz najnowsze badania naukowe, które potwierdzają jej skuteczność w leczeniu wielu dolegliwości. Dowiesz się, w jaki sposób z jej pomocą wyeliminować depresję i ból kręgosłupa, a także poprawić pamięć i koncentrację. Wszystko co musisz wiedzieć o akupunkturze!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



## KRÓTKI KURS TRADYCYJNEJ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu



Tradycyjna Medycyna Chińska (TCM) opiera się na holistycznych metodach leczenia – zajmuje się stymulacją i harmonizacją energii życiowej chi. Dalekowschodnia sztuka uzdrawiania okazała się skuteczną alternatywą i uzupełnieniem zachodniej medycyny zarówno w pokonywaniu codziennych dolegliwości, jak i w przypadku trudnych do leczenia objawów, takich jak ból, choroby metaboliczne oraz różne zaburzenia organiczne i psychiczne. Stosując opisane w książce techniki wzmocnisz swoją energię chi. Dowiedz się, jak działa yin i yang, pięć żywiołów, rośliny lecznicze, energia chi oraz ich wykorzystanie w codziennym życiu. Akupunktura, akupresura czy ziołolecznictwo, to również terapie, które wesprą twoje zdrowie na co dzień. W ćwiczeniach ruchowych tai chi, chi kung i medytacjach odnajdziesz spokój i odzyskasz energię życiową.

## TRADYCYJNA MEDYCyna CHIŃSKA NA CO DZIEŃ

prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu



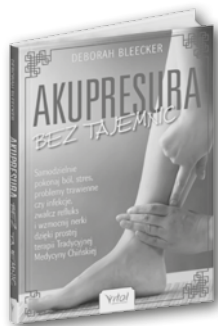
Tradycyjna Medycyna Chińska skupia się na obudzeniu i zrównoważeniu energii życiowej Qi w twoim organizmie. Jak to zrobić? To proste! Autor, doktor TMC, odkrywa przed tobą szereg skutecznych terapii, takich jak akupunktura, akupresura, ziołolecznictwo, dieta Pięciu Przemian, ćwiczenia Qigong i tai chi. A także medytacje i masaże, które ułatwią przepływ Qi przez meridiany, wprost do twoich organów. Odkryj wyjątkowy plan leczenia, który w siedem dni zadba o każdy aspekt twojego ciała. Od układu oddechowego, przez skórę i układy pokarmowy i nerwowy. Każdy dzień skoncentrowany jest na innym celu. Z wykorzystaniem chińskich herbat ziołowych, akupresury i prostych ćwiczeń odzyskasz zdrowie i równowagę energetyczną. Wzmocnisz swoje ciało i organy, tak, by cieszyć się życiem, jak długowieczni Chińczycy!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## AKUPRESURA BEZ TAJEMNIC

Deborah Bleecker



Stawiasz na terapię i medycynę naturalną? Interesuiesz się Tradycyjną Medycyną Chińską? Jeśli chciałbyś dowiedzieć się, jak stosować akupresurę samodzielnie, sięgnij po tę książkę. Autorka, specjalistka od akupunktury, w jasny sposób omawia tajniki tej metody leczenia przez dotyk. Poznasz najważniejsze punkty, jakie akupresura wykorzystuje w zwalczaniu powszechnych dolegliwości, m.in. związanych z bólem czy układem trawiennym. Jest też doskonałym sposobem na stres. Publikacja odpowie na pytania dotyczące tego, jak aktywować punkty i jak często wykonywać zabiegi. Autorka pokrótce omówiła też najskuteczniejsze chińskie zioła i suplementy. Całość dopełniają czytelne rysunki i zdjęcia, które ułatwią ci samodzielne lokalizowanie punktów i meridianów. Akupresura – bezbolesny ucisk dla pełni zdrowia.

## AKUPRESURA – PROSTA I SKUTECZNA METODA UZDRAWIANIA

dr Franz Wagner



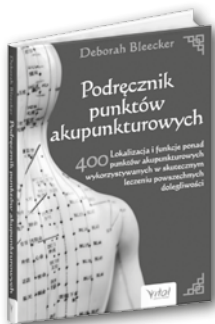
Dzięki tej książce zyskasz umiejętności korzystania z terapii wywodzącej się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Akupresura, czyli masaż odpowiednich punktów na ciele, pomoże ci pokonać ból mięśni, stawów i kości. Przywrócisz równowagę energetyczną yin i yang i odzyskasz zdrowie. Wzmocnisz swoje zdolności samoleczenia dzięki akupresurze i poprawisz zdrowie. W tej książce znajdziesz dokładne objaśnienia kanałów energetycznych, czyli meridianów, oraz punktów do bezpiecznej akupresury w domu. Zyskasz szybką pomoc w pokonywaniu codziennych dolegliwości i chorób, a nawet w nagłych i przewlekłych bólach, od reakcji alergicznych do bólu zębów. Dzięki praktycznym instrukcjom odnajdziesz najważniejsze punkty akupresury. Samoleczenie dzięki akupresurze.

ZAMÓW JUŻ TERAZ Ź TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## PODRĘCZNIK PUNKTÓW AKUPUNKTUROWYCH

Deborah Bleecker



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 – zadziały. 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.

## TECHNIKI STAWIANIA BANIEK...

Kenneth Choi



Terapia bańkami wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Jest znana od tysięcy lat, a obecnie zyskała szerokie uznanie ze względu na wiele korzyści zdrowotnych. Jest tak skuteczna, że wszyscy, od profesjonalnych sportowców po sławne gwiazdy, stosują terapię bańkami, aby poprawić swoje zdrowie i samopoczucie. Z tej książki dowiesz się, czym jest bańkoterapia i jak działa. Poznasz techniki stawiania baniek oraz dolegliwości, które możesz pokonać dzięki niej. Dobierając odpowiednie bańki pokonasz ból mięśni, stawów czy powięzi. Pozbędziesz się alergii, bezsenności i urazów. Bańki pomogą ci również pozbyć się bólu kolan czy nadgarstka. Najłatwiejszy kurs stawiania baniek.

ZAMÓW JUŻ TERAZ Ź TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



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](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080



Vitalni24.pl  
SKLEP ZE ZDROWIEM



# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Publikacje o zdrowym odżywianiu

•  
Medycyna naturalna

•  
Zioła, nalewki

•  
Lampy solne, dyfuzory

•  
Produkty prozdrowotne

•  
E-booki i audiobooki

•  
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl  
tel. 85 654 78 35





**Oran Kivity** – brytyjski akupunkturzysta, który szkolił się w Europie, Chinach i Japonii. W latach 1994-2004 wykładał akupunkturę na Uniwersytecie Westminster w Londynie i był asystentem Stephena Bircha, jednego z czołowych autorytetów w dziedzinie akupunktury, zarówno w Europie, jak i w Azji Południowo-Wschodniej. Podczas swoich warsztatów Oran kładzie szczególny nacisk na praktykę. W 2005 roku przeniósł się do Malesji, gdzie praktykuje, pisze, naucza i jest założycielem Sayoshi.com, internetowego katalogu dla wszystkich stylów akupunktury japońskiej.

### **Odkryj skuteczną i bezpieczną nową metodę moksy z Japonii, która daje szybkie rezultaty**

Moksoterapia jest metodą starszą od akupunktury. W przypadku chorób przewlekłych moksy są najskuteczniejszym ratunkiem. Nowa metoda Ontake z Japonii polega na użyciu kawałka bambusa wypełnionego płonąca moksą do rolowania, opukiwania i uciskania punktów na meridianach z pomocą metronomu zaprogramowanego na częstotliwość każdego meridianu. Rytmiczne stosowanie ciepła, częstotliwości i ciśnienia powoduje szybkie zmiany w stanie zdrowia i nastroju chorego.

#### **Z tej książki dowiesz się, jak:**

- samodzielnie wykonać moksę;
- przeprowadzić moksoterapię, krok po kroku, przy konkretnych dolegliwościach, wśród nich: przy bólach głowy, depresji, uderzeniach gorąca, bezsenności i wielu innych;
- przebiegają meridiany i gdzie znajdują się punkty akupunkturalne stosowane przy moksie;
- działa moksoterapia w połączeniu z modelem holograficznym, aby szybko złagodzić ból szyi, pleców i stawów.

### **Moksa – skuteczne wsparcie zdrowia na co dzień**

Patroni:

**MODA na ZDROWIE**  
co miesiąc w najlepszych aptekach

