

Deborah Bleecker



Podręcznik punktów akupunkturowych

400 Lokalizacja i funkcje ponad
punktów akupunkturowych
wykorzystywanych w skutecznym
leczeniu powszechnych
dolegliwości



vital
GWARANCJA ZDROWIA



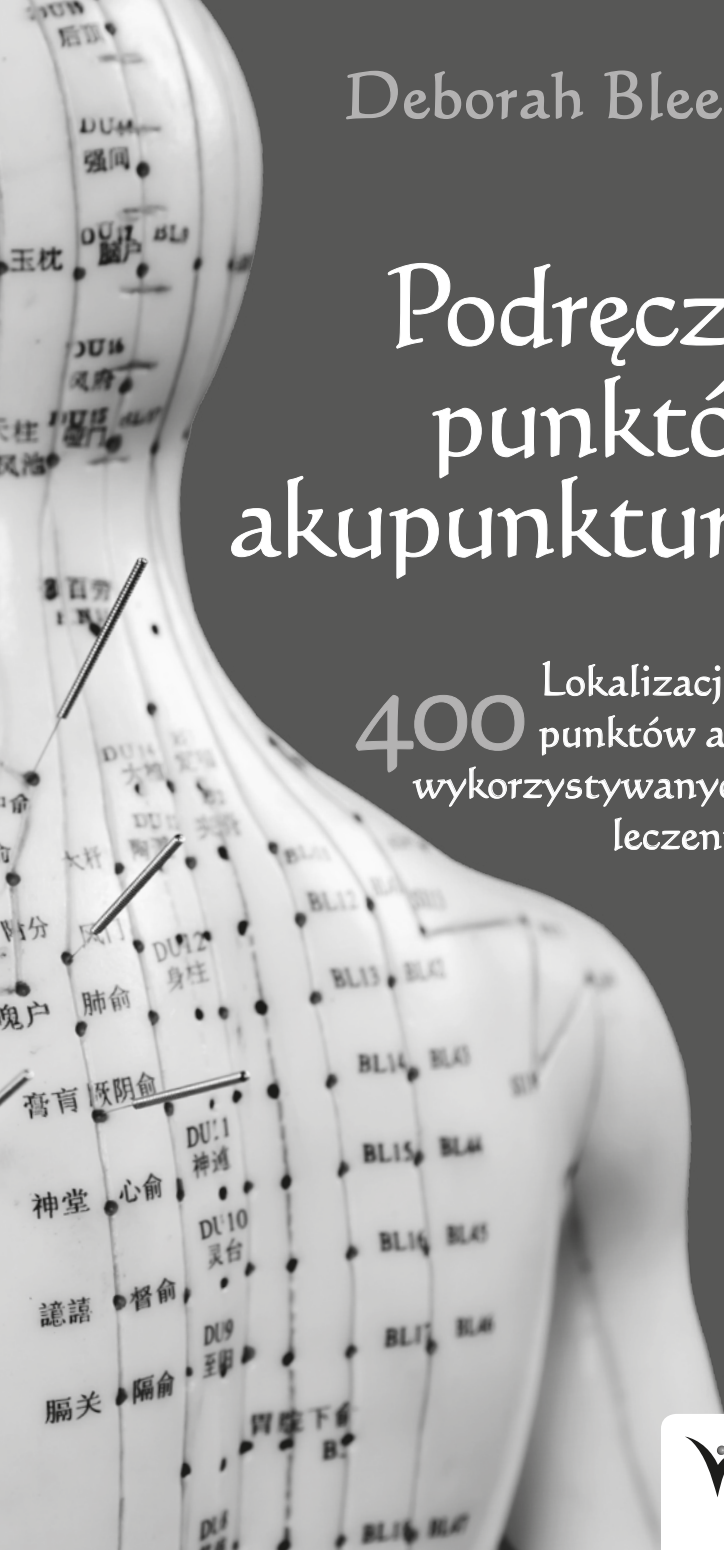
Podręcznik
punktów
akupunktury

Deborah Bleecker



Podręcznik punktów akupunkturowych

400 Lokalizacja i funkcje ponad
punktów akupunkturowych
wykorzystywanych w skutecznym
leczeniu powszechnych
dolegliwości



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 918-83-8168-939-7

Tytuł oryginału: *Acupuncture Points Handbook: A Patient's Guide to the Locations and Functions of over 400 Acupuncture Points*

Copyright © 2017 by Deborah Bleecker

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono 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.

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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

Wstęp	7
Jak działa akupunktura	13
Jak lokalizować punkty akupunkturu	25
Jak skutecznie wykonywać akupresurę	29
Akupunktura ucha – punkty na małżowinie usznej	35
Meridiany i punkty akupunkturu	41
Meridian Pęcherza Moczowego	43
Du – Meridian Zarządzający	77
Meridian Pęcherzyka Żółciowego	95
Meridian Serca	121
Meridian Nerek	129
Meridian Jelita Grubego	147
Meridian Wątroby	163
Meridian Płuc	175
Meridian Osierdza	185
Ren – Meridian Poczęcia	195
Meridian Jelita cienkiego	209
Meridian Śledziony	221
Meridian Żołądka	239
Meridian Potrójnego Ogrzewacza	269
Punkty dodatkowe	281
Źródła	310
Indeks	311
O Autorce	319

*To zdrowie jest prawdziwym bogactwem,
a nie kawałki złota czy srebra.*

MAHATMA GANDHI

Wstęp

Tę książkę napisałam dla osób, które interesuje to, jak działa akupunktura. Aby zrozumieć akupunkturę, musisz sam zobaczyć, jak działa każdy punkt. Pojedynczy punkt akupunkturowy pełni wiele funkcji. Wszystkie one regulują organizm i przywracają mu normalne funkcjonowanie.

Chociaż dołączyłam tu informacje o teorii chińskiej medycyny, nie musisz jej rozumieć, aby czerpać korzyści z tej książki. Działanie poszczególnych punktów jest dokładnie wyjaśnione, zarówno z punktu widzenia teorii chińskiej medycyny, jak i medycyny Zachodu.

W tej książce opisałam ponad 400 punktów akupunkturowych. Z łatwością mogłabym opisać ich 800. Istnieje tyle typów akupunktury i tak wiele sposobów wykorzystywania punktów akupunkturowych, że ten temat jest nieskończony.

Ilustracje meridianów

Ilustracje meridianów pojawiające się na początku każdej części o meridianach obejmują również punkty akupunkturowe. Ze względu na dużą liczbę punktów w niektórych obszarach nie zawsze możliwe jest umieszczenie ich na ilustracjach meridianów.

Bardziej precyzyjną lokalizację znajdziesz w omówieniu poszczególnych punktów. Do książki dołączyłam również ilustracje pokazujące, jak zlokalizować najczęściej używane punkty.

Akupresura

Jeżeli chciałbyś wykonać u siebie akupresurę, dołączyłam wyjaśnienie, jak leczyć się skutecznie. Bądź świadomy, że w Internecie jest wiele błędnych informacji. Zawsze pytaj o kwalifikacje osoby, która udziela ci porady. Problem nie polega na tym, że możesz sobie zrobić krzywdę, stosując się do nieprawidłowej rady, ale na tym, że dojdiesz do wniosku, iż akupresura nie działa.

Korzystaj z usług tylko dyplomowanych akupunkturzystów

Jeżeli chciałbyś poddać się akupunkturze, najlepiej znaleźć dyplomowanego akupunkturzystę. W Stanach Zjednoczonych, aby uzyskać dyplom, akupunkturzysta musi ukończyć szkołę akupunktury i zdobyć stopień naukowy w dziedzinie medycyny orientalnej.

Mój tytuł naukowy to magister medycyny orientalnej. Akupunkturzyści mogą mieć inne tytuły, ale podstawą jest to, aby udać się do kogoś, kto studiował chińską medycynę przez trzy lub cztery lata. To zapewni ci najlepszą możliwą opiekę. Medycyna orientalna obejmuje wszystkie aspekty chińskiej medycyny, takie jak chińskie ziołolecznictwo, akupunktura, Gua Sha, stawianie baniek, termopunktura (moksas) i Tui-Na*, czyli chiński masaż leczniczy.

* Tajniki przeprowadzania tego masażu można poznać dzięki publikacji Zdzisława Drobnera pt. „Masaż chiński Tui-Na dla początkujących”. Książka jest dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Funkcje punktów

Wybrałam funkcje najczęściej używanych punktów i uzdrawianie objawów związanych z każdym punktem. Połączyłam informacje z wielu różnych źródeł. To ważne, że dołączyłam informacje o funkcjach punktów w rozumieniu chińskiej medycyny. W większości przypadków punkty zostały wyjaśnione przy użyciu terminologii współczesnej medycyny.

Punktowane listy głównych punktów akupunkturowych

Najczęściej używane punkty akupunkturowe to punkty, które mają najwięcej zastosowań, czyli funkcji. Wskazałam, które punkty są używane najczęściej, umieszczając listę wskazań w formie listy.

Główne punkty, które często pełnią wiele funkcji, są znacznie silniejsze niż inne punkty na meridianie. Punkty rzadko używane można stosować w połączeniu z innymi punktami na meridianie. Najczęściej w ten sposób leczymy ból, rzadziej używa się ich, aby leczyć wewnętrzne dolegliwości.

Niewiarygodna akupunktura

Być może trudno będzie ci uwierzyć, że punkty działają tak, jak to opisałam. Nie jesteś wyjątkiem. To zawsze jest zaskoczeniem i nawet po dwudziestu latach zgłębiania tajników akupunktury wciąż uczę się nowych punktów i nowych sposobów używania punktów, które znam przecież od dwóch dekad.

Chińska medycyna jest bardzo bogata. Po ponad 2000 lat od swojego powstania nadal się rozwija. Choć współczesne badania

wciąż nie są w stanie wytłumaczyć, jak działa akupunktura, to wykazano, że od tysięcy lat jest skuteczna jako główna forma medycyny w Chinach. Potrafi leczyć dolegliwości, z którymi współczesna medycyna sobie nie radzi, ponieważ pomaga organizmowi w samouzdrawianiu. Akupunktura przywraca zdrowe funkcjonowanie organizmu. Pomaga ciału w procesie gojenia. Jeżeli byłeś zdrowy, twój organizm wie, jak się uzdrowić. Po prostu potrzebuje bodźca, który rozpocznie uzdrawianie.

Lokalizacja punktów

Większość punktów akupunkturowych znajduje się po obu stronach ciała. Możesz pracować na którejkolwiek ze stron, chociaż niektóre punkty położone są na środku ciała, tak jest w przypadku meridianu Ren czy meridianu Du. Wiedz, że istnieją również specjalne punkty, na których pracuje się tylko po jednej stronie.

Akupunktura w ciąży

Są takie punkty, których nie wolno używać w czasie ciąży. Najczęściej wymienianymi punktami, których nie należy używać u ciężarnych, są: Śledziona 6, Jelito Grube 4, Ren 4, Pęcherz Moczowy 31, 32, 33 i 34, Pęcherzyk Żółciowy 21 oraz Pęcherz Moczowy 60.

Choć zabiegi akupunktury w czasie ciąży mogą pomóc przyszłej mamie urodzić spokojne dziecko, tych punktów zwykle się unika, o ile kobieta nie jest gotowa do porodu. Oprócz stosowania akupresury w punkcie Osierdzie 6, aby leczyć ciążowe mdłości, punkt Pęcherz Moczowy 67 używany jest, aby obrócić dziecko, jeśli znajduje się w położeniu podłużnym miednicowym.

Chociaż, jak wspomniałam, niektórych punktów nie powinno się używać w czasie ciąży, tak naprawdę istnieje niewielkie ryzyko, że wystąpią problemy. Właściwie niektórzy akupunkturzyści specjalizują się w leczeniu ciężarnych kobiet, aby pomóc im przy problemach związanych z ciążą, złagodzić stres i zwiększyć poziom energii. Ciężarnym kobietom nie zalecam akupresury bez profesjonalnej porady akupunkturzysty. Dlatego poszukaj pomocy u dyplomowanego specjalisty.

Nazwy meridianów

Każdy meridian* posiada nazwę. Mówiąc o niektórych meridianach, używamy ich polskich nazw, w przypadku innych, jak meridian Ren, posługujemy się chińskim nazewnictwem. Meridian Ren nazywany jest również meridianem Poczęcia, a meridian Du zwany jest inaczej meridianem Zarządzającym. Nazwy meridianów mówią ci, z jakimi organami się wiążą, ale to nie oznacza, że to ich jedyna rola. Każdy meridian połączony jest z innymi meridianami. Dlatego w praktyce niemożliwe jest, aby leczyć jedną, oddzielną dolegliwość.

Spotkasz się z kilkoma różnymi nazwami meridianów. Czasami nazywane są kanałami lub naczyniami. Meridian to ścieżka biegnąca w ciele. Gdy symulujesz punkt akupunkturowy, on stymuluje lepsze krążenie w leczonym meridianie, a także w związanych z nim organach oraz powiązanych z nim innych meridianach.

* Szczegółowe ilustracje meridianów i ich opisy, a także wiele innych informacji o technikach energetycznego uzdrawiania można znaleźć w książce Cyndi Dale pt. „Biblia energetycznej anatomii człowieka”. Pozycja jest dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Uwagi dla akupunkturzystów

Ta książka nie powstała jako podręcznik do akupunkturzystów. Nie zawiera chińskich nazw punktów, głębokości ani kąta wbicia igieł. Punkty posiadają tylko numery, oprócz tych, które nie mają potocznie używanych numerów tak, jak punkty dodatkowe. Meridiany zostały wymienione w porządku alfabetycznym, aby było ci łatwiej znaleźć punkty.

W tej książce Wątroba różni się od wątroby. Słowo pisane wielką literą odnosi się do chińskiej teorii wątroby. W niektórych przypadkach teorie łączą się, ale starałam się pisać nazwę narządu wielką literą, gdy jego funkcja różni się od tej przyjmowanej na Zachodzie.

Jak działa akupunktura

Nie musisz koniecznie rozumieć, jak działa akupunktura, ani uczyć się, jaką funkcję spełnia każdy punkt, by leczyć siebie za pomocą akupresury. Piękno chińskiej medycyny polega na tym, że posiada ona własny system diagnozowania i leczenia. Przykładowo, nie musisz dokładnie wiedzieć, jakiego typu problem trawienny ci doskwiera – pracujesz na punktach, które regulują trawienie, a organizm leczy się sam.

W jaki sposób akupunktura leczy ból

Ból to poważny temat. Istnieje wiele sposobów stosowania akupunktury w celu jego uśmierzania. Kluczową kwestią jest pamiętanie o tym, że akupunktura przywraca normalny przepływ krwi w obolałym obszarze. Ból spowodowany jest brakiem zdrowego przepływu krwi, więc kiedy poprawimy krążenie, ciało może się leczyć.

Istnieje wiele możliwości leczenia bólu. Na każdy typ bólu przypadają dziesiątki sposobów leczenia. Akupunktura pomaga również niwelować tkankę bliznowatą i rozluźniać napięte mięśnie. Ból w obszarze unerwienia słabnie, gdy za pomocą akupunktury przywrócimy zdrowe krążenie w danym miejscu.

Czy wiesz, że kiedy poddasz się zabiegowi akupunktury w celu złagodzenia bólu, w większość przypadków możesz jednocześnie rozwiązać inne problemy zdrowotne? To naprawdę holistyczna terapia. Leczone jest całe ciało. Akupunktura nie rozprawia się jedynie z objawami, ale leczy ukrytą przyczynę choroby i pomaga organizmowi całkowicie ją usunąć.

Lokalne czy dystalne?

Punkty lokalne znajdują się w pobliżu miejsca bólu, a punkty dystalne położone są dalej. Przykładowo, kiedy chcemy leczyć ból kręgosłupa, do wyboru mamy około 100 punktów akupunkturowych. Istnieją punkty na dłoni, ramieniu, nodze, uchu i w innych miejscach, które przynoszą ulgę właśnie w bólu kręgosłupa. Rodzaj bólu, który ci doskwiera, determinuje to, które punkty będą najbardziej skuteczne w celu jego uśmierzania. Na dłoni znajduje się kilka silnych punktów, które przynoszą ulgę w bólu pleców. Pamiętaj, że również to akupunkturzysta decyduje o tym, które punkty wybierze.

Aby zniwelować ból, akupunkturzysta ustala, z którym meridianem jest on związany. Stymulacja punktów na problematycznym meridianie przywraca krążenie. Pracujemy nie tylko na meridianie dotkniętym problemem, ale również na punktach na silniejszych meridianach zlokalizowanych w okolicy. Akupunkturę dystalną wykonuje się, pracując na punktach, które równoważą zaburzony meridian. Istnieją setki sposobów leczenia bólu za pomocą akupunktury. Przykładowo, podstawowe podejście w przypadku bólu ramienia może obejmować punkty Jelito Grube 4, 11 i 15. To silne punkty, które przywracają zdrowe krążenie w ramieniu.

W jaki sposób akupunktura leczy emocje

W chińskiej medycynie fizyczny brak równowagi może doprowadzić do braku równowagi emocjonalnej. Nie oddziela się umysłu od ciała. Umysł wpływa na ciało i odwrotnie. Leczenie ciała za pomocą akupunktury i chińskich ziół jest bardzo korzystne dla zdrowia emocjonalnego. Nie możesz być zdrowy emocjonalnie, jeżeli nie jesteś zdrowy fizycznie.

Emocje, takie jak lęk lub stres, związane są z brakiem równowagi konkretnego narządu. Stres, na przykład, związany jest z Wątrobą. Lęk zazwyczaj łączy się z Sercem. Stres można leczyć przez meridian Wątroby. Wątroba 2 i 3 to najczęściej używane punkty Wątroby, chociaż Śledziona 6 również ją reguluje. Lęk i bezsenność leczy się poprzez regulowanie i uspokajanie Serca.

W przypadku lęku i bezsenności często używa się punktów, takich jak Osierdzie 6 i Serce 7. Nierzadko występują również inne zachwiania równowagi, którymi należy się zająć. Właściwie u większości ludzi wiele układów narządów pozbawionych jest równowagi.

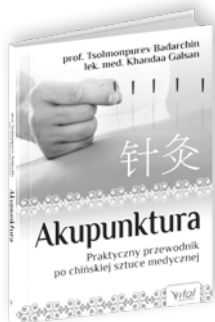
Diagnoza w chińskiej medycynie

Diagnoza w chińskiej medycynie polega na zadawaniu wielu pytań. Odpowiedzi na te pytania mówią nam, jak funkcjonuje dany organizm. Pozornie mogą wydawać się niezwiązane z chorobą, ale w chińskiej medycynie ten związek występuje. Obejrzyjmy twój język, aby przyjrzeć się ogólnemu kolorowi i nalotowi, a także kształtowi. Zmierzymy ci puls, co dostarczy nam więcej informacji o stanie twojego zdrowia.

W chińskiej medycynie istnieją dziesiątki tego, co nazywamy *Wzorcami Narządów*. Możesz mieć jeden z nich lub wiele.

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 nakłuwana się 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. Wykorzystaj dawne metody na współczesne choroby.

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? 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 różnego rodzaju bóle, np. ból głowy, kręgosłupa czy brzucha, poprawić pamięć i koncentrację, wzmocnić odporność, schudnąć, wyleczyć trądzik i wiele innych. Wszystko co musisz wiedzieć o akupunkturze!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



Deborah Bleecker – jest dyplomowaną akupunkturzystką i autorką książek o akupunkturze i akupresurze. Posiada tytuł magistra medycyny orientalnej. W 1994 roku doznała urazu w pracy i żyła z przewlekłym bólem, dopóki nie postanowiła znaleźć własnych odpowiedzi na problemy zdrowotne. Lekarze powiedzieli jej, że bólu nie da się wyleczyć, ale dzięki akupunkturze i chińskiemu ziołolecznictwu, w którym dziś się również specjalizuje, wyzdrowiała.



Ból, zmęczenie, stres, zaburzenia emocjonalne, problemy trawienne, kaszel, lęk, refluks, zatłokane zatoki, choroby oczu... Nie ma dolegliwości, której nie można by było pokonać dzięki akupunkturze lub akupresurze. Nie musisz wiedzieć dokładnie, jakiego typu problem – na przykład trawienny – ci doskwiera. Pracujesz na punktach, które regulują trawienie, a organizm leczy się sam.

Ta książka to niezastąpiony podręcznik ponad 400 najpopularniejszych punktów akupunkturowych, które znajdują się na ciele. Autorka szczegółowo omawia każdy z nich, objaśnia działanie i funkcje punktów, zarówno z punktu widzenia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, jak i teorii medycyny Zachodu. Poradnik zawiera przystępne opisy i podstawowe informacje, dzięki którym zrozumiesz zasady działania akupunktury. Otrzymasz instrukcje, jak samodzielnie lokalizować punkty. Znajdziesz odpowiedzi na wiele pytań dotyczących terapii, na przykład o częstotliwość zabiegów.

Zaufaj terapii znanej od tysięcy lat i odzyskaj zdrowie

Patroni:

