

Michael Reed Gach



Akupresura

najskuteczniejsze punkty

Podręcznik samodzielnego usuwania
powszechnych dolegliwości

vital
GWARANCJA ZDROWIA

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Mariusz Warda
NfÄ_fj h kpo rjr t5Kj onKtdf
Krh f o j fÄ_f d5Kj onKtdf
Fj m f o 5<i i \ Gtd f\
Oph \u i d 5F \o nti \ Ud gl rf\

R t _i d D
=dÄnj f' +, 0
D=I 423(3. (1/- 23(12(4

OtpÄj mbd \p5<^pkmmpmihKj oi okj d o5< Bpd`g Ng(>\m j n j h h j i <gh`i on
Ccdiohi ng o j i kpj gtc`_] t \mi b`h`i or de =i dh =j j fri`i` dh krd o j aMi _j h` Cj pni`
_ d p t j i j aMi _j h` Cj pni` GG>`

>jktrnbc` ; 44+] t Hdc \` gM`_ B \c

>jktrnbc` o j n i e ` K j g t c ` _ d o j i] t R t _r i d o r j Q o b g = d Ä n j f ' + , 0
< g n b c o i m i n i m j _ ' d \ g p _ d b e ` n b c o j a n i k j _ p ` o j i ` d ` r c j g j n i d k \ m i d \ i t ` g r h)

R n u g d k n r \ u r n u j i `) \ i \ ` u 4 ` o e k p j g f \ e i d h j `] t ` k j r d g i \\
\ i d j n k j r n i ` e i d i \ u k j h j ^ , p n u _ u ` ` g f o j i d u i t ` c ` h ` e \ i d u i t ` c `
f j k p e ` t ` c ` i \ b r r ` e ` t ` c ` d d i t ` c `] \ u k d i h i ` e u j _ t ` k j r d _ \ u t k n r \ p o m f d e)

U r \ m ` r ` o e f n j ` ^ k j m _ t ` d h ` g _ t ` o m k ` p a ` u i ` ` i d n k j h t g i `\
e f j u r n k n r j k j a n j i \ g ` h j g ` u i d ` h ` _ t ` u i ` h j ` d o m k d f
F \ _ ` d c u r n j r j r \ i d i \ n k p e r t Ä u i d r ` _ g r Ä r i ` b j ` p u i \ i d ` u t o g d f)
< p o m ` r t _ r i d o r j ` _ j m ` t ` _ t r o t j p o m ` c i _ g r ` t ` d r n r f d d i ` j n j] t ` u r d u i ` `\
u o f n j f , i d k j i j n u j _ k j r d _ u d g j ` ^ d u ` r ` i o p g ` ` i \ n k n r \ r t i d ` e ` ^ `\
u r t f j n r m i d d ` g r h \ e l u r \ m ` c ` r ` i d d e u e f n j ` ^)



GWARANCJA ZDROWIA

, 0(21- `=dÄnj f`
pg<i g i q f ` A] n 00* - /
3011- 4 ` 12 . . m \ f ` e
3010/ 23+1 . . n f m o r d o
3010 . . + . . u d Ä c \ i _ g r t . . i c p n o
3010/ 23. 0 . . r r r) q o b g d /) k g . . _ ` o g
m j n i \ r t _ r i d o r \ 5 r r r) r t _ r i d o r j q o b g k g
r f g k ` e h j r t 5 - d Ä n j f ` p g < i g i q f ` A] n 00* - +

R d 4 ` e d ` g r h \ e l u i \ e u l n u i \ k j m o p r r r j _ u t r d i d - /) k g

KMD O@? ID KJ G<I ?

DEDYKACJA

Dla mojej babci,

*fórnir tñ \Á i \æ dæru']`ur \rpi fjr' h dġ
kjkm`u_ġi d'j ^ut`dn`m`'fd_t]tÁh`cġk^h)*

BÁġd`dhj`^i`nu`ér`th`di`t`p`up

*i`_\`gr`tk`Á`d`e`hi`d`k`m`bi`di`dh`k`j`k`m`r`t`i`nu`bj`'`t`^d`
kjkm`ui`p`u`li`d`m`l`j`n`t`ó`è`nu`p`f`d`p`u`m`r`di`d`_`j`d`f`d`h)*

PODZI KOWANIE

Emòh`r_ud4uit`u`h`d` `fóm`
 jonth\Àh`j`_`rj_ud4yr`i`p^ut^d(
 gl`d`kntè^d`À`Kmbi`¼`kj_ud4jr`\`
 u`kija`nj`i`g` `r`rk\rnd`kj`om`|i`
 _j`pfj` ^u`id`ò`efrj`fd`ur`Àn`u`
 p`u`d`h` `fgli`gh` `f`kd` `d`f`_m`
 Dnt`pp`<`f`pk`m`prti`fóm`|`t`gl`_g`
 hi`d`èf`rj`_ud`\`km`u`kji`\`kd`è`\`
 ^d`g`ò`

>c^¼`ò` `kj_ud4jr`\` `r`ntn`f`d`
 i`p^ut^d`g`h`ur`Àn`u` D`i`d`d`M`ij`
 r`d`O` `b`p`m`i` `j`nu`A`ni`f`j`r`d`>`cpi`
 b`j`r`d`#`g`f`m`j`r`dh`_`t`^ti`t`j`rdi`ò`g``è`
 fóm`i`p`u`À`hi`d`èf`r`tf`j`nt`nr`\`
 kpi`f`è`f`p`k`m`prti`r`ò`nk`d`i`

R`rf`u`yr`fd`d`kj`hj`^`m`_`f`g`mf`\`
 N`gg`U`ci` `n`d`G`ngl`H`m`_`d`e`kj`hj`b`À`
 km`d`j`^ut` `h`yé`n`h`j`kd`i`r` `uj`up`h`d`(
 À`^`À`)?`j`^`i`d`h`_`d`c`r`bg`_`ò`gi`
 `è`d`j`b`j`hi` ,`è`j` `kn`^t`fóm`r`À`t`À`
 r`h`j`è`f`rj`f`l`i`>c^¼`ò` `kj_ud4jr`\`
 B`d`d` `Q`g`rl`p`u` `u` `pk`j`ni`d` `n`d`u`
 r`ntn`f`d` `j`_`f`j`m`è` \` `kj` `j`r`ni`d`j`
 r` \i`d`_`p`f`p`)

R` `fr` `n`d`^c` `ò`^ci`d`u`i`t`^c` `kj`hj`b`À`
 h`di` `n`d`k`p`è`^` `j`r`j`|`t`5`_`m`k`p`g`<|` `g`

K`h` `g` `>`g`r`f`i` `E`j`n`k`c` `>`m`m` <`g`l`
 ^` `C`d`è` #`t`k`g`h`j`r` \i` \ `k`d`g`h`i`d`r`f`\`S`
 d`=`ndi` `J` `?` `^` `u` `^`j` `|` `m`j` `d`h`_`ud4p`
 e`j`E`m`òh`n`u`b`y`g`d`r`_`ud4uit`>`è`
 C`h`h`d`b`d`K`è` `G` `r`p`m`i`u` `kj`hj`^`
 r`k`p`l`g`f` \ `è`è`f`rj`fd`

Mr` `g`^t`è`t` `kj`è`f`ò`b`n`è`u`i`t` `ò`è`
 frj`fd`è`n`u`n`p`b` `H` `m` `N`i`d`c`n`i`è`è`
 i`j`r`j`^u`r`i` `b`j`r`f` \i` `m`d`r`d`_`u`i` `è`
 h`è`f`j`h`k`p`ò`r`j`r` `b`j`_`r`p`f`p`)?`ud4p`è`
 è`f` `è`>`m`d` `N` `g`l` `u` `kj`hj`^`j`r`ni`d`
 u`^t`è` ,`d`m`_`f`g`mf`.)`

r`d`ò`d` `h`d`n`d`k`n`j`r` `À` `u`?` \`q`d`
 _`h` `G`c`m`h` `f`óm`u`j`l` `è`ò`r`ntn`
 f`d` `u` \f`j`h`è` `u`e`d`d` `u` \e`p`è`^` `n`d`
 r` `fr`j` ^`)`E`j` \i` >`r`j`g` >`c`n`d`g`=`p`r`^c`
 d`B`j`m`j`i` `K`b`i` `è`g` `u`n`p`p`è`i` \ `kj`_`ud4`
 f`j`r` \i`d` `u` \i` \ `g`h`d`u` `è`p`m`è`)

R` `kn`^t`i` \ `fr`j`f` ,`r`ud4p`_`ud4`
 i` `n`d`k`p`è`^t` `h`j`_`g` `d`h`j`_`g`è`H`j`g`
 g` `è`^f` `E`j` `è`g` `>`r`f` `t` `K`h` `g` `>`g`r`f`
 f` `I` `è`v` `C`d`è` `C` `m` `M` `E`j` `r`i`n`i` `^`
 <`g`s` \i`_`n`è`)`G` `q`d` `O`f` `h`d`H` `è`p`h`j`
 (`g` `è`è`H` `è`m` `A`ni`f` `I` `p` `m`g` `B` `i` `^`
 K`j` `à`ng` `H` `m` `N`i`d`c`n`i`d`E`j` <`i`i` `Q`r`m` `m`i`
 u`^`j` `d`h` `n`m`^u`i`d`_`ud4p`è`j`)

SPIS TRE CI

?vz E

WPROWADZENIE DO AKUPRESURY:

POCHODZENIE, UŻYCIE I WSKAZÓWKI

- *	>th èrò\fpkñmpñ`)	; 0
. *	Nj rj r \i d \f p k ñ m p r t i \ r j \ d `)	- ,

?vz Æ

PUNKTY AKUPRESUROWE I TECHNIKI ŁAGODZENIA KONKRETNÝCH DOLEGLIWOŚCI

/*	<grbd`)	. .
0*	<rnñduh ðmñp \duh ð`i `f `h ðf ðc`)	. 4
1*	<rh \ðkñj\gh t j _ ` ^cj r `)	/.
2*	=`un i i j`)	/2
3*	=ðbpi f \`)	0
4*	=ýg`)	02
5*	=ýgl mp ^c ` \ ` i d m ñ r i j ` ð b \ b `)	1.
- , *	=ýgf j g i`)	14
-- *	=ýgi _b\mf ýr `#i rký` ^d i di _b\mf ` \ `uk \ gi d ` ^d ð d i S`)	2
- . *	=ýgi ^up`)	22
- / *	=ýgk g ^ýr ðm \ f p g u j r \`)	3
- 0*	=ýgrnp`)	32
- 1*	=ýgu` ýr`)	4
- 2*	=ýg b` Ar t ðh ðni \`)	40
- 3*	>cj rñj \` g f j h j `t é ` \ `kj m i i ` h ` ^ ð i p i j ^d`)	; +,
- 4*	>ð \ ðj `uk` _ij`)	; +0
- 5*	>uf `r f \`)	; , ,
. , *	`k m ñ è ðu \ p r u i d ` h j ^g i \ g ``)	; 0
- . *	`m g t j ` `a p r o ñ ^e ` m _u i d r j \ d u` u h d i \ h d`)	; - ,
. . *	`ð k j o i `e ` ð k ñ j \ g h t ñ f r p ` g ``)	; - 2
. / *	Kac`)	; . .
. 0*	Fm `r di d u i j n ``)	; 4
. 1*	G` ði ð m j r j`)	; /.
. 2*	I \k d ð d ðj ýg \ r f p`)	; /2
. 3*	I \k d ð d h ð r ðj `uf j r ` ` r f p r u` ð K H N`)	; 0
. 4*	I \k d ð d ñ h ð i`)	; 02
. 5*	J \m` ð d d u ð o u t h t r \i d r j _t`)	; 1,
/ , *	J h _g i d`)	; 10
/ - *	K h ð d ð f j i ^ ` i o ñ ^e`)	; 14

/. *Kj rj_`df\`rh di d `kdmdj `))))) ; 20
/ /*Kij] g h t `ufj r f `h d d r j k `h d))))) ; 30
/ O*Kij] g h t `uù g f `h d d f `ò n r d i t `))))) ; 34
/ 1*Kij] g h t `ù `n`u`f` #òr `r f r j i q r j (p`c r j r t \$))))) ; 40
/ 2*Km` ud`d i d `dbrk\`))))) ; 44
/ 3*Skurcze))))) : +2
/ 4*Qm`uf` `bù h `dd i ` `kij] g h t `r f ý m ` `))))) : , ,
/ 5*P_`m i d `b j m ^ `))))) : , 2
O *R u h `^ i d i d `p f A_ p j_ k j r i j `^ d r `b j `))))) : - ,
O *U k `m d `))))) : - 4
O *U r k y `A `c r j i d u `b j `u h `u i d `))))) : . .
O / * < f p k m p j r t k r j b n h `k j k n r t `n h j k j `u p `d `))))) : . 4

Oks j e vag))))) : /.
Prj g cées | roy] pié q q q q] g q l r o c q u))))) : /0
@k ` | p g ` > 6 L k ` a j e L q j g p s ` ‡ H q q r l_ f a `))))) : /1
@k ` | p g ` > 6 L k ` o q i k s | j e a ` g q a_ v j u_ d l q j g p s `))))) : 0,
L n u l e u))))) : 04

WST P

Frd f\`ò'kj f\`upè'`éf' r' kijnr' nkj (rj] p t `ò'ci d'`f'pknr'prti` `nh th` rj] d' `] t' u'Àbj_ud' `Ét' u' `d' h' j' ^é (i\`g' `j' g' b' g' t' j' ^dur' d' u' i' `ù' m' n' h') Jkdi ` `p' r' f' p' o' `u' ` `k' p' i' f' o' `d' n' h' j' (_ud' g' ` `r' d' u' i' d' `p' h' j' g' t' d' `^d' `f' o' r' (i' ` `p' `u' m' d' o' r' j' `r' `k' j' r' ^` r' d' `g' `u' i' d') R' `o' h' `n' h' t' h' `^u' r' d' `é' _i' `f' ` `i' `g' t' r' k' j' o' f' ` `r' d' u' i' g' f' `m' h' `k' j' _ `r' ` `] \ (_i' d' h' `d' k' n' t' e' j' r' ` `k' j' m' t') N_ u' 4 ` `ò' frd f\`h' j' ` `j' k' `Àd' `ò' m' k' d' 4 k' j' (k' m' u' p' h' j' g' t' d' i' d' k' `^è' i' g' r' d' k' n' t' e' 4 d' `f' o' r' i' `é' r' g' l' r' `k' j' r' ^` r' d' `k' n' t' r' n' `^i' d' `d' p' o' u' t' h' t' r' `i' d' `u' `r' j' r' d')

O' frd f\`i' d' h' ` `u' r' d' k' j' r' ` `f' j' i' (r' p' g' `^e' d' k' j' m' `g' f' `m') > u' t' o' g' d' `k' j' r' d' i' d' i' m' b' p' g' r' n' d' r' k' j' o' f' ` `r' d' u' i' g' f' `m' h' `r' `u' r' d' u' p' `u' r' n' i' g' d' h' d' r' k' n' r' `h' d' u' `r' j' (r' j' o' t' h' d' `u' r' `Àn' u' `u' r' `k' n' t' k' _f' p' j'] `è (r' y' r' `r' t' h' `b' l' e' `^t' c' _d' b' i' j' u' t' `d' k' j' h' j' `^t' h' `t' `u' `è')

Km_ `r' t' f' j' n' t' r' o' i' d' h' `ò' `ci' d' `f' p' (k' n' r' p' r' t' i' `^u' t' o' g' d' `k' j' r' d' d' i' `p' r' `i' d' `k' m' `^u' t' o' ` `u' 4 `D' j' n' u' i' r' j' u' u' d' `j' o' (`u' `^t' _j' g' b' g' t' j' `^d' d' u' r' j' ^d' `p' r' `b' 4 i' ` `f' j' i' f' m' o' ` `k' m' `^d' r' r' f' `u' i' d')

Fj] d' o' r' `^d' t' k' j' r' d' i' t' k' m' `^u' t' o' ` r' j' u' u' d' ` 3)

>u' 4 `D' k' j' _`è' `j' b' y' g' ` `d' j' m' `^è' `i' ` `ò' h' `o' f' p' k' n' r' p' r' t' i' `é' e' k' j' `^c' j' _u' i' d' ` `ò' b' j' `é' f' _u' d' `i' d' ` `j' `k' j' h' `b' ` `i' ` `j' `i' d' ` `u' t' h' `é' m' k' p' i' f' o' `é' f' `b' j' `j' _i' `g' ` `d' i' ` `d' i' ` `k' `g' `h') >u' 4 `I' d' r' f' `À_ `r' d' 4

u' / + `r' j' u' u' d' `j' o' `u' k' `À' t' h' d' o' p' m' `^e' (h' d' d' j' k' d' h' d' r' k' j' r' j'] `y' r' `i' ` `n' h' j' _u' d' g' ` `u' À' b' j' _u' i' d' ` `j' _u' d' i' i' t' c' _j' g' b' g' t' j' `^d' `j' _ `g' r' d' k' m' u' l' y' g' `b' j' r' t' ` `k' j' `u' r' k' y' `À' `^c' j' i' d' u' ` `b' j' `u' h' `^u' i' d')

F\ `t' r' j' u' u' d' `j' o' `^u' t' d' i' `é' _j' g' b' g' t' r' j' `^d' d' e' m' o' p' `j' i' t' r' `k' j' m' _f' p' `g' l' ` (o' `u' i' t' h' ` `] t' `À' o' r' j' _i' `g' ` `k' j' o' m'] i' ` `d' j' m' `^è') I `^k' d' m' `é' m' f' r' o' d' j' k' d' i' f' ` _ `b' j' k' j' l' g' h' p' d' r' f' `u' r' f' d' é' f' h' p' u' l' k' j'] d' b' ` `^f' j' i' f' m' o' ` `k' p' i' f' o' `k' j' h' j' `^ (i' ` `r' `À' b' j' _u' i' d']] `é' r' p' n' ` `k' j' f' `u' i' ` `i' ` `d' o' p' m' `^e' l' k' m' u' `j' `h' j' `i' ` `é' `À' o' r' j' `u' g' f' `g' l' j' r' `) K' y' i' d' e' f' r' i' n' f' `k' j' `f' r' i' n' f' p' k' n' u' i' o' p' e' 4 k' j' r' ^` p' r' t' i' r' t' f' j' n' t' r' o' i' d' ` `f' p' k' n' r' p' r' t' i' d' f' j' `^u' 4 f' ` `t' `r' j' u' u' d' `j' _i' j' `i' d' `h' d' j' `d' i' t' c' `r' j' u' u' d' `j' o' `u' (r' d' m' e' `^t' c' `k' p' i' f' o' `f' o' r' m' h' j' `i' ` `r' t' f' j' (n' t' r' o' ` _j' _ `g' u' `b' j' `À' b' j' _u' i' d' _j' g' b' g' t' r' j' `^d' `N' k' d' i' o' n' `^d' k' j' r' _u' d' _j' `k' o' y' r' `k' p' i' f' o' r' `h' j' g' t' `^t' c' _j' `r' t' f' j' n' t' r' o' i' d' `k' n' t' `d' i' t' c' j'] `é' r' `^c')

Hj g' t' j' `k' j' h' `b' i' d' `n' h' `h' p' r' j'] d' `d' d' i' t' h' `] `u' `r' j' b' d' b' j' `r' t' k' j' n' ` `i' d' `g' `u' `k' j' `k' j' r' o' p' `k' m' u' p' t' ^d' `r' `À' n' i' t' c' `n' f' `f' d' _t' f' j' g' d' f' `d' b' _u' d' f' j' g' d' f' `é' m' o' r' d' g' f' d' h'] `À' b' j' n' `À' r' d' m' `h') H `h' i' ` `u' d' e' 4 ` `ò' frd f\`r' k' j' r' ` `u' d' `r' `i' j' r' ` `r' t' (h' d' m' i' _j'] n' b' j' ` `n' h' j' k' j' `u' p' ^d' ` `k' j' k' m' u' ` `f' o' r' i' ` `k' n' `^4 i' ` `n' u' `u' m' j' e' b' j' _u' `r' j' (r' d' ` `o' f' ` `r' j' u' u' i' m' i' d' ` `r' d' _j' h' j' `^d' `r' `À' n' i' `é' i' ` `r' d' p' u' `n' r' d' e' `^e' d' k' j' d' 4 i' `é' n' ` `t' `^d' r' `è')

Część I

Wprowadzenie do akupresury

**POCHODZENIE, U YCIE
I WSKAZÓWKI**

CZYM JEST AKUPRESURA?

<fpkñrpnì èrò nòrj tò, nupf, pu_nr di d' kj gbè^, i\i\^df\i f' fg^uj r t^c' kpi fòr' i\ kj r dnr^c(i drfòm'r ^g' nòh pg^edi \qng t^c' u_j g_j ^dnhj pu_nr di d) Fd_t' i\ (^df\ht' kpi fò' rjup i d' rd/i\kdé ^d' h d/i dr' r uh\b\ fm' i d' fmd d' i' rbd t^g dr' è ^dÀ' ^j' r rkj h\b\ g^u i d)<fpkpi fqm d'fpkñrpnì fj (nòròè uò^c nòh t^c kpi fòr' ^g' r' òè kd m nù ép tr \rd\bdÀ'r _mpdè_ (gf\ó' bj' \^un g' bj' i\^df p'mf' \i\ (r`ònyk) G' \^fpkpi fqm è m r f p(ò^u \dèf_ u dÀ' u j nÀ' p_j r j_i d i' i\pfj r j' r' n' u b yÀ r t' r k j r j) E_(i\^f\^fpkñrpnì' nòm u\ u d^c' _r ý^c' on_t^el' u j nÀ' k j n p' j i\ k j' òh' èf' >cd ut^t' j k n j r \gl\ \mudè ó^c i j (g b d u' h' g' _t nòh p g r \i d' kpi fòr' knt' k j h j' t' d d À d' g f o n' u j ^d' <fp(kñrpnì _gè m i \d' \mudè r f p o' u i' h' g' _i\ p k j m i d' n d/i_j g b g t j ^d(h d r k j r j _j r \i t h d m n h' p tr \e^, ò g j h j' t' d r m g t j ^d g p_ u f d e' À i d' I \e d n u' u g o' pu_nr d e^ b j' _j ò f p' \^fpkñrpnì è m o g' \^h j i\ b j' n j r j r \ i \ r j] d' d d i t^c' i r' ò è g l i d t r' u' i d e n d' o b j' i d' r j] d' j' g' ò g j n d' u n j n p e' _j d' n o p f' e d p r \ \ i \ k m ^d r f \ u i d) I d' h \ _i t^c' `à f o r' p l j' u t^c' \ _À i d' n' \^À h' r t k j n' i d h) H j i \ e' n j r j r \ r n t e _u d' d j f \ _e k j m')

? j r d' u i d' f o m' u j] t À h' r' ^d(b p, 3 g o k n' t r' f g l d' p f \ u p e' \ \^f p(

kñrpnì k j h \ b \ r' À b j _u i f \ j y g b À r t' j ^p' n t d k g ^y r' h d / i d k n j] g h y r' u u (g f \ h d' n m n u h p d i \ k d / d r t r j À i' b j' m n h) K j f \ u À h' ò' n' ò j h' p ^u d r' r k j r j] t' i \ u h i d e u i d' _j g b g t j ^d u r d u i t^c' u r n j _\ h d' r f p m n h d h' i (n o p \ ^t e t h d i d m n r i j ^d' d j] n o p f' e' \ \ò f' \ j y g _j g t^c' \ u / ^d f n j n p k \)

N p n i' h j è' p ^u i i d' \^d n d À' i \] \ u n i i j' d j y g b À r t' u k j r j _p p n u p' n t d' f o m' k m n À' r d g' g o r' u' i d e' z H d c' \ g' ^d b g' ^u p e' / r d / k d \ ^d u i p (j i \ \^u \^f p k n r p n i h j' \ h d k j h y ^: f' r k t o À)

K j f \ u À h' è è f d g' \ k p i f o r' i \ f j n f \ ^c' d n t d' \] t' k j h y ^ u \ j y g h' b À r t' j m u' r d u i d' r j u d' b l e ^ ^ i \] \ u n i i j') K j _r ý^c' ò b j' i d^c' N p(n i' k n t n À _j h i d' u ^c r t' j i \) z O (n k d' i \ k n r _\ u \ u d À À f R t r k \ À h' n d / u' _i t^c' u f À y' \ k j m u k d m (n t j _k d o \ n p g o f j)

U g o' \^f p k n r p n i è m è e h j ^ k n t (r n' \ i d' n j r i j r \ b d \ d À p' d p o n t h t (r \ i d' u r j r d) P u_nr d e^ t' _j ò f \^f p k n r p n i j u p i d i \ k d / d' r u h \ b \ f m' i d' k j h \ b \ ^d À p' n d / b À h j f j u n (g f r j r \) K j k m u À b j _u i d' i \ k d / d' \^f p k n r p n i' r k j h \ b \ j _k j m j' i \ ^c j r j] t' d r r k d m _j] m n h j k j ^p ^d)

R \^f p k n r p n i' d' ò k n p e' n d / g (f \ g' _j] è r t' è f j' r t n u j b y g' b j' n o i p' ^d À) I \ k d / d' k j r j _p e ^ \ j y g b À r t' h j' \] t' u f j m i d i' \ r' j f j g t' m (h d i' d n t d' R' ò i' r k j r j] \^f p k n r p n i'

rfpkd'rd4 \Aj_u i f]ygd' d' r f j h (g' m' e' f' d j _ k j r d _ i f i \ i \ k d d' u i d h' n d k m d j ^ u t' r ^ c j r j] ¼ ^ u t g l u i d h' j b n i d u i d' d] m f' n j r i j r \ b d r k j r j _ p e' r d 4 e' u d u') K j k m u u m o r' o ^ c i d' n h j k j h j ^ t' o f d e' e f' n t h p g ^ e' k p i f o r' b A k j f d j _ t ^ c \ i d' r d u i d' u f m p' r p ^ c y r' h j i \ k j k n r d' r j e' n h j k j ^ u p ^ d' j m u k j (^ u p' r d 4] \ m u d e' i' m d u t h' u' r j (r t h' d r' c' h j i d u r A r i t h' t ^ d h')

E f d' ^ u n i o h p' e' i \ u' h j d e' i \ e] \ m u d e' u \ r \ i r j r \ i t ^ c' n p _ i o f' E p _ t' r f \ n t A' r d 4 i \ i j ^ i \ k j ^ i d' = t A' r A' i d' r' o m f' d' k j _ d h j r \ i d'] \ m j r \ i \ e' ^ t u e l i \ o h \ o h d e r \ u h d n f \ i d' d u r d u f p' u f o r t h' h d A' k j j] g h t) J _ m u p' u p r \ t A h' \ b y r h i \ ^ u ¼ \ e e k g ^ y r' u j f m b g A' r d 4 j _ m o m p' d j _ f r m A h' e n u' r d 4 e i \ k d 4 ^ d r' e e n t d k j f \ u A h' e e k p i f o r' o e j f j g t' u' f o r t h' d h d A' k n j r \) K j' h d r d j ^ p' n j r j r \ i d' \ f p k m r p t i _ r \ m u t _ u d i i d' E p _ t' j u \ h d A' \ i \ k d 4 ^ d r' k g ^ c' d z f p g' f b A k j f d b j i d k j (f j o u d i A' > u p A' o' j r d g' r d a n u' e n i j' p h t n p d] t A] \ m u d e j] d f o r (i \ r' r j d c _ ^ t u e ^ c' \ ^ j i \ e r \ i d e n u' i j ^ i \ k j ^ i d' f o m i d' _ r A' e e k j f j o k m u _ r \ h d r d j ^ p' r o k d)

< g l' e' i \ u' h j d e' m o m t ^ c' k \ (e i o f' ^ d r n d A' i \ j b n i d u i d' r p (^ c g l' j ^ d n t d r m u u m g' t h] y g h \ r h o m t ^ u i t h' f o m k j h d i d r \ A r' _ y A n h g i' d r' m j i ¼ b A r t) K j' k d m n i e n n e l \ f p k m r p t i' k j ^ u p A' i d' o g j' u h i d e u i d' _ t r f j h g' m' ^ g' d n u r (i j ^ d n t d k j' m u k d m n u t j _ g o < g l' h j b A k j r n u l' b A r ,] \ u] y g p)

K j' f o f p' o b j _ i d ^ c u j m i o r \ A' r d 4 \ h j \ r j] d' k j h y ^ k m u i \ ^ d f \ i d' k p i f o r' p' k j _ n o r t' ^ u n f d r' ^ g' u h i d e u i d'] y g p d n u r i j ^ d I d _ r (i j' k j r d _ u d A' h d' \ o g f r j ^ u p e' \ \

] y g n d 4 u f m \ ' p t r \ o ^ c i d' \ f p k m (r p t) H j' g t' \ \ u r d a n u i d' b d e j ^ d n t d u l k j] d b \ k j h j m u i f o e e n d i p)

Rozwój akupresury

K j ^ u d d \ f p k m r p t i' n' o f' m o m' e f' d m t i f o r i \ ^ c ¼ k j h \ r j r \ i d' ^ u j A' \ g j' r f r j i d k j _ ^ u n] y g p b A r t) F \ _ (h p' u \ n t A' r d 4 d m t i f o r i d' u A k \ u \] j g ^ \ g j' r k d o' h d e r' i \ ^ d g)

K j i \ _ O + + g o o h p > c d ^ u t ^ t u j (m i o r \ g l r d 4 \ i \ ^ d f \ i d' k' r i t ^ c' k p i f o r' i \ ^ d g' u h i d e u i A'] y g i \ e] g l n u' e j f j g t' \ g' o f' \ r k A r \ A' f j n t r o d' i \ ^ u ¼ d j _ g b A j _] j g (^ b j' h d e r \ d i \ ^ d f \ i' b j' k p i f o) # s N j k i d r j j _ f r t r \ g l k p i f o' f o m i d' _ j \ \ A b j _ u A] y g' g' e n u' r k A (r \ A i \ k' r i' j r b i t r' r i' o n i)

U \ ^ u n j r' r' u n i t ^ c' ^ c d r f d e' _ t i \ (n o d f d _ t i \ k j g ^ c] o r t p t r \ i j' f \ (h d i d d r m A r d g o u n i d i t ^ c' j A d n t' m o d m u A' u d i d d j] e r y r' ^ c j r j]' f o m o n k d' d e j _ g o' O f d' u \ m i d' u p h d r \ A' g f \ n t' f o m t' i d' r d u d g l \ _ i' b j' g b d u' b j' u r d u f p h d 4 u t p n (u h \ i \ b A h' k j r i j o h _ j _ u r j r d) K j' g o ^ c' n u b y A r t ^ c' j] n m \ e l n o r j (t o d ^ c d n t' g f \ m' j _ f r m g h k j r j] t i \ g ^ u i d' k' r i t ^ c' ^ c j r j]' k m u p _ m (i d' g l' i \ f A r \ i d' f j i f m o t ^ c' k p i f (o r' i \ k j r d m t i d' d A)

O f' e f' ^ c d n t' j A d m' ^ g u d' i \ k m u m i d r d f y r' j _ f r t r \ g l i \ e \ r h _ u d e r f p o ^ u \ r k j r j] t i \ u A b j _ u i d' _ j g b g t j ^ d h' g _ , k r j] d A 4 y r) N u p (f \ d i \ p f \ \ f p k m r p t i' u r o A' i j r u r d d e o k m u g p _ u d f o r t ^ c' r d _ j h j _] t A' o f' r t j f \ \ k j o n e g l r t ^ u p' k p i f o' i \ f o m i \ g \ A' i \ A' t' i \ ^ d f'] t' u A b j _ u d' k j j] g h) > c d ^ u t ^ t j _ O + + g o k n f d f p e' \ f p k m r p t i' e f j' r k j r j] p o n t h \ i d' _ j] m b j _ u r j r d' d n u' u ¼ d) O t' o f' \ h j \ n u i \ p ^ u t' r d 4 e f' p u p (

k'Àd jkdf ¼ outh tr \i , j _'g f \nt)
Hj `nu kj h y ^ r j e h p ^ d p p k j m `n
rd / u ' j _ u d i i t h d j g b g t j ^ d h d f o y (
m j k d p e / r ' f r d ^ ' ' k j k m u i \ ^ d f \ (
i d k j _ i t ^ c ' r ' i d e k p i f o y r) K j _ ^ u n i
o n r j ' \ i d ' k p i f o y r ' ' f o y m ' j k d \ A h ' '
h j `n u i \ r `o j _ i \ g ' o f d ' f o y m ' _ g '
^ d] d] ¼ ,] \ m u d e r f p o ^ u ')

R d g ' k r j l g h y r ' ' u f o y r t h d l j r t f \ e `
rd / 4 g _ u d ' r ' i \ n t h ' r k j A ^ u ' n o r d ' j _
] y g k e ^ y r k j \ m o n u h ' r t i d \ u i d i \ (
o n g ' b j o n] p ' t ^ d) N o m i \ k d / d '] n f '
r d u ' ' i d u r j r ' ' i r t f d t r d i g r ' '
d u A k j n o r \ k n t ^ u t i d e r d / 4 j ` k d ` h d l
u r t j _ i d) < f p k m r p m ' e m e _ i t h ' u '
r k j r j y r ' '] t k j h y ^ ^ d p j] r i d r d / 4
k m _ d h d k j r n y ^ d _ j n y r i j r \ b d r j] (
g l u p m o n y r ' t ^ d ' j _ u d i i b j)

Jak działa akupresura

K p i f o y ' h d e r \ i \ ' r f y m ' f o y m ' n `
n u u b y g d r m g t ` i \ d h k p g t] d (
` g f o t u i ` d u A o r j ^ d ' e ' k m i r j (
_ u) < u e a ^ f d ' o n t e ^ k j r o u b e `
o ` k p i f o e f j r f n t j r \ i d ' ^ d ' f '
k m i r j _ u ^ t ^ c ' i \ r b d / 4 t ^ d r , ' f o y m '
> c d ^ u t ^ t i \ u t r \ e ^ c d \ E k j ^ u t ^ t '
f d U ^ c j _ i d i \ p f j r ^ t o f ` p _ j r j _ (
i g d d i d i d o b j r t r o h p d m r j m t g l
h \ k / 4 k n t ' k j h j ^ t ^ u p A ^ c ' i \ m / 4 u d
` g f o t u i t ^ c)

N a h p g r \ i d ' a ^ c ' k p i f o y r ' k n t '
k j h j ^ t ' i \ ^ d f p ' d d A \ g j ' r t r j f d e
o h k m o p m r t r j A p e r t _ u d g i d ` i (
_ j r i i ' ^ u t g l i ` p r j k m i f \ i d y r ' f o y m '
A b j _ u] y g K j r j _ p e ` g _ u \] g f j r \ (
i d '] y g p ' d r u h j ^ i d i d ' k m i k A r p '
f m d d e g i p k m i u j] n u m j g b g t j ^ d '
R ` o i r k j n y \ h d / 4 i d r d / 4 j u g i d e ' '
` g ^ u i d k n t r k d n i)

K j i d r \ ' \ f p k m r p m ' k j k m u ' _ (
g f \ o , d m u e] \ u j g r i , m o h p e ^ e / 4
u o n t h p e r t b i A `] y g r ` k m i r t A i ` `
_ j h y u p ' e e _ u d A i d j k d i j e f j

u h t f \ i d '] n h ` r t r o h p '] y g r ` b j `
d p i d h j g t d i d ` d h k p g j h `] y g r t h `
_ j o m d _ j h y u p)

K j u ` A b j _ u i d h] y g p ' \ f p k m r p m '
k j h \ b \ k n t r n y ^ d ^ d p n y r i j r \ b / 4
k j k m u ' i j u g i d i d ' m o n p ' d i \ k d / 4
^ d ' f o y m ' p i d h j g t d e h p r k n r i ` `
q u i f ^ g i j r \ i d d j] i d e j _ j k j m j)
< f p k m r p m ' k j h \ b \ ^ d p _ j n o r j (
r \ r d / 4 j u h d i ` i j _ j r d f \ d j k m i `
^ c j r j] j h)

I \ k d / d ` u l u r t ^ u e f j i ^ i o p e ` r d / 4
r j f y A k p i f o y r \ f p k m r p r j r t ^ c) F d (
_ t h d / d u i e p e r d / 4 ^ c r j i d u t h `
r f p m u p ' r A f i \ h d / 4 i g r ` f p m u `
r d / 4 k j _ r k A r ` h ` f r \ p ` h g f j r ` (
b j ` r t _ u d g i ` b j ` u k j r j _ p u h / 4 u i (
i d ' o n p h t ` m o n p ' n A] b j f m ` i d `
^ u t] n f p n y r i j r \ b d ^ c ` h d u i ` e I \
k n t f A _ j r j] \] ¼ , ^ k j _ r k A r ` h `
n g ` b j ` m o n p ` h j ` ` h d ` k j l g h t
u j _ t ^ c \ i d h) I d f o y m ' k p i f o ` \ f p (
k m r p r j r ` i j u g i d e ` i \ k d / d ` f g o
f d k d m j r ` e d k j u r \ g e ` i \ b A n t `
j _ ^ c)

F d _ t ' i \ ^ d f \ h t ' k p i f o ' i \ k d / d `
h d / 4 i g r ` k j _ e ` r d / 4 i \ ^ d f j r d k \ g
^ r k n r d e ^ ' ` r A f i \ r d / 4 t _ A p e `
d j _ k n / 4 e ` f n r ` k m i k A r \ r j l j _ (
i d ' \ ` p r j g d i ` ` g f r i t i ` u j n d e ` r t (
` g h d j r \ i `) R u h j ^ i d i ` ` f m ` i d `
u j k \ o p e j f j g / 4 o g i d r f A _ i d d j _ (
t r ^ u) G r n t r o f j r u h \ i d j _ k j r h
i j ` i \ ^ c j r j] t d p h j g t d _ A p n u ' '
u r j r n u ` d k ` A d e u ` t ^ d) F d _ t f n r `
d ' i ` r b d] d ` g f o t u i \ f m , k n r d
_ A r j ' h \ h t r d f n u k j ^ u p ^ d c \ r h j (
i d l u r j r d d j] m j n h j k j ^ u p ^ d)

Sposoby korzystania z akupresury

H j ` h t ` p t r \ ` r f p o ^ u i t ^ c ' k p i f (
o y r ` \ f p k m r p r j r t ^ c ' _ j ` k j k n r d (

i d`èfj `dr dgp`rk`fóyr` t`d`j`_`
u h i d e u i d` `a`fóyr` m`n`p`_j` `Àbj` (
_u`i`d`g`p` `ù`k`j`|`d`b`i`d`p`m`j`h`r`k`j`r`m`
g`r`th`)'N`j`n`j`r` `t`f`j`m`tr`o`è` `u`r`k`(`
`è`g` `b`j`h` `n` `p`k`m`_`d`k`j` `d`n`tr`f` `^`c`
j`g`h`k`d`f`d`c`)' <f`p`k`m`r`p`m`i` `p`u`p`k` `À`d`
h`_`t` `^`ti` ¼`r`k`j`n`j`r`_` `k`m`i`u`p`tr` `i`d`
k`p`i`f`óyr` `i`d`o` `^`c`i`d` `h` `n` `p` `k`j`k`n`r`d` (
è`^`t` `^`c` `f`n`o` `À`d`i` `k`d`d` `h`d`i`d`r` `i`
f`m` `i`d`j`m`u` `Àbj`_`u`i`d` `k`r`j`|`g`h`y`r`
i` `m`j`r`j` (h`d`i`d`r` `t`^`c`)'

>cd` `u` `t` `p` `tr` `g`l` `f`p`k`m`r`p`m`i`_`j`
k`j`k`n`r`d`i`d` `p`r`j`_`t` `N`p`o` `^`u`i` `k`p`i`f`ó`
r`k`Àr` `è` `i` `n`o`i` `r`f`y`r`i`h`j`_`g`p`è`d`j`u`
g`p`i`d`è` `h`d`i`d` `o` `n`t` `u`h`i`d`e`u`è`
u`h` `m`u`f`d`j` `u`p` `t` `d` `g`f` `m`o`r`)'

<f`p`k`m`r`p`m`i`d`h`j` `ù`m`o`k`d`j`k`d`f`d`
h`_`t` `^`u`i` `è` `g` `^`u` `n`j` `è`m`j`_`k`j`r`d`_`i`d`
o`n`k`d` `p`u`p`k` `À`d`è` `^`)'H`j` ` `i` `k`n`t` (
f`À`_`k`n`tr`k`d`n`u`t` `u`m`o`i`d` `r`d`u` `À`h` `(
i` `è`f`j` `^`d`g`p` `u`h`i`d`e`u`t` `l`y`g`d`i`d`k`j`f`y`è`
k` `è`i`d` `^`d`r`k`d` `^`b`j` `i` `n`f` `)'

K`j`_`j`|`i`d` `f`p`k`m`r`p`m`i` `h`j` ` `r`d`
k`n`t`_` `r` `^`c`d`j`k`m`f`d` `^`)'K`j`k`m`i`u`r`j`u` (
g`p`i`d`i`d` `d`h`j`_`g`r` `i`d` `h`d`i`d`k`g` (
`y`r` `i` `n`o`r`d`i`d` `f`n`k`j`n`p`k` `m`o`è` `r`d`
À`o`r`d`e`u` `d`j` `m`u`d`e`r`f`p`o` `^`u`i` ` `m`u`p`g`
o`à` `p`o`n`t`h`p`e` `r`d`i` `^` `À`p` `è`R` `m` `u`t`
n`h` `è` `o` `o`n`k`d` `k`m`f`o`f`j`r` `i`j` `f`d`_`t`
r` >cd` `^`c` `n`j`r` `i`j` `u`i`d`)'

K` `è`i`d` `k`m`i` `^`c`j`_`u` `^`t` `k`r` `^`c`j` `o`m` (
k`d`h`j`b`_`j`_`f`m` `f`j`n`t` `^`d`u` `f`p`k`m`r`p` (
m`i`r` `k`j`_`i`j`n`i`d` `p` `r`d`_`j`h`j` `^`d` `d`À`
d`p`h`d`e`o`j` `^`d`m`_`u`i`d` `r`j`|`d`_`u` `m`m` (
n`h` `è` `g`l`n`g` ` `i`d`p`e`r`i`d`i` ` `h`j` `è`
j`_`f`À`_`è` `r`d` `h`d`i`d` `^`c` `k`j`_`k`j`m`o`d`
m`n`p`)' <f`p`k`m`r`p`m`i` `k`j`h` `b` `k`n`tr` `n`j` (
`d` `n`j`r` `i`j`r` `b`¼` `h`j` `g`i` `g`_` `k`j`k`m`i`u`
r`j`u`g`p`i`d`i`d`i` `k`d`d` `r`k`j`r`j`_`j`r` `i` `b`j`
k`m`i`u`r` `t`k`m` `p` `u`p` `d`)'

K`p`i`f`o` `f`p`k`m`r`p`j`r` `t` `h` ` `r`d` `g` (
n`h`j` `^`d`d`_`r` ` `r`j`_`u`è` ` `u`d`À`i`d`)'F`d`_`t`

m`h`p`g`è` `r`d`k`p`i`f`o`u` `è`p`e` `^`t` `r`d` `o`è`
n`h` `è`j`f`j`g`t` ` `j` `^`c`j`m` `h`d`e`r` ` `i` `u` (
r` `h` `t` `b`j` `k`p`i`f`o`h` `g`f` `g` `t`h`)'O`i` `n`h`
k`p`i`f`o`h`j` ` `o` `k`n`t`i`d` `p`g`¼`r`_`j`g` (
b`g`j` `^`d` `^`c` `u`g`f` `g`l`j`r` `i`t` `^`c`r` `u`p`k` `À`d`
d`i`t`h` `h`d`e`r`p` ` `r` `o` `t` `è`n`o`k`p`i`f`o`h`
r`k`p`j`r` `t`h`)'H` `^`c` `i`d`h` `r`k`p`j`r` `t`_`u`d` (
À`k`m`i`u`f` `i` `À`g`f`o`t` `u`i` `t`r` `^`d`g` `u`r` `i`t`
h` `r`d`i`d` `h`)'O`f` `i` `À` `À` `u` `k`p`i`f`o` `u`
r`j`|`_` ` `o`f` ` `u`j`r`h`i` `h`d`r` `r`i` `o`n`i`t`h`d`
U`p`k` `À`d` `è`f`i` ` `u`t`i`d` `f`m`d`i`j` `i` ` `o`n`i`r`
k`j`m`p`e` `f`m`r` `f`ó`m`j`_` `t`r`d` `d` `À` `È`u` `u`
i`d` `o`f` `h` `r`d`i`d` `t` `k`m`i`f` `u`p`e` ` `i` `r`d`
`g`f`o`t` `u`i` ` `k`m`i`u` `^`À` `^`d` `À`)'H`j` `i` `è`
k`j`m`u`b` `è`f`j` `^`u`¼` `i`r`o`h`p`f`j`h`p`i`d`
f` `^`t`é` `b`j` `f`j`m`d`u` `è` `i` `r`d`d` `t` `g`r` `è`
À` `u` `^` `j`r`h`i` `t` `u`r`n`i`g`d`h`d`h` `t`r`h`d`
È`u`g`b`d`u`i` `t`h`d`d` `h`j` `g`i` `g` `t`h`d` `r`k`f` (
o`h`d` `d` `À`)'O` `È`u` `u`i` `r`d` ` `i` `r`d`d` `u`r`d` (
m`b`À`r`i` `k`p`i`f`o` `f`ó`m` `^`c` `h`j` ` `h` `t` `p` `t`
`j` `k`j`b`¼`d`i`d` `r`d``j`h`j` `^`d`_`p` `^`c`j`r` `è`
r` `o`n`f` `^`d` `p`u` `n`r`d`i`d` `r`d`)'

K`j`i`d`r` ` `m`h`p`g` `è` `è` `i` `b`j` `k`p`i`f` (
p` `r` `t`r`À` `p`u` `n`r`d`e` `^` `d`h`k`p`g`t`_`j`
d`i`t` `^`c` `u`¼` `^`d` `d`À` `f` ` `t` `u` `k`p`i`f`ó`r`
 `f`p`k`m`r`p`j`r` `t` `^`c` `h`j` ` `f`j`n`t`r`o`d`
r`k`À`i` ` `i` `r`d`g`_`j`g`b`g`j` `^`d`d`j`|`è` (
r`y`r`)'?`g`o`b`j` `r`À`i`d` `r`i` `m`k`i`t` `^`c`
r`j`u` `u`d`À` `^`c` `j`k`d`p`e`¼` `è`f` `f`j`i`f`m`d`
i`t` `k`p`i`f`o`h`j` ` `u`j`n`o` `r`t`f`j`n`t`r`o`d`i`t`
r` `r`d`g`p` `r`o`p` `^`è` `^`c`)'I` ` `k`n`t`f`À`_`|` `n`h`
_`u`j` `r`f`p`o` `^`u`i`t` `k`p`i`f`o`u` `è`p`e` `^`t` `r`d`i` ` `
à`À`u`d` `r`f`y`m` `h`d`u`t` `k`g` `h`r` `r`f` `u`p` (
è` `^`t`h` `d`f` `^`p`f`d`h` ` `n`p` `t`i`d` `o`g`j`_`j`
Àbj`_`u`i`d` `l`y`g` ` `m`o`n` `^`u` `b`j`r`_` `À`i`d`
 `g` `o`f` ` `k`j`h` `b` `r` `j`g`b`g`j` `^`d` `^`c`
j`f`n`i`d`t` `o` `n`t` `d`b`À`r` `t` `o`f`d`c` `è`f`
l`y`g` `b`À`r` `t` `u` `y`r` `^`u` `u`g`f`)'

K`p`i`f`o` `g`i`d`u` `k`j`k`n`r`d`e` `f`j`i`_`t` `è`¼`
d`k`j`h` `b`è` `p`o`n`t`h` ` `u` `r`j`r`d` `r` `u`h` `^` (
i`d`è` `^`d`À` `j`r`h`i`t`r` `r`i` `o`n`i` ` `d`p`f`À`_`t`
 `t` `g`r` `)'

Jak znale punkt: nazwy punktów akupresury i ich numery

Hj i \ugf\glj r \ f_t'ukpi f'or knt' kj hj ^t' \i' g' h' du' t' c' r' rf' (uyr' f) \]t' g' p' A' o' d' r' ntr' f' d' kpi f' o' r' o' e' f' r' d' ^' n' u' g' m' j' r' \ i' d' j' u' \ u' j' i' \ k' p' i' f' o' h' d' j' n' u' \ j' f' A' \ i' d' j' k' d' n' i')

I d' f' o' m' k' p' i' f' o' g' , k' j' \ b' a' r' i' t' h' d' b' p' k' h' d' h' d' a' i' d' K' j' \ u' n' b' t' k' p' i' f' o' u' \ e' p' e' ^' n' d' j' g' l' j' f' j' ^' d' u' r' t' u' e' g' , r' u' b' A' d' i' p' k' p' i' f' o' h' d' a' i' d' r' u' \ e' p' e' n' d' r' \ r' A' f' i' \ c' ' j'] n' a' u' c' \ g' j' r' k' d' a' c' r' \ u' A' c' h' d' a' i' d' r' t' c') I \ g' t' r' o' t' i' \ d' i' ,] \ u' k' j' m' i' d' i' \ r' A' f' i' j' \ g' j' r' u' b' A' d' i' d')

>cd ^u' t' f' o' m' t' r' j' u' r' d' e' g' l' f' p' k' m' (r' p' n' i' \ \ g' l' f' \ \ h' p' u' . 10' k' p' i' f' o' r' k' j' \ a' f' , i' \ u' r' \ j' k' d' n' i' , g' o' m' ^' c' d' (r' f' d' b' j' \ g' a'] \ p') H' o' a' j' m' i' u' r' \ m' r' i' \ u' r' d' ^' u' t' n' j' \ r' p' b' m' e' \ u' d' a' i' d' o' b' j' k' p' i' f' o' p' \ g' j' \ e' b' j' k' j' A' \ i' d') I \ k' n' t' f' A' \ i' \ u' r' \ \ z' p' f' m' o' \ e' r' i' j' f' j' \ (i' j' n' d' n' d' j' \ \ u' d' a' i' d' k' p' i' f' o' p' \ f' o' m' t' j' ^' t' n' u' u' \ p' h' t' n' a' z' u' f' , o' f' m' h' d' i' d' f' j' \ i' j' n' d' n' d' j' \ \ e' b' j' \ p' h' d' e' r' j' r' d' i' d') K' p' i' f' o' z' o' m' ^' c' H' o' f' j' o' u' t' h' \ A' r' j' e' i' \ u' r' \ j' k' j' i' d' r' \ \ k' j' o' n' e' \ j' \ \ j' r' j' d' o' u' t' h' g' \ i' \ m' d'] = d' b' \ u' \ d' r' \ j' r' j' r' ^' t' p' t' r' \ e' \ o' b' j' k' p' i' f' o' p' \ \] t' u' j'] t' \ r' d' e' ^' e' i' \ m' d' d' r' t' o' u' t' h' \ A' \ d')

I d' f' o' m' i' u' i' \ u' r' \ n' j' k' j' d' a' i' t' h' d' i' \ (n' d' j' u' d' h' d' h' \ \ t' o' ^' e') K' j' k' m' i' u' p' ^' d' f' \ (i' d' \ k' p' i' f' o' p' \ ^' d' c' \ k' j' r' o' m' i' d' \ e' b' j' i' \ u' r' t' \ b' A' j' f' d' j' \ \ t' ^' c' \ i' d' \ d' r' \ d' p' \ g' l' u' \ e' \ e' b' j' \ g' \ u' \ d' u' \ b' j' \ r' k' A' r' p' \ h' j' \ (h' t' \ u' m' \ g' l' j' r' \ \ e' b' j' \ k' \ A' t' \ k' j' o' i' \ e' A' F' d' \ t' \ i' \ ^' d' f' \ n' u' \ k' p' i' f' o' H' j' m' \ r' \ d' g' i' j' \ ^' d' r' \ j' g' \ e' \ u' \ d' \ k' g' \ ^' y' r' \ r' t' j'] m' \ r' j'] d' \ e' f' \ f' \ \ t' \ b' A' j' f' d' j' \ \ ^' c' \ j' \ (i' \ r' \ d' \ b' A' j' f' d' \ m' u' m' t' \ m' k' \ t' \ g' \ (r' \ e' \ P' \ t' e' h' j' \ ^' t' \ p' h' t' n' a' p' \ \] t' \ k' j' h' y' ^' r' \ p' u' \ r' j' r' \ d' i' \ p' f' m' k' j' \ n' p' k')

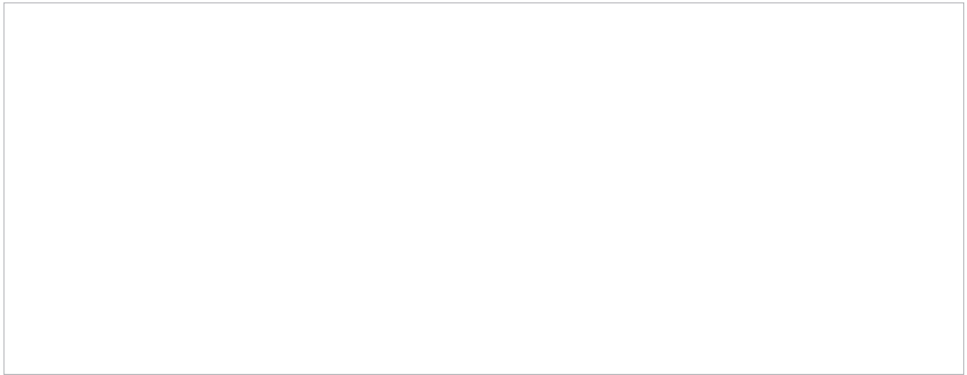
Hj \nu' o' \ m' j' m' t' \ e' h' \ e' \ u' r' \ d' u' i' \ u' i' \ u' r' \ h' d' k' p' i' f' o' r' \ h' j' \ i' \ \ m' o' \ d' m' u' i' d' \ f' o' m' \ k' j' \ f' m' \ g' \ u' g' \ a' \ f' \ \ b' j' \ k' p' i' f' o' p') I \ \ k' n' t' f' A' \ r' \ ^' u' r' d' \ i' \ \ ^' d' f' \ i' d' \ k' p' i' f' o' r' \ P' r' \ \ g' \ d' i' d' r' \ b' y' r' n' i' \ e' \ u' \ d' f' g' o' d' k' d' m' j' r' \ e' j' \ \ t' \ c' \ e' b' A' j' f' j' \ d' r' t' j'] m' \ r' j'] d' \ e' f' \ p' r' \ \ g' \ d' n' u' i' \ n' d' j' \ \ i' \ \ k' d' \ d' \ m' o' m' p' \ d' a' p' r' o' n' \ e' d' \ F' d' \ (\ \ t' \ i' \ \ ^' d' f' \ n' u' \ k' p' i' f' o' \ d' j' \ \ t' \ ^' c' \ n' i' \ k' j' \ (r' \ o' m' e' \ r' j'] d' \ \ \ r' \ A' \ i' d' \ p' r' \ \ g' \ d' n' u' i' \ n' d' j' \ \ r' \ n' t' r' f' \ d' b' j' \ \ ^' j' \ i' \ b' a' r' i' \ \ d' \ m' i' d' ^')

Kj u' i' \ u' r' \ f' \ \ t' \ k' p' i' f' o' h' \ \ o' \ i' \ p' h' \ m' d' \ i' \ a' e' f' \ ^' t' e' t' \ f' o' m' \ k' j' \ h' \ b' \ b' j' \ u' g' f' \ g' l' j' r' \) I \ p' h' \ m' \ o' f' d' \ e' f' \ N' o' \ . \ ^' u' \ B' = \ , \ n' \ k' j' r' n' u' ^' c' i' d' \ p' t' r' \ (i' \ \ k' m' i' u' \ k' j' a' \ n' j' \ \ g' h' y' r' \ m' j' p' e' \ ^' t' \ c' \ \ f' p' k' p' i' f' o' r' n' d' \ f' p' k' m' r' p' n' i' \ r' \ d' i' d' e' r' j' (n' p' e' \ e' \ r' \ h' j' e' e' f' r' d' \ ^') N' \ r' t' e' \ i' d' i' \ \ r' \ N' \ r' i' d' u' f' p' \ \ g' \ i' d' \ o' m'] \ \ d' c' \ u' \ \ d' k' \ h' \ d' a' \ \ \] t' \ u' k' j' r' j' \ u' i' \ d' h' \ m' j' r' j' \ (r' \ \ o' ^' c' i' d' \ d' j' k' d' n' i' \ \ r' \ f' r' d' \ ^')

Trzecie oko: skuteczny punkt duchowy

P t' r' \ i' d' \ p' u' \ n' r' \ d' e' \ ^' b' j' \ \ j' \ a' f' p' \ \ f' p' k' m' r' p' n' i' \ h' j' \ \ ^' d' o' \ k' j' \ h' y' ^' r' \ k' j' \ (b' A' d' i' p' \ t' \ ^' d' \ \ p' \ c' j' r' \ b' j') ? \ j' \ a' f' \ e' \ ^' g' f' f' j' \ k' p' i' f' o' p' \ o' m' \ ^' d' b' j' \ J' f' \ \ f' o' m' i' u' \ e' p' e' \ n' d' a' i' \ \ i' \ n' \ , \ i' j' n' \ \ k' m' i' u' f' o' g' \ \ h' d' p' o' \ h' j' \ i' \ \ r' \ u' h' j' \ i' d' \ m' j' e' \ r' \ r' i' \ \ o' n' i' \ , \ r' d' \ j' h' j' \) E' \ g' l' \ c' \ ^' \ n' i' n' d' j' \ g' e' i' j' u' r' d' \ , \ ' g' \ h' \ \ t' q' e' i' \ \ \ a' h' \ k' p' i' f' o' h' \ k' m' i' u' k' d' j' \ \ u' d' n' d' p' \ h' d' i' p' o' \ u' d' i' d' \ \ \ k' j' \ f' o' g' p' \ a' b' j' \ i' d' \ c' \ u' \ p' r' \ \ t' n' u' k' j' \ k' n' o' r' \ \ d' \ o' p' e' d' \ N' \ p' k' d' i' d' \ n' d' j' \ \ k' p' i' f' o' d' \ o' m' \ ^' d' b' j' \ J' f' \ \ j' \ \ t' r' \ d' \ o' r' j' e' \ \ p' \ c' j' r' \ , \ i' \ \ o' p' n' i' \

? \ p' \ c' j' r' j' \ i' d' \ e' m'] \ u' d' g' r' i' \ \ i' \ e' \] \ m' u' d' e' k' j' \ d' a' i' \ \ j' \ r' d' \ \ u' i' d' \ \ p' \ c' j' \ (r' \ \ h' \ e' \ f' j' m' i' d' \ r' \ ^' d' g') F' d' \ t' \ u' h' t' \ (f' \ h' \ j' \ u' \ ^' g' f' f' j' \ \ j' \ a' f' \ \ h' \ o' m' \ ^' d' b' j' \ J' f' \ \ d' \ \ A' j' r' \ d' d' \ i' f' p' k' d' h' \ p' r' \ \ b' \ \ \ h' \ d' e' r' p' \ h' d' \ u' \] \ m' d' h' d' h' \ \ h' \ n' g' \ d' e' u' \ k' j' \ ^' p' \ (



^d n\h`bj`nd]d)Nde/ndj`r dg`j\m
_ude`r d_jht`obj`'ef`hj`e`^dA`nd/4
^upe`d`ef`j__t^c\`>upe/4`ef`fmr`kpg
rpe`r`hj`d`^dg`'^upe/4`o`'km`kAr`
`i`rhd`l`t`dr`è`Fd_t`j__t^c\`h`bA4
]j`fj`"nd_u`^uk`jmr`h`f`n`k`h`
utr`fpe/4`r`d_j`hj` `r`ntr`f`dc`^u/4`d
^dA`i`n`nu`è`f`j`c`r`h`j`i`d`è`u`è`_
ij`^uj`i`è`j]`^ij`^d`Of`h`_t`d`è`è`
^u`n`g`'k`j`r`_ud_j`'k`j`d`/i`'bj`p`^u`^d`
uA`^u`i`d`u`'r`d`ò`h`N`f`p`ò`^u`'k`p`i`f`(
d`f`pk`m`r`p`j`r`'h`j`b`i`n`p`g`^u`'u`(
n`r`i`j`'è`u`^u`i`d`'è`f`d`k`r`^c`d`u`i`d`)

Pu`nr`de`^`_ud`Ai`d`'f`pk`m`r`p`r`i`
g`u`n`r`i`j`'r`j`ug`p`i`d`i`d`^dA`'è`f`d`k`j`(
ut`ò`r`i`t`r`k`Ar`i`'p`h`tr`A`F`d`_t`'r`j`ug`p`(
i`d`h`i`'i`k`d`/d`'^upe`h`t`rd/4`g`k`d`e`i`d`
d`g`j`'è`u`^u`i`d`'g`^u`d`f`'`h`j`^g`i`g`d`
d`_p`^c`j`r`j`)
Fd_t`^dA`ndj`_k`n`/4`'r`j]`d`g`'d`f`'
p`h`tr`A`d`r`^c`j`_u`d`r`'d`i`t`'r`ò`i`'r`d_j`(
h`j`^d`'k`j`n`i`n`j`i`'r`d_j`h`j`'k`j`r`(
r`_ud_j`è`r`i`j`^d`p`h`tr`A`'p`u`r`j`r`d`i`d`
^dA`'d`p`h`tr`A`'j`n`u`r`j`u`k`p`n`^u`i`d`'b`n`(
i`d`t`h`d`/4`ut`^dA`h`'d`p`h`tr`A`h`)

Ból brzucha, Niestrawno i Zgaga

=yǵ j Ā_f \ di d mōr ij h j b h d r d g k n t ^ u i 5 ē _ u i d k m i o j n j (i t ^ c k j f \ r h y r u r d m e ^ t ^ c] d Ā h f 1/4 d p f d r i k j o n r o p r t ^ c d d 4 f j (mōr i t ^ c d f d c e f b / n o r j r t k j o n r r h \ j i t ^ c d _ n n r r ^ g j i ē _ u i d u t o _ p j d r i d j _ k j r d i d c k j Ā (^ u i d ^ c) K j f \ r h t r t h \ b e s n i i t ^ c i u t h y r d h e s n i i ^ u r t o n r d i d i \ k n t f Ā _ j r j ^ d a n j g r k j t r \ i n u h a r h i o p e r t r j Ā e ^ k r j ^ r t b i g r p f Ā _ u d k j f \ r h j r t h)

I \ k d 4 d r] m p ^ c p] n f r d u d m o m h j e s i g t o f k i j r \ u d j k i j] g h y r u o n r d i d h) ? n f o p r p (f N n d l r \ u P i d m t o p Q f o f d (b j \ p g m o o r _ u d _ u d h _ t ^ t i j r d i o g e j f m Ā \ f p k m r p m e r o r f p o ^ u \ r u g u i p i d m o r i j ^ d r k j r j _ j r \ i e k m u k i j] g h t h j e s (i g g d k r t c j g b d u ^)

F d _ t i \ m _ t o n r d i i n k j _ r k Ā r h i \ h d m b j m o n p d i \ (k d 4 d d c _ u d Ā i d p g b r k j r j g d (i p k i j r \ u ^ j i d m o r i j ^ d] y g] m p ^ c \ j _] d i d d r u 1/4) I \ k d 4 d h d 4 i d] m p ^ c \ d k m k i t ^ g j n h t ^ c i \ m _ y r k i j r \ u d _ j i d m o r i j ^ d] u r u b g 4 p i \ g ^ j d e f e h t)

I \ k d 4 d] m p ^ c \ r t r j Ā p e b Ā h j f d k j _ m i d i d r _ j g j Ā _ f \ d h j _ j (k i j r \ u d _ j r k j t r \ i d i \ h d m e g ^ d k j f \ r h y r r i \ u d d i \ r j u p (i d i d) J] e _ i d n d 4 u f j g d j] ^ d \ p f Ā _ k j f \ r h j r t d u r d Ā n i \ k d 4 d

u] p m e ^ k m ^ 1/4 o b j p f Ā _ p e n u i] \ m u d e K p i f o j k d i \ r d h r j u _ u d g Ā b j _ u i d m o r i j d k j h \ b e s k m h y ^ c 1/4 j] e _ i d n d

O _ i e _ i u h j d c f g l i o r h d Ā f Ā k j o u m o r d i d h e f d c f j g d f m Ā ^ c k j f \ r h y r) K j k j n Ā p ^ u p Ā m o n u \ r f p m u] m p ^ c \ d i d m o r (i j \ g _ r \ e g f \ m _ j f o n t ^ c n d 4 u r n r Ā j k j h j ^ i d u i g g l \ i t ^ c i d k n r d Ā r j ^ d k j f \ u Ā h h p e f k m j r \ u k p i f o h g f g t h r _ j g] m p ^ c \ d k j o b j _ i p r d u \ f p k m (n p j r t ^ c o n t m u t _ u d i d O _ h y b Ā o n r d r d Ā n j k j o n r)

N e g g u r \ i r j r \ i \ m p _ i d \ f p k m r p m k j h j b Ā r j e e h \ o ^ d m k d ^ e i \ j m n] y g j Ā _ f \ _ j e _ j r d (] d k j _ r y ^ c k j r \ i t ^ c j k m e ^ c) P p i d g e e r j m u f y Ā d r t u k j (r j _ p f \ h d i d j m u k n r d k y Ā h o n e g d ^ d i f d b j) = t Ā u b n d i \ d] g _ \ \ e e b Ā n Ā] t d m ^ t) N e g g i \ d f \ Ā k p i f o r _ j g e ^ u 1/4 d e e k g y r d i \ r d m ^ c p m y k) K j ^ u o m u d n p k d 4 p h d p o ^ c e e h \ o \ k j ^ u p Ā \ r u 1/4 ^ d r j f j g \ c r k g o n Ā i ^ u i b j u d i 1/4] t Ā r k j f j e d e n \] y g] m p (^ c \ p r o k Ā \ o \ m i] m Ā u r j r t ^ c n p h d y r) < f p k m r p m k j k n r d Ā i d o g j m i e t u i t h d f d g u o f \ k j (b Ā h d r d 4 h d 4 u t i d d y r f i) N e g g k j r d _ u d Ā \ k j ^ u p Ā m j d n o n (a f ^ e 1/4 f d _ t h \ o \ k j u r j g Ā e e n d 4 r j] , u j k d f j r \ ' p u r j r d d j] _ m t

Punkty

O rodek Mocy (CV 12)

Qs |c|6I d i \df\éòbj kpi fφ bÅ
|j fj'è gl^drkdui \kjr \i , ^cj rj(
|¼#k\onrju udÅ \$I r`òè glèrò`
u rjr t' i d i \df\éòbj kpi fφ_À `è
i d_r d h d pã d kñ^péu i d j k pñ h`
j_À_f p)`

LkÅ aj æ6R` rj_fjr`è gl dl ^dÅ`
ont` nù rj fj ^d k\g^ kj_ kj_ mòr ,
h j r f \ `r ^` i oph` rj_fjr`è ^u/4 d
|mp^c\)`

Alagn6ç\bj_ud|ýg j_À_f \ `r f pñ u`
|mp^c\` i d mñ r i j ` ` u b \¼ u k \rñ
^d` d mñ r t` h j ^ç i \g ` ` u h \m r d i d`
d a pñ u`è` f o m`^u` r j k j r j _pç k j n(
|g h t` j_À_f j r`)`

Morze Energii (CV 6)

LkÅ aj æ6R j_g bÅ ^d_r ý^c` nù rj(
f j ^d k\g^ kj_ k¼ k f d h)

Alagn6ç\bj_ud|ýg |mp^c\` d_j g`è
^u/4 d k g` ý r` u k \rñ d` b u t` d k r j |g(
h t` òñ r d i i`)`

Morze Witalno ci (B 23 i B 47)

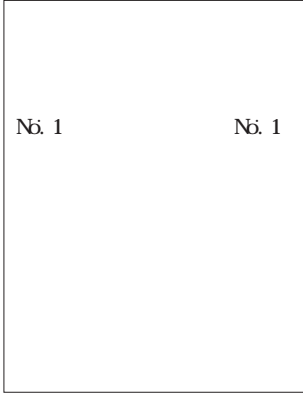
Qs |c|6I d i \df\éi \` pñ f j _u j i`
_tr f d g | u` h \i ` f j ^d` E g l o r j è`
k g` t` n` n` | ` ` f d f \ h d p o` _g f` ó` (
b j` ` n` d` ^u` ` b j` ` j` d f p` u` h` d m o i` \ ` d`
r f p h j ` ` _u` d` A ` |` m u j` p u` n` r` d e` ç` j`)`
E g h \n u` è` f` d` k t o i` d` g | k j o u` | p(
è n u k j m` t` h` ` t` ^u` ` è` r` f` j` i` p g p e n d`
u g f \ m` h`)`

LkÅ aj æ6R` _j g`è ^u/4 d k g` ý r`
d` u t` _m p b h ` ` òñ` ^d` f rñ h d h` g` ç`
_ r` d r` t h` \$` r` j` _g` b` Å` ^d` _r` ý` c` :` g |`
^u` ò` m` ^c` nù` rj` fj` ^d` k\g` ý r` j` _` f` rñ` k j` (
n` p` k` \` i` \` r` t r j` f j` ^d` ò` g |`
Alagn6U h i d e u \` i d m ñ r i j ` ` | ý g`
|mp^c\` d j_À_f \`)`

Alagn6U h i d e u \` i d m ñ r i j ` ` | ý g`
|mp^c\` d j_À_f \`)`

>Q, -	=:.	=:.
>Q1	=/2	=/2

Punkt Trzech Mil (St 36)



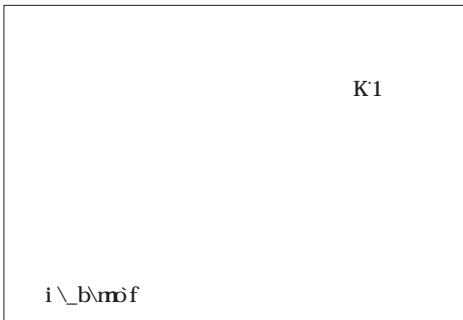
LkÅ aj æ6 R´ j_gbÅ ^d ^uònr^c´
 nùrnfj ^dk\gÿr´kj_´m´kf,´kj_ù(´
 r i ¼oni`emjnid´bjgi d´

Abagn6 ;\bj_ud|ýg j Å_f\´kjknr d´
 onr di d´dkn¼j Å_f\´j tr d´

Wewn trzna Brama (P 6)

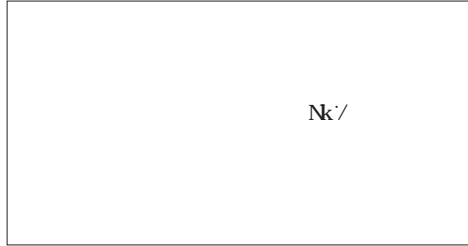
LkÅ aj æ6 R´ rj_fpr´ri¼oni`é
 ^u¼^dkm`mh di d´_r d´dkýÅnù(´
 rnfj ^dk\g\j_`ubd´dr i_b`mfp´
 kjhd´ut´fj´h dkm`mh di d´

Abagn6 ;\bj_ud |ýg |mp^c\´id(´
 mnr ij´ip_ij ^ddg´)



Dziadek Wnuk (Sp 4)

LkÅ aj æ6 Kj´ùri¼oni`é mjni d´
 kj_] d´dnjkt´i\nùrnfj´f^qf\j_´
 kj_pnf d´kj_´k\g^h d´



Abagn6 ;\bj_udrfpru`´|mp^c\´|ýg
 j Å_f\´id mnr ij´d|dbpi f¼kj(´
 h\b\j r|j h´u´rf Åi ij ^dh d_j´
 gáp´dckj ^cji_n d´

F I d h pruhp tr \ r ntrf d´kpi f-
 çr´i\^df\id´è_i`bj´g|´_rÿc´
 fd_t´h\nirjg´¹n¼o´kntidrd´
 `àf d´

wiczenia

E glkj 'e_uì ðj_ 'mup'upèniub\½
drjghuind'á d fÁ 'r tfj mtró éá g'j'
j m'á d'out' kpi f'á u'ò r p' r d'ù 5
kpi f'ó R'ri 'õni \ '=mh \ '#K1\$ kpi f'ó
Qni ^cHq#Nö 1\$ kpi f'ó? u d_ 'f R i p f'
#k' / \$ > \ Á u'ò r 'h j i \ ' r t f j i \ ' g -
' ^ i \ ' Á f p \ ' g j r t f Á _ u d) # . \$

Krok 1

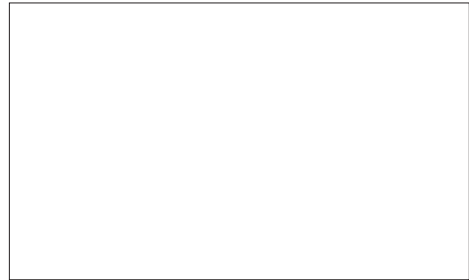
J]_ej €?R'-. 'é?R'26Kj Áy 'rd4i \\
]mp^cp'dkj_Áy 'kñr ,_Á kj_ 'rk g'ó
ñj i \ 'u i t #Q; - Sr kj Á r d _ r j b d h d é
_u t f j ^ h 'h j m f \ ' d k \ k f d h) E gl
'd h d u i \ ' k j r \ i , ^ c j r j \ ' ¼ ó f , ' é f '
m f ' i \ _ ^ d i d i d ' ^ u ' ^ c j r j \ ' n m \ '
' g j ' p t r \ n u g f y r ' r f j i r p g p e r d 4 i g (f \ m ' h k m _ r t f j i \ i d h ' r d u i d)



Kj Áy 'gr ,_Á i \ 'kpi f ^ d > Q1 h d 4 u t '
k \ k f d h ' d f j ^ d ' Á i j r .) Kj Áy ' b Á r ¼
i \ ' k j g l u f p ' d u ' u é j _ t ^ c \ ' k j r j g l
d b Á h j f j) H j ' n u k j ^ p ' j _ r j \ d ' ¼ y g p '
] m p ^ c \ k j _ f j i d ^ r t _ ^ c p) = y g l u r t (^
u é h é r ^ d b p k d 4 p h d p ó d h j ' n u
r d 4 i \ p ^ u t ' f j i ^ i ó j r \ ' i \ j _ _ ^ c p '
' \ i d i \] y g) E g l n t] f j r d 4 h ¼ a t n i
' g j ^ u p è n i r d 4 r Á] j ' g ' j b n i d u ^ u n i
ó b j ' r d u i d _ j ' è _ i ' é h d p ó \ ' k j ' á (b j _ i
ð n g k i d r j u ' u i é r t _ Á \ ' ^ u n) D f j i ó i p p é r
t o n \ Á k j k Á ^ f l F d _ t ' j y g h d d ' j _ r n j ' r d 4 i \ ' k g ^ t '
d p Á y r t b j _ i d)

Krok 2

J]_ej €> : / 'é> '036G ' ^ i \ ' k j _ (Á _ u ' p b i é i j b d d p i d ' h d _ i d ¼
r ' b y n) ; K j _ Á y ' k d 4 ^ d k j _ _ j g , ' ^ u ¼ '
k g ^ y r ' ó f] t f Á f ^ d] t Á h d 4 u t f m é
b j n p k ' h ' d b r p] t h d h d 4 i d h d f ó m '
b j ' j ó ^ u é) R ' ó i ' r k j r j \ ' i \ ^ d i d n u i
d r ' r i ' õ n i ' ' # ' - . \$ ' d u r i ' õ n i ' ' # / 2 \$ k p i f á) K j u r y g] t ^ d Á r k j ^ u é
Á i \ ' k d 4 ^ d ^ c ' u h f i é j ^ u t ' d j _ t (^ c \ e b Á h j f j _ j] m p ^ c \ k m u h d p d ¼



Kj uj m Á ' r d u i d ' h j i \ ' r t f j i \ ' ' r d _ u ^ ^ g] g ' ^)

Krok 3

I k j k j]_ej € L' 26 Kj Áy ' g r t '
f ^ p f ' i \ ' r ' r i ' õ n i ' é m o j i d ' k ñ r \ (b j ' i \ _ b m f \ ' _ r d ' d k y Á n i r j f j ^ d
k \ g \ j _ u b d 4 d) K j u j m Á k \ g ^ k j Áy '
k j _ r p b d é m o j i d i \ _ b m f \ ' d h j ^ i j ' ^ d i é ' O i ' k p i f ó p r k j f ^ é ' j Á _ f '
d Á b j _ u d i p _ i j ^ d ' Q n i t h \ e k m u h d i p d ¼ j _ t ^ c \ e ^ ' b Á h j f j ' ' i \ m k i d '
u h d ' m o j i t)



Krok 4



Kj Åy knr , kd¼i \
kpi f^d`Nö. 1`gr`è
ijbd`fg\`^iα(
h`onr`kj`m`kf`
dr`j`gb¼`^dè`i`è
nù`ijfj`^dk`g`\`i`\
ù`ri`on`fj`^dbj`g(
i`d`r`r`j`kj`^dmè
km`u`k¼`h`d`pø`]t`
r`tor`j`nt`^dk`Å`i`\(
nø`ki`d`un`j`g`nh`j`
_g`_m`bd`è`m`ji` t)O`i`k`p`i`f`ö`r`u`h`\`i`d`
dnò`]`g`l`p`è`p`f`Å`_`k`j`f`h`j`r` t)`

Krok 5

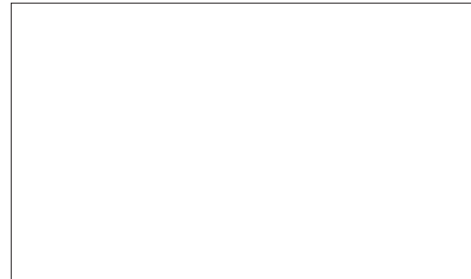


J]_ej`f`O`'O`l`e`p`
`m`c`e`f`j`k`c`6`J`k`nt`è
ù`ri`¼`on`i` ,`f`nr`¼`
gr`è`nj`k`j`kj`_`Å`b`¼`
\`kd`¼`k`nr`è`kj`Å`
i`\`kj`_]`d`f`gr`è`]`t`
i`\`di` ,`k`p`i`f`o`N`k`/)`
J`k`^`g`i`g`d`r`^`cr`g`l`
f`d`_`t`i`^`df`\`n`u`k`d`
k`p`i`f`o`N`k`/`'`h`j` `n`i`
i`^`df`\` `f`^`f`d`h`
k`p`i`f`o`K`1`i`\`r` `r`i`¼`on`i` `è`m`ji` d`k`m`_`(`

n`h`d`i`d`.)`O`n`th`è`ö`i` `ù`n`r` `k`p`i`f`ö`r` `.
k`m`u`h`d`p`d`¼`b`¼`Å`j`f`j`_`t`^`c`è`^`\`i`\(
nø`ki`d`u`h`d` `m`j`i` t)`

J__t`^`c`è`i`d`_`j`_]`m`p`^`c`\`r`u`h`\`b`\`r`f`p`
`ö`^`u`j` `ö`b`j` `ù`n`r`p`i`r`d`u`)`=`m`p`^`c`
`k`j`r`d`d`i` `n`d`¼`p`i`j`n`d` `u`f`\`_`t`h` `r`_`-`
`^`c`h`^`\`ù`r`t`_`^`c`h` `k`j` `k`j`n`p`i`j`n`g`p`
`i`d`è`d`Å`)

R`k`n`k`k`\`f`p`]`ý`g`_]`m`p`^`c`\`n`k`j`r`j`_`j`(
r`i` `b`j` `b`u`h`d`K`j`Å` `n`d`¼`i`\`k`g`^`\`c`
d`k`j` `k`j`n`p`i`k`n`t`^`d`b`i`d`è`i`j`b`d`_`j` `f`g`d`d`
k`d`m`j`r` `è` J`]` `è`h`p`è`^`f`j`g`i`^`\`j`_`t`(
^`c`è`b`¼`Å`j`f`j` `k`m`u`h`d`p`d`¼`i`\`nø`ki`d`
k`j`Å` `n`d`r`t`b`j`_`i`d`ù` `u`b`d`è`h`d`i`j`b`h`d`
d`n`j`k`h`d`k`Å`r`f`j` `i` `k`j`_`Å`_`u`)`J`_`t`(
^`c`è`b`¼`Å`j`f`j`_`j`_]`m`p`^`c`\`k`m`u`f`j`g`è`
_`r`d`h`d`p`d`)



?j`_`\`d`f`j`r` `k`p`i`f`ö`r` `Å`b`j`_`u`^` `]`ý`g`_]`m`p`^`c`\`i`d`nø`r`i`j` `d`u`b`\`b`¼`u`i` `è`p`è` `n`d`¼`
r` `i`j`u` `u`d`g` `/,` `z`U`N`k`\`n`d`f` `i`j`u` `u`d`g` `2`z`=`d`b`p`i`f`\`f`d`i`j`u` `u`d`g` `;` `2`z`=`c`j`r`j`]` \`g`f`j`(
h`j`^`t`é` `k`j`n`i`i` `h`_`Å` `^`d`i`p`_`i`j` `^`d`f`)

Ból kolan

Nòr t' f j g i j r ' ' n j] ^ d j i ' ' r \ b j .
 ^ d Ì ' f d _ t ' n j d h t ' g] ^ c j _ u d h t ' i \\
] y g r f \ m j n d j r j] t p k n r d e ^ n k j m
 d ' ò f d ' è f] d b \ i d ' è u \ \ i \ \ i \ m \ c '
 ^ u t ' Ì r \ ^ c ' è f ' d j r j] t ' u i \ _ r \ b j)
 = ' u r u b g _ 4 p i \ ' g ' ^ u t '] y g è n o r k j r j (
 _ j r \ i t ' j m t h ' i \ _ r t n \ i d h ' ' ^ u t '
 k n r g f Ì h d k j] g h \ h d h d \ i d (
 r t h d ' \ f p k n r p n ' k j h \ b \ b j ' Ì b j (
 _ u d ' ' u h i d e u \ j k p ^ c g l i \ 1 / 4 d k j k n r d '
 f m ' i d)

\] t ' u h i d e u t '] y g r ' n o r d f j g (
 i j r t h ' d u \ k j] d ^ p n u j h ' u _ r j r t ^ c '

f j g i ' ' k j r d \ 4 k j _ u d n d \ 4 h d p o n t '
 n u t ' _ u d i i d ' k m u f d \ ' d b j _ i d '
 _ j f Ì _ i d ' h \ m p e ^ \ j g n i ' ' f j g i \\
 r ' j k d \ i t ' q ' r k j n j) \ I \ d k m ' u n j] '
 ^ d k Ì ' f j h k n n u b r] \ b j ' n u i d \\
 u i p n j i \ b j ' r ' ^ d k Ì e r j _ u d \ g j '
 p t e o m j a p ' ò f] t ^ d k Ì k m i d (
 i \ 1 / 4 _ j ' r i \ e n \ n o r p) F d _ t f j g i j '
] \ 1 / 4 u d ' i j u b n i ' ' p t e r d u ' u o b j '
 r j u u d \ p) N o n e n d \ 4 è f ' i \ e j \ m u d e '
 j n u \ u \ 4 u \ ' n o r t ' p i d ' e ^ n c j _ y r ' '
 i \ k n t f Ì _ ò f '] t _ \ f j g i j h ^ u n i '
 i \ k Ì Ì \ u b j e i d)

Punkty

		Gq3	Nö. 0	
Nö. 0	Nö. 0	F; +	= '0	= '0
B=: /	B=: /	Nk'4	B=: / = '0	= '0
Nö. 1	Nö. 1		N. 1 = '0/	= '0/

Rozkazuj cy rodek (B 54)

LkÅ aj æ6 I \ ` rj_f p` t g` e` ^u/4^d
 nr p`fj g i j r` b j` r` u b d 4 p i j b d`
Abgn6 Abj _ud| ýgfj g i` n u t r i j` ``
 \ m ò d u h` | ý g k g` ^ y r` m` / 4 p g u j r` ,)

Zakrzywione ródlo (Lv 8)

LkÅ aj æ6 K j` r` r i` 1/2 o n i` ` e m j i d` n o r` p`
 f j g i j r` b j` ` o h` b _ u d` f j` ^ u t` m d / 4 b d / 4 d`
Abgn6 U h i d e u \ ` | ý g f j g i` r` Å f i d`
 f d d j k p ^ c g l i` 1/4

Karmi ca Dolina (K 10)

LkÅ aj æ6 K j` r` r i` 1/2 o n i` ` e m j i d` u b d 4
 ^ d` f j g i j r` b j` r` r` b Å d i p` h d 4 u t`
 ^ d h i` \ h d`
Abgn6 K j` h` \ b i` \ | ý g f j g i` ` u` | p m` (
 i d` k m` ^ t` b i` d g y r` d | ý g | m p ^ c \)

Ocieniona Strona Góry (Sp 9)

LkÅ aj æ6 K j` r` r i` 1/2 o n i` ` e m j i d`
 i j b d` k j _ r` t k p f` Å` ^ d` f j g i` \ d b Å r` f` ,`
 f j` ^ d b j g i` q r` ` e`
Abgn6 \ b j _ u d k r j | g h t` u f j g i` \ h d`
 j k p ^ c g l i` 1/4 i` \ k d 4 d` r` i j b` ^ c` ` t g f d`
 j | m d / 4 d u \ o u t` h` i d` r j _ t` d r f p n u`)

Słoneczna Strona Góry (GB 34)

LkÅ aj æ6 K j` ` u r i` 1/2 o n i` ` e m j i d`
 Å _ f d` k j _ b Å r` f` ,` f j` ^ d b j g i` q r` ` e`

Abgn6 U h i d e u \ ` i` \ _ h` d m t` ` | ý g`
 f j g i` ` i` \ k d 4 d` h d / 4 i` q r` ` | ý g d i` \ _ (
 r t n 4` i d` h d / 4 i` d`

Rozkazuj ca Aktywno (B 53)

LkÅ aj æ6 I \ ` u r i` 1/2 o n i` ` e m j i d` f j` (
 g i` \ ` o h` b _ u d` f j` ^ u t` m d / 4 b d / 4 d`
Abgn6 P` h d m` \ | ý g d u h i d e u \ n u t r` (
 i j` ` f j g i`)

Nos Lydki (St 35)

LkÅ aj æ6 U n u` k j _ ` m` k f` ,` r` ` h` \`
 Å h` r` b Å d i p`)
Abgn6 \ b j _ u d | ý g d u t r i j` ` f j g i` ``
 m p h` \ o u h` n o k` d j | m d / 4`)

Punkt Trzech Mil (St 36)

LkÅ aj æ6 R` ` j` _ g b Å` ^ d` ^ u` o` m` ^ c`
 n i` r j f` ^ d k` \ g y r` ` k j _ ` m` k f` ,` ` k j` ` u` (
 r i` 1/2 o n i` ` e m j i d` b j g i` d`
Abgn6 R` u h` \ i d` ` ^ Å` ^ d Å` ` m` ` | d`
 h d / 4 i` d` ` Å b j _ u d | ý g f j g i`)

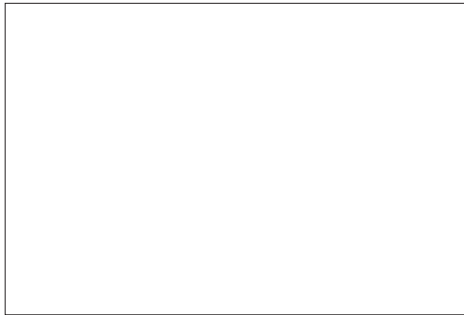
F I d h p r d u p` t r` \ ` r` n u t r` f d c` k p i f`
 g y r` ` i` \ ^ d f` \ i d` ` e` _ i` b j` ` g p | ` _ r` y` c`
 f d` _ t` h` \ n u i r` j g` ` n e` 1/2 o` ` k m i d` d r d`
 ` a f t`)

wiczenia

*Prd_ r tbj_id i _tr \id \gj h \-
^d' jkdne ^kg ^t j' ^di %R tkj-
rpei j bdkm_ ij] 'j__t ^c \eb A kj fj
kj_ ^u n m t h p g r \id f _ bj 'uj kd
ni t ^c kpi f o j r*

Krok 1

*J]_ej f > 101 ã vg» paj eks »*Kj (
Ë kd ^uf ¼ r u d ¼ p ^c j m b j f j g i \'
h j `n u k j Æ t `e i \kj_p n u ^' 'j `u (
k j] d b i d ` g l b i p m / d] ¼ u d r t b j _ (
i d e u) U j n o r `k d ^u f ¼ k j _ f j g i `h
i \^u n o m \i d ` r d u `)*



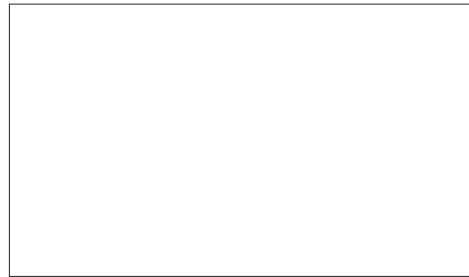
Krok 2

*Lk æ r] f H 4 (C 5 (G : , (> 1 / e C > ·
/ O G k j Æ _ Æ i d k j j] p m j i \^c f j g (
i \^u f r t r \e ^ k p i f d ` k j ^ d n e ` i ` r n
b d u i d ` k m u h d p o ¼ d f `] t ` k j ^ u p ·
^ d k Æ)*



Krok 3

*J]_ej f i æ f o a ` k k g k Æ ` n a l g e
e l o j g p O p / 16 F ^ p f \ h d d k \ g \ h d
r r f \ u p e ^ t h d j] p m f ` i \^d f \ e] j f d
m k f d ` f d m e ^ i \^d f ` i \^f j ` m o (
r p ` ^ j ` n o h p g e ` k p i f o N o . O d d i ` `
k p i f d r ` f j g i d) K j ^ c t g n d ¼ j ` k m j (
_ p d i \^d f \ e k m u _ u d n d ¼ ` n f p i _ ` `
k p ` ` k m f n ¼ k \ g ` j k y Æ ^ i d h ` o n
d n j k i d r j ` u r d n u l e i \^d f ` f d m (
e ^ b j ` k j _ m k f ¼ k j r o m f d g \ m u t ` `
] t j f m t ` ^ Æ m k f ¼*

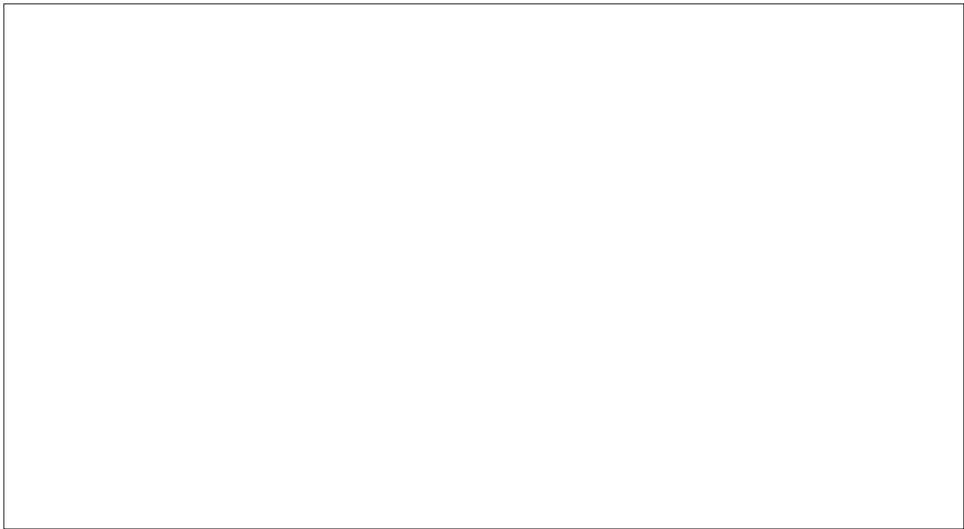


*E g l j] n \ i d ` m k f d r k n r d ` ^ d
] y g ` j h d ` g ` r d u i d ` d k m e ` ` j `
i \ r o k i ` b j)*

Krok 4

*K ^ r] _ j f n a l g 6 U Æ k e ` Æ i d ` d k j (
r j g l k m f n ¼ r ` e _ i ` d _ p b ` m o j i ¼
k j _ u d n d ¼ m u t ` j _ t ^ c \ e ^ b A k j f j)*





Krok 5

LkpvufOp/26Kj Åy`kd@/4mpbdérjkt`
i\`kpi f`d`Nó. l`md_`h`^`i`dh`óyr`
kj_`m`kf`,`kj`ù`ri`/oni`émjidi`bj`g`(
i`d`Km`u`k`y`Åh`d`pó`i`r`hd`u`d`kj`^`d`(
m`ej`h`d`er`^`r`to`r`m`è`è`^`d`k`Å)

Krok 6

Nkv_øc]j`æj`pc`égk]j`6Nj`ki`g`r`j`
kj`^`ct`gf`j`k`pn`_`j`k`nj`_`p`f`d`m`e`^`k`g`
^`p`ny`k`f`p`ij`|`d`è`_`i`j`^`u`i`d`j`_`kt`(
^`c`è`è`^`kd`@)Kj`r`j`g`l`k`j`g`tu`_`j`kd`@p`
r`è`è`b`Åj`f`d`r`_`^`c`d`r`j`u`p`i`è`i`j`b`d`
Kj`r`ó`m`i`ju`d`b`i`d`è`n`u`è`_`r`è`m`ut`)

Krok 7

Lks`p`rv`g`rk`g`.*



Krok 8

Vi`æ`j`kc`6Kj`r`ó`m`f`r`j`f`dj`_`,`_`j`2`
`g``mp`b`d`e`i`j`b`d`k`j`r`d`@`è`è`_`r`è`m`ut`
r`d`@`è`è`u`p`ò`è`f`ó`m`|`j`g`l`p`|`r`k`n`r`d`
f`Å`k`j`d`)

?j`_`d`f`r`è`k`pi`f`d`Å`bj`_`u`è`è`|`ý`g`f`j`g`i`n`j`k`d`h`i`è`è`r`i`ju`_`u`d`g`...`z`k`r`j`|`g`h`t`
u`f`j`n`f`h`d`d`n`j`k`h`d`f`i`ju`_`u`d`g`,`z`=`ý`g`k`g`^`yr`d`m`è`è`f`p`g`u`j`r`è`f`d`r`i`ju`_`u`d`g`3`
z`=`ý`g`f`)



Akupresura je iJVte ojdV i pj k v k pYHVmVdV momeYp XV i ^ p i HVY oXo_dZ_B ZY oXodo 7] ^ i ^ Z f e a V _ XV dV i jockæmVdK f V&Vc ^ f kd jÄm dV i ÄhpZ jÄH p e a ^ k k - X] Vc V _ dV j k H a Z f h e X Z i o i V c e k p Y H V m V d V e H V d p c k " 8p ^ ^ d Z _ p i f e c e X m b V - i d o X] Y b e d Z f e f H V m t p i j V d i m e _ Z l e i p Y h e m V z p m ^ i p o i p i m t V a l e ü e H V p i p b V \ e Y p t p X e Y p Z d d Z Y e a \ a m e X ^ ^ W Ä z V Z p i j e i e m V d V _ V ^ X] e a n Z i z Ä m "

I Z d i f H V j o X p d o i f h p Z m e Y d ^ e f t k Z i f e d V Y (\$ X p i j e m o i j f k _ X o X] i X] e h p Z z e Y V a H ^ f e i p Z i f Ä b X] h e d X p d Z l e i p c X p Z d V " O V m Z H c V f o i f k d j Ä m V k f h z i k h e m o X] ^ e f t o j Z X] d ^ b V \ e Y p Z d V Y e a \ a m e X ^ ^ k i f H V m d V d V e H V d Ä m " 5 k f h z i k h k p k f Z b d V j Z H f Z c Z Y o X o d o e d m Z d X e d V a Z _ ^ f e p m V a l f h p o _ ü f V X Z d j e m ^ V j o m d h e a m i f h e - X Z i Z i f h p o m H X V d V ^ k j h p o c o m V d V i p Y h e m V " 8p ^ ^ j Z _ i ^ X Z i c e Z i p i c Z d ü i m e _ h X Z i m d V h p Y p V k p Y H V m V d V ^ k j Z H p f e X p k ü i ^ m i f V d V a "

L i i ^ X Z p d V Y p Z i p .

- f e d V Y (\$ \$ i p Y _ ü ^ X p o j Z a o X] h o i k d Ä m z
- m i V p Ä m ^ V i e Y d V _ y o m V ü i k j Z X p d Z i f k d j o ^ d V X t V ü _ Z i m W Z p f Z X p d o i f e i Ä W z
- i p X p Z Ä t e m e i e f t V d Z ü m X p Z d V z
- f ^ X e c t k j e m o i f h e \ H V c i f e f H V m o i V c e f e X p k X V z
- j V W Z a i Y e i p V f t o m V d V i e i j f Ä m j Z H f z
- f e H Y o d V j Z c V j i p Y h e m Z l e i j o a k i o X V i e Y o m V d V z
- ^ m Z a i m ^ X Z "

6Äapd^V`äv`h`ieY_bä



MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

ekologia.pl
Zielono, pozytywnie, nowoczesnie!



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-64278-67-9

