



HOLLY TSE

REFLEKSOLOGIA W PRAKTYCE

Przez stopy do zdrowia

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REFLEKSOLOGIA W PRAKTYCE

HOLLY TSE

REFLEKSOLOGIA W PRAKTYCE

Przez stopy do zdrowia

Słuchaj Radia Hay House na www.hayhouseradio.com



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Iga Figlewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska
ILUSTRACJE: © 2016 Holly Tse, www.ChineseFootReflexology.com

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-65404-49-7

Tytuł oryginału: SOLE GUIDANCE
Copyright © 2016 by Holly Tse
Originally published in 2016 by Hay Inc. US

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

POCZĄTEK TWOJEJ PODRÓŻY

- Rozdział 1:** Trzy katalizatory zdrowia i witalności 9
Rozdział 2: Jesteś tutaj 21

PIERWSZY KATALIZATOR: ZMIANA UMYSŁU, BY UZDROWIĆ CIAŁO

- Rozdział 3:** Dlaczego uzdrowienie zaczyna się
od twojego umysłu 41
Rozdział 4: Odpuszczanie 51
Rozdział 5: Wiara i wybór zdrowia 63

DRUGI KATALIZATOR: UZDRAWIANIE ENERGIA

- Rozdział 6:** Uzdrawianie energią 83
Rozdział 7: Wskazówki praktykowania chińskiej
refleksologii 97
Rozdział 8: Oczyszczanie i ładowanie akumulatorów:
Punkty Nerek, Pęcherza i drenażu
limfatycznego 109
Rozdział 9: Harmonizowanie serca i umysłu:
Punkty mózgu, okolic skroni i Serca 129
Rozdział 10: Odżywianie ciała:
Punkty splotu słonecznego, Śledziony
i Żołądka 147
Rozdział 11: Przywracanie równowagi:
Punkty Wątroby, nadnerczy
i przysiadki mózgowej 163

Rozdział 12:	Wprowadzanie zmian: <i>Punkty Jelita Grubego, Płuc i Woreczka Żółciowego</i>	181
Rozdział 13:	Ruszanie naprzód z pełnym wsparciem: <i>Punkty barków, kolan, wewnętrznych i zewnętrznych bioder</i>	201
Rozdział 14:	Wyrażanie błyskotliwości: <i>Punkty gardła, jajników, jąder, macicy i prostaty</i>	217
Rozdział 15:	Łączenie wszystkiego	233

TRZECI KATALIZATOR: SŁUCHANIE SERCA I DUSZY

Rozdział 16:	Jak łączyć się z Duszą Smoka	257
Rozdział 17:	Odnajdywanie i słuchanie powołania duszy	275
Rozdział 18:	Twoja radosna podróż	291
	Źródła	299
	Podziękowania	321
	O Autorce	323

Początek
twojej podróży



Ważna uwaga

W tej książce dzielę się informacjami o tym, jak lokalizować i masować chińskie punkty refleksologiczne. Kobietom w ciąży nie zaleca się stosowania refleksologii, ponieważ na stopach i w okolicach kostek znajdują się punkty akupunktury wykorzystywane do wywołania porodu. Również jeśli masz poważne problemy z sercem, najlepiej jest unikać refleksologii.

Zauważ, że zalecenia mogą, ale nie muszą być dla Ciebie odpowiednie. Nim rozpocznesz jakiegokolwiek nowego reżimu zdrowotnego, skonsultuj się z lekarzem.



Jesteś tutaj

Czy wiedziałeś, że twoje stopy są źródłem mądrości? Ujawniają, gdzie gromadzisz stres i jak podchodzisz do życia, a nawet są w stanie powiedzieć, gdzie głęboko w twoim ciele ukryty jest emocjonalny ból. Twoje stopy nigdy nie kłamią. Zawsze mówią prawdę o twoim obecnym stanie zdrowia i samopoczucia.

Chińskie punkty refleksologiczne na stopach odpowiadają różnym obszarom twojego ciała. Sprawdzając wrażliwość tych punktów na stopach, możesz zyskać wgląd w to, co dzieje się w twoim ciele.

Twoje stopy mogą również pokazać ci, jak tworzyć harmonię w życiu, a także dostarczyć ci wskazówek, jak dążyć do celu duszy. Słuchając własnych stóp, możesz poczuć się bardziej połączony ze swoim ciałem, byś mógł zintegrować ciało, umysł, serce i duszę.

Ale zanim rozpoczniesz swoją podróż, ważne jest zrobienie zdjęcia miejsca, w którym teraz jesteś. Gdy wiesz, z jakiego punktu zaczniesz, może to pomóc ci szybciej dotrzeć do miejsca przeznaczenia.

To tak, jakbyś był w galerii handlowej, patrzył na jej plan i próbował znaleźć drogę do sklepu z butami. Mapa przytłacza cię ze wszystkimi tymi małymi kwadracikami, numerkami i niekończącą się liczbą sklepów w kategoriach, których jest zbyt wiele, by je rozszyfrować.

Jednak gdy już zobaczysz tę małą czerwoną kropkę z napisem „jesteś tutaj”, odczuwasz ulgę. Nagle dotarcie tam, gdzie

chcesz, staje się prostsze. Tak samo jest w przypadku uzdrawiania twojego ciała i realizowania pasji.

Jesteśmy zalewani taką ilością informacji, że trudno odgadnąć, co jest właściwe. Nawet nie wspomnę o Internecie! Jeśli chodzi o badanie tego co ci dolega, jest to wirtualny sklep ze słodyczami dla umysłu.

Na szczęście jest prosty sposób przebrnięcia przez bałagan. Istnieją *trzy punkty chińskiej refleksologii*, które mogą powiedzieć ci, co teraz dzieje się w twoim ciele i co możesz zrobić, by poprawić zdrowie i witalność. Testując te punkty na swoich stopach, omijasz swój umysł i uzyskujesz prawdę prosto z najlepiej poinformowanego źródła – z twojego ciała.

Gdy słuchasz swojego ciała, zaczynasz uświadamiać sobie własną moc uzdrawiania i zmieniania życia. To nie lekarz, dieta ani leki uzdrawiają – jasne, mogą ci pomóc, ale tak naprawdę to twoje ciało dokonuje uzdrowienia. To dlatego tak ważne jest zwracanie uwagi na to, co ma do powiedzenia twoje ciało.

Pewne chińskie przysłowie mówi: „Doskonały lekarz zapobiega chorobie. Zwyczajny lekarz potrafi wyleczyć chorobę. Żaden lekarz jedynie leczy chorobę”. Oznacza to, że wspaśniały lekarz pomoże ci pozostać zdrowym, podczas gdy ktoś z mniejszymi umiejętnościami pozwoli na rozwój, aż pojawią się fizyczne objawy, a następnie będzie leczył chorobę w jej wczesnym stadium. Natomiast lekarz bez umiejętności dopuści do takiego stanu, że zachorujesz, a następnie będzie próbował cię leczyć.

To przysłowie sprawia, że łatwo jest winić lekarza, gdy zachorujesz. Jednak jest to bardzo niekorzystne. Stare chińskie przysłowie należałoby dostosować do współczesnych czasów. Oto moja próba:

„Doskonały pacjent zapobiega chorobie. Zwyczajny pacjent próbuje zapobiec zbliżającej się chorobie. Kiepski pacjent leczy

chorobę. Naprawdę kiepski pacjent chowa głowę w piasek do momentu aż będzie tak źle, że prawie (ale nie całkiem) niemożliwy jest powrót do dobrego samopoczucia”.

Niestety w nowoczesnym społeczeństwie dość popularne jest ignorowanie wczesnych sygnałów ostrzegawczych w naszych ciałach. Mierny pacjent pozwoli, by choroba rozwijała się, aż zauważy wczesne symptomy i dopiero wtedy się nią zajmie. Kiepski pacjent, zanim zajmie się problemem, pozwoli, by sprawy na tyle się pogorszyły, że zostanie całkowicie odsunięty na bok.

Następnie mamy naprawdę kiepskiego pacjenta, który ignoruje problem, aż pokona go coś, co jest „nieuleczalne” lub chroniczne. W tym momencie o wiele trudniej jest leczyć chorobę, a powrót do zdrowia zajmuje znacznie więcej czasu.

Zatem pytam cię, kim chcesz być? Pomimo tego co dzieje się teraz w twoim ciele, możesz być wspaniałym pacjentem – tyle, że nie powinieneś postrzegać siebie wyłącznie jako pacjenta. Gdy to robisz, pozbywasz się odpowiedzialności za swoje zdrowie. Aby przejąć dowodzenie nad swoim zdrowiem, musisz być swoim własnym „doskonałym lekarzem”, uzdrawiać się na poziomie energetycznym, by zapobiegać fizycznym symptomom, *zanim* się pojawią.

Jeśli potrafisz wychwycić i i odwrócić problemy na poziomie energetycznym, możesz zapobiec objawieniu się ich w ciele fizycznym. W przypadku problemów fizycznych możesz również wykorzystać uzdrawianie na poziomie energetycznym, by wspomagać i pobudzać naturalny proces uzdrawiania ciała, aby szybciej powrócić do dobrej kondycji.

Masowanie punktów refleksologicznych wysyła uzdrawiającą qi do dotkniętego chorobą obszaru, a to pomaga poprawić dopływ krwi do tego miejsca. W ten sposób qi wspomaga ciało w oczyszczaniu się z toksyn i zdobywaniu tego, co po-

trzebne do uzdrowienia – czy to jest tlen, substancje odżywcze czy przeciwciała.

Aby zorientować się, w którym miejscu twoje ciało najbardziej potrzebuje uzdrawiającej energii, wykonajmy szybki test kilku kluczowych punktów chińskiej refleksologii. Test tych punktów może odkryć dysharmonie qi w ciele, a także przekazać ci natychmiastową informację zwrotną o twoim ogólnym zdrowiu i samopoczuciu.

ZWRÓĆ UWAGĘ, JEŚLI JESTEŚ W CIĄŻY

Na stopach znajdują się punkty akupunktury używane do wywoływania porodu. Dlatego najlepiej nie praktykować refleksologii na sobie, gdy jesteś w ciąży.

1. Chiński punkt refleksologiczny Nerek*

Użyj, by sprawdzić: Ogólne poziomy siły życiowej qi.

Dlaczego ma znaczenie: W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej nerki uważane są za korzeń życia. Przechowują jing nerek – zapasy energii życiowej. Nerki są jak baterie magazynujące energię na całe życie. Gdy jing nerek wyczerpie się, to jakby wyczerpała się bateria telefonu komórkowego. W końcu telefon wyłącza się i to samo dzieje się z twoim ciałem, gdy zużyjesz całą swoją jing.

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej braki w nerkach wiążą się z licznymi problemami zdrowotnymi:

* Patrz: ramka na str. 87.

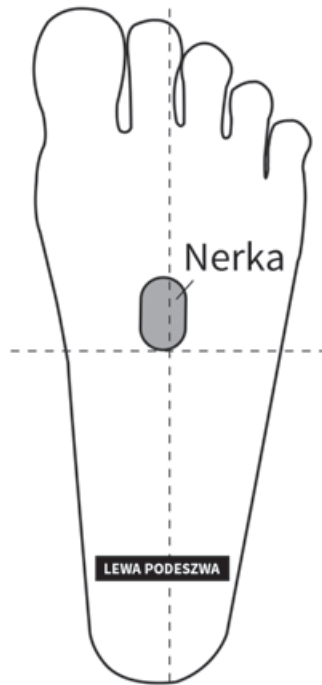
- Wycieńczeniem i chronicznym zmęczeniem.
- Problemami z płodnością, niskim popędem.
- Przedwczesnym starzeniem się: siwymi włosami, słabymi kolanami, bólami dolnej części kręgosłupa, utratą słuchu i pamięci.
- Obrzękiem.
- Częstym oddawaniem moczu.
- Astmą i alergiami.

Jak sprawdzić punkt refleksologiczny Nerek

WAŻNE

Chiński punkt refleksologiczny Nerek znajduje się blisko punktu akupunktury Nerek 1. Ten punkt czasami używany jest do wywoływania porodu u ciężarnych, które są po terminie. Dlatego bez odpowiedniego przeszkolenia i dużego doświadczenia praktycznego w lokalizowaniu tych punktów nie masuj go ani nie praktykuj refleksologii na sobie, gdy jesteś w ciąży.

Punkt Nerek to owal na podeszwie stopy. Masz punkt Nerek na każdej stopie, ale w tym ćwiczeniu wykorzystasz lewą stopę. Wypróbujemy prostą metodę, aby zlokalizować punkt Nerek, a następnie zastosujemy bardziej szczegółowe podejście.



Chiński punkt refleksologiczny Nerek

Aby zlokalizować punkt Nerek, usiądź wygodnie i oprzyj lewą stopę na kolanie, abyś mógł zobaczyć jej podeszwę. Wyobraź sobie linię dzielącą podeszwę poziomo na pół. Mierz od czubka dużego palca do podstawy pięty, a następnie podziel tę długość na pół.

Następnie wyobraź sobie drugą linię dzielącą stopę na pół pionowo. Te dwie linie tworzą cztery kwadranty. Na lewej stopie punkt Nerek znajduje się przede wszystkim w górnym lewym kwadrancie.

Umieść opuszkę kciuka tuż nad linią poziomą i na lewo od linii pionowej, aby znajdowała się w lewym górnym kwadrancie. Aby sprawdzić ten punkt, naciśnij zdecydowanie kciukiem. Możesz zwiększyć nacisk, przechylając do przodu masę ciała.

Możesz również użyć do uciskania punktu kostki prawego palca wskazującego. Następnie przesun kostkę lub opuszkę delikatnie w górę i znów uciśnij. Kontynuuj, aż znajdziesz się tuż pod kłębem palucha.

Oceń swój poziom wrażliwości

Oceń ogólnie punkt Nerek od 0 do 5, zgodnie z poniższą skalą:

- **0:** Punkt w ogóle nie jest wrażliwy. Nie czujesz nic oprócz wrażenia uciskania stopy.
- **1:** Uciskanie punktu wywołuje dyskomfort. Znajduje się tuż poniżej progu, który opisałbyś jako ból.
- **2:** Punkt jest dość wrażliwy na ucisk, gdy zwiększasz nacisk, czujesz ból.
- **3:** Punkt boli, gdy na niego naciskasz.
- **4:** Punkt jest bardzo bolesny i naciskanie na niego prawie wyciska ci łzy.
- **5:** @#%! Jest niezwykle bolesny, nawet przy niewielkim nacisku.

Co oznacza, gdy twój punkt Nerek jest wrażliwy

Jest wiele powodów, dla których punkt Nerek może być wrażliwy. Aby zrozumieć szerszy obraz, musisz patrzeć na to w odniesieniu do innych punktów refleksologicznych, ogólnie do organizmu i stylu życia.

Na przykład, ktoś będzie miał wrażliwy punkt Nerek, jeśli ma lub miał problemy z nerkami, kamienie lub przewlekłą cho-

robę nerek. Można mieć również wrażliwy punkt, jeśli przez długi czas przyjmowało się leki, gdyż nerki musiały pracować ciężiej, aby przefiltrować nadmiar leku.

Jednak na potrzeby tego ćwiczenia skupimy się na tym, co ów punkt mówi o poziomach energii życiowej.

Ocena 0 lub 1

Idealny poziom wrażliwości, jeśli twoja qi jest silna i zdrowa, określiś jako zero. Spotkałam tylko jedną osobę, która miała zero, gdy za pierwszym razem uciskałam jej punkt Nerek. Był to student, weganin, który biegał boso. Ponieważ biegał po skalistych szlakach, odbywał sesję refleksologii za każdym razem, gdy wychodził pobiegać. Jeśli nie czujesz nic, gdy uciskasz to miejsce, a nie jesteś weganinem biegającym boso, prawdopodobnie musisz uciskać mocniej.

Ocena 1 sugeruje, że ogólnie jesteś bardzo zdrowy lub masz bardzo silny organizm. Masz doskonały poziom energii, ale być może ostatnio zbyt się obciążałeś. Dobrze byłoby zrelaksować się i naładować baterie.

Ocena 2 lub 3

To sugeruje, że z czasem uszczupliłeś swoje zasoby qi. Używając analogii telefonu komórkowego, twoja bateria jest naładowana tylko do połowy. Ważne jest, byś przestał się forsować lub dawać zbyt wiele swojej energii innym. Bardzo korzystne byłoby dla ciebie znalezienie w życiu czasu i miejsca na odpoczynek, regenerację i pielęgnowanie siebie.

Ocena 4 lub 5

Twoja qi Nerek jest słaba i przez lata jej zasoby zostały znacznie uszczuplone. Możliwe, że jesteś osobowością typu A, zbyt się forsujesz. Lub jesteś typem B, przedkładasz potrzeby innych

ponad swoje. To budzik dla ciebie mówiący, że naprawdę musisz skupić się na odpoczynaniu i ładowaniu baterii. Twoim głównym priorytetem w tej chwili powinieneś być *ty*.

Jak zwiększyć siłę życiową

Aby uzupełnić siłę życiową, musisz wyeliminować to, co wysysa twoją energię. Zaczynij od korzenia problemu. Zaobserwowałam, że ludzie z brakami w Nerkach mają podobne cechy. Zadaj sobie poniższe pytania, by sprawdzić, czy chodzi o ciebie:

1. Czy przedkładasz potrzeby innych ludzi ponad swoje własne? Czy dajesz innym zbyt dużo z siebie?
2. Czy osiągasz wyniki lepsze od oczekiwanych? Czy forsujesz się, kiedy wiesz, że powinieneś odpoczywać? Czy pracujesz zbyt ciężko?

Rozumiem, że ciężko jest zmienić siebie. Jednak łatwo jest wprowadzić pierwszą zmianę w twoim myśleniu lub zmienić wybór, jakiego dzisiaj dokonasz.

Na przykład jeśli czujesz się zmęczony, ale myślisz, że „powinieneś” iść dziś pobiegać, odpuść sobie. Jeśli myślisz, by popracować do późna, aby skończyć raport, wyłącz komputer pół godziny wcześniej, niż zrobiłbyś to normalnie. Kiedy ktoś poprosi cię o przysługę, dziś jest dzień, by powiedzieć mu „nie”.

Za każdym razem, gdy masz podjąć decyzję, wybierz tę najbardziej odżywczą. Może ona być inna niż wszystkie twoje wcześniejsze uwarunkowania lub nawyki, ale po jakimś czasie dostrzeżesz, że robiąc mniej, w rzeczywistości robisz więcej. Gdy naładujesz baterie, będziesz skuteczniejszy, ponieważ będziesz miał więcej energii do zainwestowania we wszystko, co robisz.

2. Chiński punkt refleksologiczny obszaru skroniowego

Używaj go, by sprawdzić: Czy masz jakiegokolwiek blokady w głowie.

Dlaczego ma znaczenie: Punkt skroniowy jest dobrym wskaźnikiem tego, jak dobrze qi wpływa i wypływa z głowy. Obszar skroniowy znajduje się z boku głowy, na skroniach i obejmuje również obszar ponad uszami.

Jeśli obszar skroniowy jest wrażliwy, możliwe, że masz napięty kark, głowę, szczękę lub twarz. Wszystko jest ze sobą połączone, zatem gdy qi nie wpływa i nie wypływa swobodnie z głowy, może to doprowadzić do niewystarczającego dopływu krwi i substancji odżywczych do tych części. Może to również prowadzić do zatoru lub zagęszczenia qi w głowie, co może skutkować bólem.

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej zakłócenia qi w obszarze skroniowym związane są z tymi dolegliwościami:

- Bóle głowy i migreny.
- Dzwonienie w uszach, utrata słuchu.
- Opuchlizna i zaczerwienienie twarzy.
- Zespół Costena, ból zęba, odchylenie ust lub szczęki.
- Sztywny kark.
- Zawroty głowy.

I to tylko w obszarze skroniowym. Ponieważ ten punkt jest ogólnym wskaźnikiem przepływu qi przez całą głowę, może ostrzec cię o tym, co dzieje się wewnątrz niej.

Kiedyś zwykłam za dużo myśleć i w rezultacie odłączyłam się od mojego serca i ciała. Gdy robiono mi zdjęcia aury (fotografię, na której twoje własne pola energii ukazane są jako

wielka chmura kolorów otaczająca ciało) na targach parapsychologicznych, osoba będąca medium zawsze mówiła mi, że moja energia skoncentrowana jest w mojej głowie.

Gdy miałam około 20 lat, to nagromadzenie energii jeszcze nie wpływało na moje zdrowie i samopoczucie. Z biegiem lat dysharmonia energii trwała i zaczęła objawiać się w moim ciele. Stałam się bardzo podatna na bezsenność, ponieważ nagromadzenie qi w głowie utrzymywało mnie czujną w nocy.

Choć w moim przypadku to zakłócenie qi objawiło się jako bezsenność, u każdego będzie inaczej. Ale rozwiązanie jest zawsze takie samo: zrównoważ przepływ energii i wyeliminuj główną przyczynę zakłócenia. Ja tak zrobiłam i w rezultacie śpię jak zabita!

Jak sprawdzić punkt refleksologiczny obszaru skroniowego

Chiński punkt refleksologiczny obszaru skroniowego głowy znajduje się wewnątrz palucha. Zanim dotkniesz tego punktu, najpierw dotknij opuszek palców stóp. Zauważ, że wydają się gąbczaste i miękkie w dotyku.



Chiński punkt refleksologiczny obszaru skroniowego

Następnie użyj kciuka lub palca wskazującego, by ucisnąć wewnątrz dużego palca lewej stopy. Zaczynij od czubka palca i schodź w dół.

Oceń poziom wrażliwości

Jeśli doświadczasz regularnych migren lub bólów głowy, ten punkt prawdopodobnie będzie wrażliwy. Jednak trudno jest głęboko ucisnąć ten punkt palcami, więc prawdopodobnie nie poczujesz zbyt wiele w sensie wrażliwości. Będziesz więc sprawdzał, jak twarde wewnątrz palucha wydaje się w dotyku:

- **Miękkie, jędrne i gąbczaste:** Qi płynie swobodnie, jeśli ten obszar jest jędrny i gąbczasty jak opuszka.
- **Twarde jak powierzchnia skały:** Qi nie płynie swobodnie, jeśli ten obszar jest twardy w dotyku. Nawet jeśli naciskasz na kość, czubek wciąż byłby gąbczasty w dotyku, jeśli qi płynęłaby swobodnie. Im twardszy jest ten obszar, tym większe jest zakłócenie energii.

Jak poprawić dopływ qi do głowy

Możesz masować ten punkt, by poprawić przepływ qi. W następnym rozdziale dowiesz się więcej na temat tego, jak to robić. Jednak ważniejsze jest zajęcie się główną przyczyną dysharmonii energii, w przeciwnym razie jedynie oczyścisz energię, która znów zacznie się blokować. To jak wybieranie wody z dziurawej łódki. Wybierając wystarczająco szybko, możesz ją opróżnić, ale i tak napełni się wodą, jeśli nie załatasz dziury.

Oto, co może zakłócić dopływ qi do i z głowy:

- Zbyt dużo myślenia, ciągłego analizowania rzeczy w głowie.
- Martwienie się.
- Napięcie w szczęce, twarzy i karku.

Jako zreformowana „nadmiernie myśląca” mam w tym duże doświadczenie. Wiem również, że swój ciągnie do swego, więc możesz nawet nie zdawać sobie sprawy ze stopnia, w jakim doświadczasz życia w głowie, ponieważ większość otaczających cię ludzi wydaje się taka jak ty.

Oto kilka charakterystycznych znaków:

- Nie jesteś nazbyt emocjonalną osobą i rzadko odkrywasz przed innymi swoje uczucia.
- Czasami myślisz, że powinieneś czuć więcej, ale nie czujesz nic. Tak naprawdę nie martwi cię to.
- Jesteś bardzo inteligentny i lubisz wszystko analizować.
- W pracy dużo analizujesz.
- Jesteś wspaniałym obserwatorem i masz tendencję do bycia introwertycznym.
- Byłeś doskonałym uczniem w szkole.

Problem z nadmiernym myśleniem polega na tym, że odłącza cię ono od ciała, serca i duszy. Twoim życiem rządzi umysł i w rezultacie do wszystkiego podchodzisz w ten sposób. Poszukujesz rozwiązania swoich problemów zdrowotnych, ponieważ zapomniałeś jak słuchać swojego ciała. Nie ma lepszego uzdrowiciela niż twoje własne ciało, ale musisz go słuchać.

Oto prosta rzecz, dzięki której możesz zacząć wszystko odwracać. Przez jeden dzień wybieraj sercem, a nie głową: następnym razem, gdy będziesz miał podjąć decyzję, nie twórz listy za i przeciw, nie pytaj przyjaciół i nie szukaj odpowiedzi w Internecie. Zamiast tego wybierz pod wpływem impulsu,

w oparciu o to, co *wyduje się dobre*, nawet jeśli nie ma to logicznego sensu.

Mam teorię, dlaczego iPhone'y stały się tak popularne. Gdy porównamy cenę i funkcjonalność, iPhone'y były droższe niż inne urządzenia, ale ludzie lubili z nich korzystać i podobał się im ich wygląd. Jeśli coś sprawia, że czujesz się dobrze i nie robi to krzywdy innym (łącznie z tobą), wybierz to. Dobre samopoczucie poprawia poziom energii i pomaga płynąć qi.

3. Chiński punkt refleksologiczny drenażu limfatycznego

Używaj, by sprawdzić: Czy musisz być bardziej aktywny fizycznie.

Dlaczego ma znaczenie: Jako społeczeństwo uświadamiamy sobie teraz, że siedzący tryb życia może negatywnie wpływać na nasze zdrowie. Nadmiar siedzenia związany jest z atakami serca, chorobami krążenia, wysokim ciśnieniem krwi i otyłością.

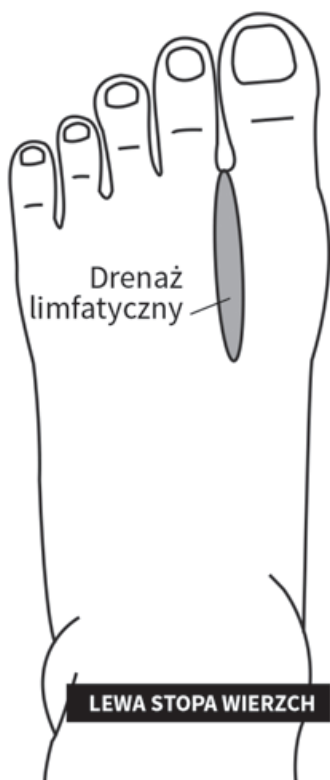
Ale co uważamy za „za dużo”? Łatwo dowiedzieć się tego od ciała, sprawdzając chiński punkt refleksologiczny drenażu limfatycznego.

Układ limfatyczny odgrywa główną rolę we wspomaganie układu odpornościowego. Pomaga rozprowadzać po ciele białe krwinki, by zwalczać infekcje, oraz pomaga usuwać produkty uboczne i toksyny. Przypomina układ krwionośny, tyle że niesie limfę zamiast krwi.

W przeciwieństwie do układu krwionośnego, w którym serce pompuje krew w ciele, nie ma organu, który pompowałby limfę. *Ona* porusza się wtedy, kiedy *ty* się poruszasz. Dlatego jeśli nie masz tyle aktywności, ile potrzebuje twoje ciało, w układzie limfatycznym pojawiają się dysharmonie energii.

Jak sprawdzić punkt refleksologiczny drenażu limfatycznego

Ten punkt refleksologiczny umieszczony jest na błonie pomiędzy kośćmi palucha i drugiego palca stopy. Aby go sprawdzić, użyj kostki palca wskazującego. Naciśnij na błonę u podstawy palców, a następnie schodź niżej w kierunku dna litery V, gdzie spotykają się kości. Poruszaj się powoli i naciskaj mocno.



Chiński punkt refleksologiczny drenażu limfatycznego

Oceń poziom wrażliwości

Oceń ogólnie punkt od 0 do 5, korzystając ze skali użytej przy punkcie refleksologicznym Nerek. Oto, co mówi ci ocena:

Ocena 0 lub 1

Jeśli ocenisz ten punkt na zero, to qi i limfa płyną przez ciało swobodnie, a twoje życie pełne jest radości. Jednak nie spotkałam żadnego dorosłego, który nie miałby wrażliwego punktu drenażu limfatycznego – nawet wegańskiego bosego biegacza.

Z drugiej strony małe dzieci nie czują nic. Zazwyczaj nie masują tego punktu u dzieci, gdyż są tak aktywne, że nie *potrzebują* masowania. Dorośli to inna historia! Zatem jeśli nic nie czujesz, uciśnij mocniej, również wzdłuż krawędzi kości.

Ocena jeden sugeruje, że zachowujesz dobry poziom aktywności w ciągu dnia i jesteś generalnie szczęśliwą osobą. Oby tak dalej!

Ocena 2 lub 3

To sugeruje, że prawdopodobnie siedzisz przez dłuższy czas. Korzystna będzie większa ilość ćwiczeń i robienie przerw w ciągu dnia, by wstać i poruszać się. Właściwie wstań już teraz, rozciągnij się, potrząśnij ciałem. Twoja qi ci podziękuje.

Ocena 4 lub 5

Jeśli ten punkt jest bardzo wrażliwy, jest tak jak powyżej (w przypadku oceny 2 i 3). Mogą pojawiać się fizyczne objawy, takie jak zmęczenie, mniejsza odporność, jeśli chodzi o zwalczanie przeziębień, lub puchnięcie węzłów chłonnych. Jeśli pozwolimy na to, by to trwało, po jakimś czasie może to doprowadzić do zaburzeń związanych z kiepskim funkcjonowaniem układu limfatycznego.

Co zrobić, jeśli jesteś bardzo aktywny, a punkt wciąż jest niezwykle wrażliwy?

Choć ten punkt może dać ci znać, gdy potrzebujesz większej ilości aktywności fizycznej, może również powiedzieć ci, ile radości wpuszczasz do swojego życia. Tak więc ktoś kto biega maratony ma bardzo wrażliwy punkt drenażu limfatycznego, ponieważ odcina się od doświadczania radości, co hamuje przepływ qi w jego ciele.

Jak wzmocnić układ limfatyczny

Prawdziwą główną przyczyną nie jest to, że ktoś jest leniem, ale to, że w jego życiu brakuje radości i pasji. Gdy nie angażujesz się w życie lub gdy czujesz się zdemotywowany albo zablokowany, masz tendencję do zwlekania i unikania brania udziału w życiu. To wskazówki, że nie robisz tego, co rozpała ogień.

Gdy siadam, by napisać artykuł na mojego bloga, zazwyczaj robię to z radością. Naturalne jest wtedy dla mnie, że wstaję i regularnie się ruszam. Jednak czasami zdarza się, że nie piszę z radością. Wtedy zmuszam się, by skończyć artykuł, ponieważ mam w umyśle wyobrażony nieprzekraczalny termin napisania pewnej liczby artykułów miesięcznie. Wtedy uświadamiam sobie, że nie piszę z radością i przypominam sobie, by ponownie odnaleźć radość tworzenia i dzielenia się.

Gdy nie dokonujesz wyborów z radością, życie często wydaje się walką, a ty robisz swojemu ciału prawdziwą krzywdę. Aby odwrócić bieg rzeczy, zdecydowanie musisz wstać i więcej się ruszać, ale musisz także wpuścić do życia więcej radości, rozrywki i zabawy. Musi być coś, co naprawdę lubiłeś robić jako dziecko. Niech stanie się to twoim priorytetem w tym tygodniu.

Dodatkowo przez następne 24 godziny bądź świadomy swoich wyborów. Czy wybierasz pomiędzy tym, co powinieneś zrobić, a tym, co naprawdę chcesz zrobić? Spróbuj wybrać to, co wydaje się najbardziej radosne. Jeśli przez jakiś czas będziesz robił to konsekwentnie, będziesz czuł się szczęśliwszy i bardziej zaangażowany w życie. W rezultacie będziesz czuł się bardziej wzmocniony i naturalnie zaczniesz się ruszać i być aktywny.

Teraz, gdy masz pojęcie, z jakiego miejsca zaczynasz, nadszedł czas, by rozpocząć radosną podróż, aby uzdrowić ciało i dążyć do szczęścia. Wszystko zaczyna się od pojedynczego kroku, przejdźmy więc do pierwszego katalizatora uzdrawiania ciała: zmiany umysłu.



Oczyszczanie i ładowanie akumulatorów

PUNKTY NEREK, PĘCZERZA I DRENAŻU LIMFATYCZNEGO

Przesuwanie qi przez meridiany energetyczne jest jak wysyłanie armii, by posprzątała twoje mieszkanie – tylko że zamiast mieszkania to twoje ciało potrzebuje wiosennych porządków.

Lepiej płynąca qi poprawia przepływ krwi, a to pomaga usunąć toksyny i produkty uboczne. I tak jak w przypadku wszystkich wielkich porządków, jeśli po prostu zgromadzisz resztki, bez wywożenia ich, będziesz miał przed domem szpecący bałagan.

To dlatego zawsze, praktykując chińską refleksologię, zaczynamy od układu wydalniczego. To jeden z głównych układów ciała, który usuwa toksyny. Chcesz, aby był on w szczytowej formie i optymalnie funkcjonował, aby zminimalizować prawdopodobieństwo doświadczenia objawów odstawienia, takich jak zmęczenie, bóle głowy lub rozdrażnienie. Skuteczne usunięcie toksyn pomoże twojemu ciału szybciej powrócić do równowagi.

Istota oczyszczania ciała

Wracając do naszej analogii wiosennych porządków, powiedzmy, że śmieciarka przyjeżdża tylko raz w miesiącu i odbiera za ledwie jeden mały worek z każdego gospodarstwa domowego. Jeśli każdego tygodnia wystawisz na krawężnik kilka małych worków śmieci, wyobraź sobie stertę odpadów, jaka zgromadziłaby się przed twoim domem. Miałbyś mnóstwo worków ze śmieciami, a nad nimi unosiłaby się gęsta chmura bzyjących much. Smród gnijących odpadów przenikałby powietrze i wdzierałby się przez otwarte okna twojego domu. Skutkowałoby to raczej nieprzyjemnymi warunkami życia.

Zatem gdyby śmieciarka przyjeżdżała tylko raz w miesiącu, czy miałoby sens niezawracanie sobie głowy wiosennymi porządkami i po prostu mieszkanie w zagraconym domu? Mógłbyś rozstawiać odpady po domu i upychać w szafkach, ale w końcu zgromadziłbyś tyle śmieci, że przejęłyby kontrolę nad twoim życiem. Choć front twojego domu wyglądałby jak z obrazka, wewnątrz byłoby śmietniskiem. Śmieci śmierdzą, nawet jeśli ich nie widać.

Nie chcesz, żeby tak samo było z twoim ciałem, gdzie na powierzchni wszystko wyglądałoby w porządku, ale wewnątrz ciało walczyłoby. Dlatego konieczne jest usuwanie produktów ubocznych.

Czy nie jest przyjemnie mieszkać w domu po wiosennych porządkach, gdy lśni on od góry do dołu? Gdy moja rodzina sprzedawała nasz dom, tygodniami odgracaliśmy go i szorowaliśmy. Rezultatem końcowym była piękna, otwarta i czysta przestrzeń, która wydawała się spokojna i niezwykle funkcjonalna.

Zatem, jeśli służby oczyszczania przyjeżdżają tylko raz w miesiącu, masz dwie możliwości. Albo sprzątasz wolniej – co oznacza, że w twoim domu dłużej panuje bałagan – albo sprzą-

wiesz, że śmieciarze przyjeżdżają częściej i przy każdej wizycie zabierają więcej śmieci. Kluczem do uprzątnięcia produktów ubocznych jest tempo sprzątanania dopasowane do tempa, w którym są one usuwane.

Odnosi się to również do twojego ciała. Gdy pojawia się zator przy usuwaniu toksyn, może skutkować to objawami odstawienia. Człowiek może doświadczać zatoru, ponieważ jego układ wydalniczy nie funkcjonuje optymalnie lub dlatego, że uwalnia dużo toksyn w krótkim czasie. Jeśli kiedykolwiek miałeś głęboki masaż tkanek, po którym czułeś się obolały i zmęczony, mogło to być spowodowane tym, że masaż uruchomił uwalnianie dużej ilości toksyn naraz.

Aby zminimalizować prawdopodobieństwo zatoru, musisz pobudzić układ wydalniczy zastrzykiem qi, aby mógł pracować skuteczniej. Stosując się do opisanych w tej książce zasad stosowania łagodnej refleksologii, będziesz uwalniał toksyny powoli i z czasem, aby twoje ciało nie zostało przytłoczone.

Zajmiemy się dwoma punktami twojego układu wydalniczego – Nerkami i Pęcherzem. Te dwa organy są niezbędnymi składnikami układu wydalniczego, a dodatkowo są głównymi meridianami energetycznymi w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. Masowanie tych punktów pomoże zharmonizować te meridiany i będzie miało daleko sięgające korzyści dla całego ciała.

Masowanie punktu Nerek ma dodatkową korzyść stymulacji energii życiowej qi. Zatem nie tylko poprawiasz system odbioru śmieci, ale również niejako organizujesz grupę pomocników, którzy wesprą cię w sprzątananiu mieszkania.

Ale poczekaj, to nie wszystko!

Nie tylko nauczysz się, jak zwiększać obroty twojego układu wydalniczego, pokażę ci również potężny punkt refleksologiczny twojego układu limfatycznego. Jak dowiedziałeś się w rozdziale Jesteś tutaj, układ limfatyczny odgrywa ważną rolę

w filtrowaniu i usuwaniu tkankowych produktów ubocznych i bakterii z ciała.

Punkt refleksologiczny drenażu limfatycznego pomaga poprawić przepływ qi przez układ limfatyczny, a to wspomaga przepływ limfy przez ciało. To jak otwieranie podwójnych drzwi do domu, aby załoga sprzątająca mogła z łatwością wynieść śmieci i graty na zewnątrz.

Chiński punkt refleksologiczny Nerek

Pierwszy punkt, od którego zaczniemy, to chiński punkt refleksologiczny Nerek. Pierwszy raz usłyszałeś o tym punkcie w Rozdziale 2, a teraz omówimy go bardziej szczegółowo. W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej Nerki i odpowiadający im meridian energetyczny odgrywają ważną rolę w zdrowiu, witalności i długowieczności.

Co robią twoje nerki

Nerki to para organów w kształcie fasoli, umieszczonych w dolnej części pleców, po obu stronach kręgosłupa. Są częścią układu wydalniczego, który również obejmuje pęcherz, moczowody łączące nerki z pęcherzem oraz cewkę moczową odprowadzającą moc z ciała.

Jedną z głównych funkcji nerek jest filtrowanie krwi. Nerki usuwają produkty uboczne i nadmiar wody w formie moczu. Pomagają również regulować ciśnienie krwi i wytwarzają hormon zwany erytropoetyną, w skrócie EPO.

Jeśli śledziłeś kiedykolwiek kolarstwo i Tour de France, wiesz, że w związku z EPO i dopingiem pod koniec lat 90. wy-

buchł skandal. Ten hormon stymuluje produkcję czerwonych krwinek, co teoretycznie poprawia osiągnięcia, ponieważ w rezultacie do ciała dostarczane są większe ilości tlenu. Podziel się tą wiadomością podczas następnego spotkania towarzyskiego, a staniesz się duszą towarzystwa!

Co, według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, robią twoje Nerki

Jak dowiedziałeś się w Rozdziale 6, spojrzenie TMC na organy obejmuje nie tylko fizyczny organ, ale również związany z nim meridian energetyczny oraz elementy yin i yang organu. W przypadku Nerek obejmuje to *yin Nerki*, *yang Nerki*, a także jing Nerki.

Jing, nazywana również *esencją Nerki*, jest substancją, z której wypływa życie i która magazynowana jest w twoich nerkach. Pomyśl o niej jak o funduszu powierniczym, który musi wystarczyć ci na całe życie. Jeśli zużyjesz go zbyt szybko, twoje życie prędzej dobiegnie końca.

Choć naturalne jest, że jing spada wraz z wiekiem, musisz kontrolować, jak szybko ją zużywasz. Zbytne forsowanie się, brak wystarczającej ilości odpoczynku i spożywanie pokarmów ubogich w wartości odżywcze będzie skutkowało wyczerpywaniem się jing. Jednakże dbanie o ciało i dobre odżywianie się mogą pomóc zachować jing.

Istnieją dwa typy jing – *jing wrodzona* i *jing nabyta*. Jing wrodzoną dziedzicysz od rodziców. Gdy się rodzisz, twoi rodzice deponują ją na twoim koncie funduszu powierniczego w zależności od tego, ile energii mają do oddania.

Jeśli twoi rodzice są zdrowi i pełni życia, otrzymasz większy depozyt niż ktoś, kogo rodzice są chorzy i brak im witalno-

ści. To tak jak z pieniędzmi. Jeżeli rodzice mądrze gospodarują pieniędzmi, mają ich więcej, by oddać dzieciom. Jednak jeśli rodzice wydają wszystkie pieniądze, dzieci otrzymają mniejszy fundusz powierniczy.

Nabyta jing jest jak pieniądze, które zarabiasz w ciągu życia. Pozyskujesz ją z tego, co zjadasz i wypijasz. Jeśli odżywasz się zdrowymi produktami z dużą ilością składników odżywczych, masz dodatkowe pieniądze do wydania na codzienne aktywności, więc nie musisz tak szybko zużywać swojego funduszu powierniczego.

Możesz również rozwijać jing poprzez praktyki, takie jak tai chi i qigong, ale jest jeszcze jeden sposób, który moim zdaniem jest jeszcze potężniejszy – a jest to łączenie się z energią Wszechświata. Więcej o tym, jak to zrobić, dowiesz się wtedy, gdy dojrzesz do rozdziałów o tym, jak odszukiwać i słuchać serca i duszy.

Teraz zaczniemy od punktu refleksologicznego Nerek, ponieważ masowanie tego punktu pomaga zharmonizować kanał Nerek, co jest dobre nie tylko dla jing Nerek, ale również dla yin i yang Nerek.

Oprócz magazynowania twojej jing, Nerki nadzorują narodziny, rozwój i reprodukcję, z tego powodu problemy z płodnością zwykle mają swe źródło w słabym funkcjonowaniu Nerek. Nerki regulują również metabolizm wody i produkcję szpiku dla mózgu i kręgosłupa. Mówi się, że Nerki *kontrolują kości, otwierają się w uszach i objawiają we włosach*. Stąd oznaki starzenia, takie jak osteoporoza, utrata słuchu i siwe włosy związane są z osłabieniem Nerek.

Mówi się również, że Nerki są *źródłem życia*. Wiem, gdy po raz pierwszy zaczęłam studiować Tradycyjną Medycynę Chińską, wydawało mi się dziwne, że Nerki uznawane były za źródło życia. Czyż nie miały filtrować krwi i produkować moczu? Co mają wspólnego z życiową siłą?

Jednak gdy podczas zajęć anatomii dowiedziałam się o EPO, nagle zaczęło mieć to dla mnie sens – i zrobiło na mnie ogromne wrażenie. Nerki naprawdę są źródłem życia. Pozwól, że cię przez to przeprowadzę, załóż się, że ty również będziesz pod wrażeniem.

Rozwiąż zagadkę – bez jakiej jednej rzeczy nie możesz żyć? Jeśli jesteś pozbawiony tego elementu, umierasz w ciągu kilku minut. Jakies pomysły? Nie, to nie jedzenie ani woda. Mimo że mówię o wadze pozytywnej energii, odpowiedzią nie jest miłość. Ani też pieniądź!

Jeśli obstawiałeś tlen, masz rację. Na poziomie komórkowym tlen jest potrzebny do procesu oddychania, który produkuje energię. Odnosząc się znów do nerek – ta para organów produkuje EPO, która stymuluje produkcję czerwonych krwinek, a one transportują tlen po ciele. To czyni Nerki źródłem życia. Nieźle, co?

Dzięki wszystkim tym funkcjom i będąc również źródłem życia, widzisz, jak nieodłączne są Nerki dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Dlatego punkt Nerek jest najbardziej wartościowym punktem refleksologicznym, jakiego możesz się nauczyć.

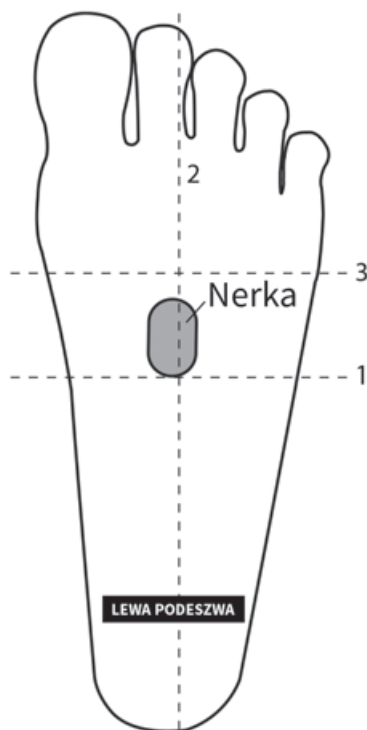
Jak zlokalizować punkt Nerek

WAŻNE

Chiński punkt refleksologiczny Nerek znajduje się dość blisko punktu akupunktury Nerka 1. Ten punkt jest czasami wykorzystywany, by wywołać poród u ciężarnych, które są po terminie. Nie masuj tego punktu ani innych punktów refleksologicznych, jeśli jesteś w ciąży.

Gdy pierwszy raz pokazałam ci punkt Nerek, nauczyłeś się uproszczonej metody, by ogólnie wyczuć, gdzie ten punkt jest umieszczony. Teraz dowiesz się, jak go dokładniej zlokalizować punkt, byś mógł masować go, aby wzmocnić i zharmonizować swoje Nerki.

Punkt Nerek zlokalizowany jest na podszewkach stóp. Masz go na każdej stopie. Prawa stopa odpowiada twojej prawej Nerce, a lewa – lewej. Jest kilka kroków do zlokalizowania punktu Nerek, więc rozpiszę je, by naprawdę łatwo było to zrobić. Po prostu zastosuj się do tych pięciu kroków, by znaleźć swój punkt Nerek.



Chiński punkt refleksologiczny Nerek

Krok 1: Podziel stopę poziomo na pół

Wyobraź sobie poziomą linię dzielącą twoją stopę na pół (linia 1). Zmierz stopę od czubka dużego palca do podstawy pięty, a następnie podziel długość na pół.

Krok 2: Podziel stopę na pół pionowo

Wyobraź sobie pionową linię, dzielącą twoją stopę na pół pionowo (linia 2).

Krok 3: Zlokalizuj wewnętrzny górny kwadrant

Dwie wyobrażone linie przecinają się, tworząc na twojej stopie kwadranty. Punkt Nerek zlokalizowany jest głównie w górnym wewnętrznym kwadrancie. Na lewej stopie punkt Nerek zlokalizowany jest w górnym lewym kwadrancie. Na prawej stopie – w górnym prawym kwadrancie.

Krok 4: Wyobraź sobie kolejną linię pod kłębem palucha

Punkt Nerek zlokalizowany jest poniżej tej linii (linia 3) i powyżej poziomej przegrody (linia 1). Odciągnij palce, by ułatwić sobie zlokalizowanie podstawy kłębu palucha na stopie.

Krok 5: Umieść kciuk na stopie

Twój punkt Nerek będzie mniej więcej tak szeroki jak twój kciuk. Jest to relatywne dla każdego człowieka, więc twój kciuk jest dobrą wskazówką dla *twojego* punktu Nerek. Umieść kciuk na połowie pionowej linii, z około dwiema trzecimi kciuka w wewnętrznym górnym kwadrancie, a pozostałą jedną trzecią w górnym zewnętrznym kwadrancie. Przykładowo, jeśli lokalizujesz punkt Nerek na lewej stopie, umieść większą część kciuka w górnym *lewym* kwadrancie.

I voilà! właśnie znalazłeś swój punkt Nerek. Twoim ostatnim sprawdzianem, by upewnić się, że znalazłeś punkt Nerek,

jest uciśnięcie go kciukiem. Dziewięć na dziesięć razy jest to u ludzi niezwykle wrażliwy punkt. Jeśli boli, to go znalazłeś!

Jak masować punkt Nerek

Aby masować punkt Nerek, możesz użyć kciuków lub kostek. Jeżeli używasz kciuka, uciśnij punkt czubkiem opuszki i masuj w górę i w dół, gdzie w górę oznacza w kierunku palców, a w dół – w kierunku pięty. Masuj cały obszar Nerek. Jeśli znajdziesz punkt, który jest szczególnie wrażliwy, możesz zafundować mu odrobinę dodatkowej stymulacji, uciskając głębiej i masując kciukiem małe koła w tym miejscu.

Aby użyć kostki, weź kostkę palca wskazującego przeciwnej ręki i masuj punkt, przesuważąc kostkę w dół i w górę. Ponieważ skóra na kostce jest bardziej wrażliwa niż opuszka kciuka, dobrze jest zastosować trochę oleju*, balsamu lub substancji nawilżającej, aby zmniejszyć tarcie, by nie podrażnić skóry na kostce.

Aby masować głębiej, uciśnij kostką, przenieś na nią masę ciała i utrzymuj ucisk przez dwie do trzech sekund. Unieś kostkę, przesunij ją wzdłuż punktu i powtórz, aż uciśniesz cały punkt. Po zakończeniu masażu lewej stopy możesz masować punkt na prawej stopie. Masuj każdą stopę przez 30 do 60 sekund.

Chiński punkt refleksologiczny Pęcherza

Punkt Pęcherza jest cudownym dodatkiem do punktu Nerek, ponieważ to drugi ważny organ w układzie wydalniczym.

* Doskonałym wyborem do tego celu może być olej kokosowy, ponieważ nie tylko nawilży on skórę, ale i ją odżywi. Olej kokosowy najwyższej jakości oraz publikacje opisujące jego szerokie zastosowanie można nabyć w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

W kontekście wiosennych porządków w domu pomyśl o pęcherzu jak o pojemniku na odpadki.

Wiem, nie jest to najprzyjemniejsza analogia dla części twojego ciała, ale solidne worki na śmieci i spory koszt na śmieci to wielkie atuty w procesie sprzątanía. Zdrowy pęcherz wspomaga twój układ wydalniczy.

U większości ludzi punkt Pęcherza zazwyczaj nie jest tak wrażliwy jak punkt Nerek. Jednak punkt ten może być wrażliwy, jeśli człowiek miał infekcje układu moczowego. Choć możesz myśleć, że ciebie to nie dotyczy, ponieważ nie łapiesz infekcji pęcherza, zastanów się jeszcze raz, ponieważ punkt Pęcherza może być wrażliwy ze względu na zatory qi, które *jeszcze nie objawiły się* w ciele fizycznym.

Wiele lat temu, gdy zaczynałam praktykę refleksologii, zwykłam jeździć na wizyty domowe. Jedna z moich pierwszych wizyt domowych odbyła się u kobiety, która była mistrzem reiki. Dotarłam do domu Emily, a ona zapobiegliwie przygotowała własny stół do masażu, który chciała wykorzystać podczas sesji refleksologii. Lawendowy stolik do masażu w otoczeniu kryształów energetycznych mocno kontrastował z przepastnym industrialnym loftem Emily.

Masując jej stopy, zauważyłam, że punkt Pęcherza jest u Emily bardzo wrażliwy. Nie miała wcześniej infekcji pęcherza, nie przyjmowała żadnych leków, dbała o zdrowie i prowadziła bardzo naturalny styl życia. Co więc stwarzało problem?

Gdy rozejrzałam się po jej przestrzeni mieszkalnej, zauważyłam, że łóżko mieściło się na antresoli, na którą prowadziła drabina. Kierując się przecuciem, zapytałam ją: „Czy czasami rano potrzebujesz oddać mocz, ale wstrzymujesz go, ponieważ bardzo niewygodnie ci wstać do łazienki?”.

Wykrzyknęła: „Tak!” i dla potwierdzenia swoich słów żywiołowo skinęła głową.

Znalazłyśmy problem.

Ignorowanie potrzeby ciała, by oddać moc, zakłóciło przepływ qi w Pęcherzu Emily. Postanowiła więc nie wylegiwać się wygodnie w łóżku po przebudzeniu, ale iść prosto do łazienki. Słuchając swojego ciała i oddając moc wtedy, kiedy potrzebowała, pomagała usunąć blokadę energetyczną.

Co robi twój pęcherz

Mówiąc ogólnie, gdy ludzie mówią o pęcherzu, zazwyczaj mają na myśli pęcherz moczowy, który znajduje się w dole jamy brzusznej. Ten pęcherz jest workiem, który dostaje moc z nerek i magazynuje go, aż będziesz gotowy go oddać. Z drugiej strony pęcherzyk żółciowy jest częścią układu trawiennego i pełni zupełnie inną funkcję. Bardziej szczegółowo zajmiemy się nim w następnym rozdziale.

Co robi twój Pęcherz według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

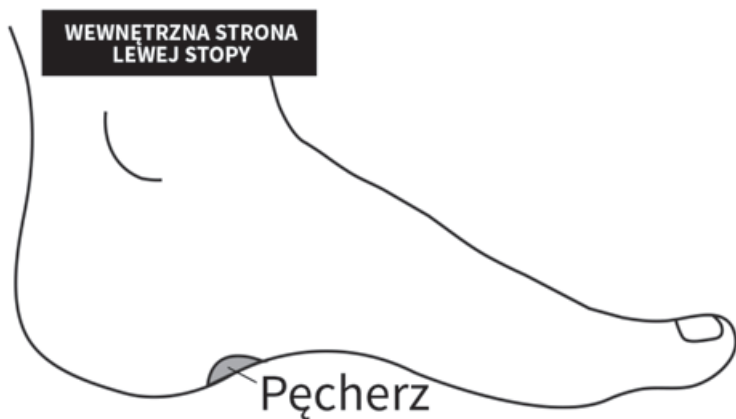
Spojrzenie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej na Pęcherz podobne jest do zachodniej perspektywy, że Pęcherz przechowuje moc do wydalenia. Jednak chińskie spojrzenie postrzega Pęcherz jako mający złożony związek z organami poza układem wydalniczym.

Pęcherz otrzymuje płyny z Jelita Cienkiego i potrzebuje qi i ciepła z Nerek, by przemienić płyny w moc. Ze względu na ten związek, jeśli nastąpi spadek w funkcjonowaniu Nerek, co jest powszechne przy starzeniu się, może wystąpić nietrzymanie moczu i częste jego oddawanie.

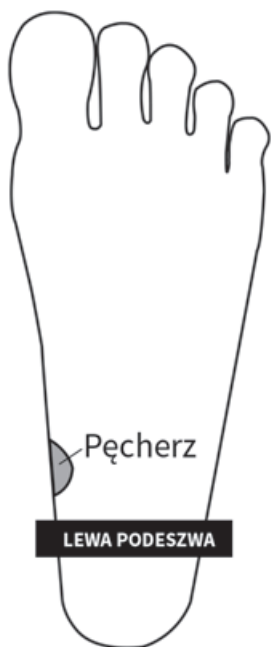
Wykonywanie zadania przez Pęcherz zależy również od harmonijnego przepływu qi przez meridiany Serca, Płuc, Wątroby i San Jiao. Czy wpadłbyś na to, że aby się porządnie wysuszyć w toalecie, potrzebna jest cała symfonia? Pomyśl o tym, gdy będziesz to robił następnym razem!

Jak zlokalizować punkt Pęcherza

Punkt Pęcherza jest kołem mniej więcej tak szerokim jak twój kciuk. Umieszczony jest na wewnętrznej krawędzi i podeszwie stopy, tuż nad piętą. Około połowa punktu znajduje się na krawędzi stopy, a druga połowa na podeszwie.



Chiński punkt refleksologiczny Pęcherza na wnętrzu stopy



Chiński punkt refleksologiczny Pęcherza na podeszwie stopy

Aby zlokalizować punkt Pęcherza, najpierw poszukaj środka tego punktu. Jego środek zlokalizowany jest na przecięciu stworzonym przez krzywiznę wierzchołka pięty i linię, gdzie spotyka się skóra z podszwą.

Zacznijmy od lewej stopy. Użyj opuszki palca, by wyczuć wierzchołek pięty na podszwie stopy. Gdy twój kciuk ześlizgnie się z pięty, wędruj po płaszczyźnie pięty, aż dotrzesz do wewnętrznej krawędzi stopy.

Następnie znajdź linię, która tworzy się w miejscu, gdzie spotykają się podszwa i skóra. Tam, gdzie krzywizna pięty przecina tę linię, znajduje się środek twojego punktu Pęcherza.

Umieść na środku punktu opuszkę kciuka, a będziesz wiedział, gdzie zlokalizowany jest punkt Pęcherza.

Choć masz tylko jeden Pęcherz, punkty Pęcherza masz na każdej stopie. Zazwyczaj poziom wrażliwości tego punktu jest taki sam w obu stopach, o ile ktoś nie miał wcześniej urazu miednicy lub innej przyczyny asymetrii w ciele.

Jak masować punkt Pęcherza

Aby masować ten punkt, usiądź ze skrzyżowanymi nogami i oprzyj lewą stopę wygodnie na kolanie. Naciśnij punkt opuszką prawego kciuka i masuj w górę i w dół, gdzie góra oznacza ruch w kierunku palców, a dół – ruch w kierunku podstawy pięty.

Do głębszego masażu możesz użyć kostki prawego palca wskazującego, ale przed uciskaniem i masowaniem zastosuj środek nawilżający, by zmniejszyć tarcie o skórę kostki. Po wymasowaniu lewej stopy przejdź do prawej, do uciskania punktu, wykorzystując lewą rękę. Masuj każdą stopę przez około 30 sekund.

Chiński punkt refleksologiczny drenażu limfatycznego

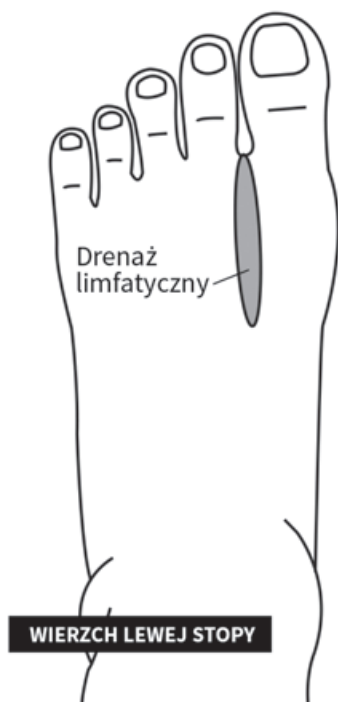
Jak dowiedziałeś się wcześniej, układ limfatyczny pomaga przeprowadzać białe krwinki zwalczające infekcje, a także wspiera ciało w filtrowaniu produktów ubocznych i toksyn. Przypomina układ krwionośny w tym sensie, że składa się z sieci naczyń, które rozprowadzają limfę po ciele. Nie jest zaskoczeniem, że te dwa układy są wzajemnie połączone.

Naczynia włosowate są najmniejszymi naczyniami krwionośnymi i mają bardzo cienkie ściany. To pozwala niewielkim ilościom plazmy z krwi wydostawać się z naczyń włosowatych. Gdy plazma opuści krwiobieg, określa się ją *plynem śródmiąższowym*, a to niezły łamaniec językowy. Śmiało, spróbuj powiedzieć to trzy razy z rzędu bardzo szybko!

Płyn śródmiąższowy, płyn śródmiąższowy, płyn śródmiąższowy wnika do układu limfatycznego poprzez limfatyczne naczynia włosowate i wtedy nazywa się go *limfą*. Limfa płynie w układzie limfatycznym, gdzie jest filtrowana w organach i węzłach chłonnych. Po zakończeniu swojej podróży w układzie limfatycznym limfa powraca do układu krwionośnego przez żyły obojczykowe prawą i lewą, które zlokalizowane są w pobliżu obojczyków. Następnie cykl się powtarza. Punkt refleksologiczny drenażu limfatycznego odpowiada węzłom chłonnym w piersiach i pachach, a także w górnej części klatki piersiowej, gdzie przefiltrowana limfa powraca do układu krwionośnego.

Jak zlokalizować punkt drenażu limfatycznego

Ten punkt bardzo łatwo zlokalizować, zatem zrobmy szybki przegląd tego, czego już dowiedziałeś się z Rozdziału 2. Punkt drenażu limfatycznego umieszczony jest na wierzchołkach obu stóp, w błonie pomiędzy kośćmi palucha i drugiego palca stopy. Gdy przejedziesz palcami wzdłuż tych kości, zobaczysz, że w miejscu, w którym się spotykają, tworzą kształt litery V. Punkt refleksologiczny zaczyna się u podstawy palców i ciągnie do miejsca na samym dole V.



Chiński punkt refleksologiczny drenażu limfatycznego

Jak masować punkt drenażu limfatycznego

Ponieważ jest to punkt na wierzchu stopy, gdzie skóra jest bardziej wrażliwa niż na podszwie, zastosuj balsam nawilżający lub olejek, by zmniejszyć tarcie skóry podczas masowania. Użyj kostki palca wskazującego, by uciskać i głaskać w dół, od palców i w kierunku dołu litery V utworzonej ze spotykających się kości.

Gdy dojdiesz do dołu V, unieś kostkę i umieść ją z powrotem u podstawy palców i ponownie schodź w dół. Bardzo ważne jest, by głąskać *jedynie w kierunku do dołu*, ponieważ w ten sposób powinna płynąć energia w tej części ciała. Powtórz 15 do 20 ruchów w dół, a następnie zacznij masować drugą stopę.

Punkty do zapamiętania (gra słowna zamierzona!)

Zatem wiesz już teraz o istocie usuwania toksyn z ciała przez potężne trio w postaci Nerek, Pęcherza i punktów drenażu limfatycznego. To doskonała potrójna kombinacja, aby rozpocząć wiosenne porządki w twoim ciele.

Oto szybki przegląd tego, co omówiliśmy w tym rozdziale.

1. Punkt Nerek

- **Korzyści:** Wspiera funkcjonowanie Nerek, jing Nerek oraz układ wydalniczy w usuwaniu toksyn.
- **Lokalizacja:** Na podszewkach obu stóp, głównie w górnej części wewnętrznego kwadrantu, pod kłębem palucha, a powyżej połowy poziomej linii, szerokości twojego kciuka, z około dwiema trzecimi w wewnętrznym kwadrancie i jedną trzecią w zewnętrznym.
- **Technika masowania:** Masuj w górę i w dół (w kierunku od palca do pięty), kciukiem lub kostką przez dwie lub trzy sekundy, przesuwając się po punkcie; jeśli masujesz kostką, zastosuj środek nawilżający.
- **Rekomendowany czas:** Od 30 do 60 sekund na stopę.

2. Punkt Pęcherza

- **Korzyści:** Wspomaga funkcjonowanie Pęcherza i układ wydalniczy w pozbywaniu się toksyn.
- **Lokalizacja:** Okrąg o szerokości kciuka na obu stopach, połowa na wewnętrznej krawędzi, połowa na podeszwie stopy, na przecięciu, gdzie skóra łączy się z podeszwą i krawędzią pięty.
- **Technika masowania:** Masuj w górę i w dół (w kierunku od palca do pięty), kciukiem lub kostką; jeśli masujesz kostką, zastosuj środek nawilżający.
- **Rekomendowany czas:** Do 30 sekund na stopę.

3. Punkt drenażu limfatycznego

- **Korzyści:** Pomaga qi płynąć swobodnie przez węzły chłonne w piersiach i pachach oraz wspomaga układ limfatyczny w usuwaniu toksyn.
- **Lokalizacja:** Na wierzchołkach obu stóp, na błonie pomiędzy pierwszym i drugim palcem.
- **Technika masowania:** Zastosuj preparat nawilżający i głaszcz kostką *tylko w kierunku do dołu* (od palców).
- **Rekomendowane ruchy:** Od 15 do 20 ruchów na stopę.





Vital
GWARANCJA ŻYWIENIA



Holly Tse jest holistyczną uzdrowicielką i certyfikowaną masażystką, która praktykuje refleksologię od 2004 roku. Po oszałamiającym uzdrowieniu samej siebie w trakcie trzech poważnych kryzysów zdrowotnych odkryła, że może dzielić się swoim doświadczeniem, by uzdrawiać ludzi i podążać za swoją pasją. Jest założycielką strony www.ChineseFootReflexology.com, na której dzieli się sekretami osiągnięcia doskonałego zdrowia i witalności.

Ty również możesz czerpać z dobrodziejstw chińskiej refleksologii. Ta pradawna sztuka leczniczego masażu stóp pozwala usprawnić przepływ uniwersalnej leczniczej energii i przywrócić Twoje ciało do stanu idealnej równowagi. Zyskasz zdrowie, długowieczność i wewnętrzną harmonię.

Z tej książki dowiesz się, jak samodzielnie przeprowadzać oczyszczanie organizmu i ładować swoje wewnętrzne akumulatory. Poznasz sztukę właściwego odżywiania oraz wprowadzisz równowagę ciała i umysłu. Pomożesz sobie także w innych sferach niż zdrowotna, zyskując siłę niezbędną do wprowadzenia zmian w swoim życiu i błyskotliwego wyrażania własnej osoby. Odnajdziesz powołanie i podążysz za nim, łącząc się jednocześnie z Duszą Smoka. A to dopiero początek...

Refleksologia – Twoja droga do równowagi.

Patroni:

NATURA I TY

uroda
zdrowie.pl

DOLCEVITA
celebruujemy życie



Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
NAJEM ZADAJNIY O ZDROWIE!

Cena: 49,90 zł

ISBN: 978-83-65404-49-7



9 788365 404497