



Cindy Black

Masaż meridianów

Leksykon uzdrawiania energią

Masaż meridianów jest nie tylko typową lekturą obowiązkową dla wszystkich pragnących zyskać wiedzę na temat Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i nowatorskiego praktycznego podejścia Cindy, ale też dla tych z nas, którzy poszukują czegoś więcej. Cindy przekazuje głębokie, wnikliwe i bardzo przystępne podejście do nauczania tego obszernego materiału.

Masaż meridianów kładzie solidny fundament, jednocześnie inspirując czytelnika, by osiągnął zrozumienie Qi, Natury, dróg Wszechświata oraz tego, jak dostroić się do wrodzonej uzdrawiającej energii wewnątrz nas. Obfita ilość informacji przekazywana na każdej stronie wplata miłość, zrozumienie, świadomość i spokój do arrasu medycyny chińskiej. To orzeźwiający sposób rozpoczęcia uzdrawiającej podróży lub po prostu wzmocnienia korzeni podczas podróżowania swoją ścieżką.

Dla mnie jako licencjonowanego lekarza akupunktury podejście, które naprawdę obejmuje umysł, ciało, emocje i duszę, jest naprawdę nowatorskie. Szkoda, że nie mogłam przeczytać tej książki, gdy rozpoczynałam zgłębianie Medycyny Orientalnej. Jeśli poszukujesz prostej, ale głębokiej techniki uzdrawiania siebie, rodziny lub klientów, właśnie ją odkryłeś! Cindy oferuje porady i instrukcje, które emanują ciepłem, entuzjazmem i są genialne.

Jessica Cudar, lekarz medycyny orientalnej, akupunkturzystka

Cindy Black wykonała niezwykle zadanie oddestylowania podstaw obszernego systemu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i stworzyła opisową i pięknie zilustrowaną książkę. Dzięki swojemu doświadczeniu jako specjalistka od akupunktury, jest mistrzynią wyjaśniania tego starożytnego systemu i jego praktycznych zastosowań wszystkim terapeutom. Jako profesjonalny praktyk pracy nad ciałem i instruktor, uważam tę książkę za wielki skarb dla siebie, moich uczniów oraz moich klientów. Jest ona przystępnym wstępem do zrozumienia naszej energetycznej anatomii i jej znaczącego związku z naszym zdrowiem.

Na zajęciach Cindy wykazuje niezwykle talent do jasnej prezentacji, połączony z ostrym dowcipem i poczuciem humoru, co sprawia, że uczenie się staje się przyjemnością, a materiał jest pełen życia. Fakt, że to samo udało jej się w przypadku książki, jest kolejnym świadectwem jej kompetencji. To wspaniała książka dla masażystów i innych praktykujących uzdrowicieli. Gorąco polecam ją również wszystkim tym,

którzy chcą dowiedzieć się więcej o starożytnej sztuce medycyny chińskiej i ich własnej niesamowitej energii, mającej potencjał uzdrawiania.

**Bernadette Fiocca, dyplomowana masażystka
(prywatna praktyka od 1984 roku),
instruktor Shiatsu i instruktor anatomii palpacyjnej w Szkole Masażu
Finger Lakes w Ithace, w Nowym Jorku**

Wspaniali praktycy pracy z ciałem znajdują środek pomiędzy energią ich klientów a ich własną i pracują z tej przestrzeni. Potrafią odłożyć na bok to, kim myślą, że są; to, co czują, że muszą zrobić; to, kim ich zdaniem jest osoba na ich stole, aby dać się prowadzić z tego pełnego harmonii miejsca.

Masaż meridianów: drogi do witalności jest nie tylko wartościową instrukcją, zasobami i materiałem źródłowym. W przeciwieństwie do innych publikacji tej natury, daje praktykowi wskazówki, jak dotrzeć do Qi meridianów. Zachęca nas do wykonania niezbędnej wewnętrznej pracy, by pielęgnować naszą własną Qi, aby dostosić się do punktów bez potrzeby używania igieł.

Ta książka pełna jest głębi i szacunku dla starożytnej sztuki, splecionej z mądrością tao. Oferuje świeże spojrzenie, które jest odżywcze, a czasami zabawne, nigdy suche i z pamięci. Opisy są barwne, historie przejmujące, styl pisania wciągający, a pasja wyraźna. Cindy oferuje współczesnym praktykom lekkostrawny bufet, którym mogą się rozkoszować.

**Teresa L. Crosier, lekarz medycyny orientalnej,
dyplomowany praktyk medycyny chińskiej i akupunktury, autorka
książki „In Harmony With Nature”, właścicielka Combining Cultures
Acupuncture & Herbal Clinic w Albuquerque w Nowym Meksyku,
profesor nadzwyczajny w College’u Southwest Acupuncture
w Santa Fe w Nowym Meksyku**

Masaż meridianów



Cindy Black

Masaż meridianów

Leksykon uzdrawiania energią



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

jeszcze lepsze jutro

Kup ksi k

Dla Andrei

Za życie pełne miłości i przygód

Dedykacja

Dla wszystkich moich nauczycieli, znanych i nieznanym

Dla wszystkich moich uczniów, znanych i nieznanym

Dziękuję, że dzielicie ze mną tę drogę

Ku czci

Mojej matki, Sally Baker

Podziękowania

Dziękuję Paulowi Cashowi za jego mądrą redakcję i umiejętność sformułowania moich myśli w prawdziwą książkę.

Jessica Joswiak spędziła wiele godzin, tworząc obrazy każdego meridianu i punktu.

Andrea Barras zaprojektowała piękną książkę, którą trzymasz w rękach.

Kilka lat temu cztery wyjątkowe osoby wykorzystały szanse i zapisały się na mój pierwszy Program Masażu Meridianów. Ich entuzjazm i zaufanie stworzyły fundamenty tej książki: Paula Begel, Sue Bissell, Carol Horton, Janet Klock, dziękuję wam z głębi serca.

Miałam szczęście spotkać Khadro, która pokazała mi serce i duszę medycyny chińskiej.

Wielkie dzięki dla Edie Pett, Christiny Polnyj-Pollman, Curta Pollmana, Annie Powell, Peris Gumz, Teresy Crosier, Williama Hordena, Lindy Ruth, Lori Yelensky i Kc Rossi za to, że przez te wszystkie lata we mnie wierzyli.

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska
KOREKTA: Małgorzata Koniarska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-117-3

Copyright © 2016 Cindy Black

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

SPROSTOWANIE:

Ta książka nie jest substytutem porad lekarskich. Czytelnik powinien regularnie konsultować się z lekarzem w kwestiach związanych z jego zdrowiem, szczególnie w przypadku wszelkich objawów, które mogą wymagać diagnostyki lub porady lekarza.
Informacje zawarte w tej książce są dodatkiem, a nie zastępstwem właściwego szkolenia z zakresu masażu i/lub medycyny chińskiej.



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

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.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

Spis treści

WSTĘP

Przedstawienie masażu meridianów	13
---	-----------

CZĘŚĆ 1: Teoria – zasady masażu meridianów

1. Wstęp do medycyny chińskiej.....	25
2. Cztery części składowe.....	43
3. Pięć elementów przemiany.....	47
4. Układy organów	69

CZĘŚĆ 2: Fachowe narzędzia

1. Dwanaście meridianów	97
2. Osiem meridianów nadzwyczajnych	177
3. Teoria sześciu kanałów.....	201
4. Punkty Źródłowe	217
5. Niebiańskie Punkty Ma Dan-yang.....	219
6. Punkty Mistrzowskie	221
7. Punkty Kierujące.....	223
8. Kombinacje punktów	225

CZĘŚĆ 3: Praktyczny masaż meridianów

1. Zasady leczenia	229
2. Syndromy zablokowania – syndromy Bi	237
3. Masaż brzucha	245
4. Łączenie wszystkiego.....	255

CZĘŚĆ 4: Częste dolegliwości – podejście masażu meridianów do częstych dolegliwości spotykanych w praktyce uzdrawiania

1. Dolegliwości alfabetycznie.....	259
2. Dolegliwości według Elementu.....	291

CZĘŚĆ 5: Zasady życia – dbanie o siebie, by dbać o innych	
1. Dbanie o siebie	303
2. Praktyki dbania o siebie	307
3. Podążanie swoją drogą	309
Punkty przeciwwskazane w ciąży	312
Indeks punktów	313
Indeks	316
O Autorce	321
O Ilustratorce	321

Wstęp



Przedstawienie masażu meridianów

Zdrowie i szczęście są skutkiem płynącej obficie i harmonijnie Qi. Masaż meridianów oferuje praktyczną pomoc we wprowadzeniu Qi w ruch, odżywianiu i czuciu jej. To takie proste.

Proste nie znaczy łatwe. Aby wyjaśnić zasady tego działania i to, jak wcielić je w praktykę, potrzeba całej książki. Trzydzieści lat zajęło mi, by stało się to proste. Mam nadzieję, że tobie uda się wcześniej.

Składniki masażu meridianów

Masaż meridianów ma siedem składników:

1. Anatomia
2. Tradycyjna chińska teoria medyczna
3. Zachodnie techniki masażu
4. Chińskie techniki masażu
5. Związek z Naturą
6. Samoświadomość
7. Praktykowanie samemu tego, co chcemy, by praktykowali nasi klienci

Jako praktycy, otrzymujemy bezpośrednie doświadczenie ciała klienta poprzez nasze ręce i zmysł ruchu. Łącząc to z naszą szczegółową intelektualną

znajomością ludzkiej anatomii i układu meridianów, wplątamy nasze wrażenia i odczucia w terapię, która wspomaga przepływ i harmonizowanie Qi.

Bycie „holistycznym” oznacza obejmowanie wszystkiego, wszystkich części jako całości. Holistyczne zdrowie powinno obejmować ciało, umysł i duszę. Praktyka masażu meridianów traktuje to założenie dosłownie.

Holistyczne uzdrawianie jest ogromnym przedsięwzięciem. Tylko zajęcie się w pełni ciałem, umysłem i duszą poskutkuje uzdrowieniem objawiającym się fundamentalnymi zmianami w ciele, umyśle i duszy.

Masaż meridianów czerpie ze starożytnej tradycji chińskiej teorii medycznej, zachodniej techniki masażu i chińskiej techniki masażu. Przyswojenie praktyk i teorii wymaga wytrwałości, ciekawości, cierpliwości, oddania i współczucia, by rozwinąć wewnętrzną wiedzę i wrażliwość, które wesprą praktykę. Musimy stworzyć bliski związek z otaczającą nas Naturą, z naszą wewnętrzną naturą oraz umiejętność praktykowania samemu tego, co każemy robić naszym klientom.

Z powodu tych wymagań my, praktycy, zyskujemy tyle samo z uczenia się masażu meridianów, co nasi klienci, gdy go otrzymują. Możemy dać tylko to, co rzeczywiście mamy w sobie do dania. Jeśli pragniesz dać uzdrowienie i miłość innym, musisz mieć uzdrowienie i miłość w sobie.

Proces uczenia się masażu meridianów zawiera w sobie łączenie się ze swoją miłością własną, uzdrowieniem i mądrością. Przechodząc samemu przez ten proces, będziesz w stanie przekazać uzdrawiającą mądrość innym.

Zagłębianie się w siebie

Każda wielka tradycja mądrości wzywa nas, byśmy zagłębili się w siebie, aby znaleźć odpowiedzi, wsłuchać się w nasze serca, poznać Jedność, Boga, Źródło, Boskość. Każda wielka tradycja uzdrawiania popiera tę drogę do jedności. W starożytnych korzeniach klasycznej medycyny chińskiej, w taoizmie, znajdujemy tę dyrektywę jako podstawę uzdrowienia.

Aby poczuć Qi, poczuć siebie samych, zyskać dostęp do mądrości naszych doświadczeń, musimy skierować naszą uwagę do wewnątrz siebie.

„Cokolwiek by o nim mówić, istoty Tao nie da się opisać”¹. To słynny pierwszy wers taoistycznej klasyki, Wielkiej Księgi Tao. Można to również przetłumaczyć jako „droga, którą można wyjaśnić, nie jest wieczną Drogą” lub „ścieżka, która jest dobrze oznaczona, nie jest wieczną Ścieżką”. Choć prawdziwa Droga lub Ścieżka zawsze istniała w wieczności i rygorystycznie

podporządkowywała się precyzyjnym prawom, zawsze musi zostać odkryta dla siebie samego. Zwykły odizolowany intelekt nie jest czynnikiem, przez który można doświadczyć żywej, obecnej chwili².

Kierowanie uwagi do wewnątrz i łączenie się z naszą niemą naturą jest trudne, ale możliwe. Gdy jesteśmy w stanie znaleźć i podążać wewnętrzną ścieżką, możemy czerpać z obfitych wewnętrznych zasobów. Kiedy praktykujemy sposoby utrzymywania przepływu tych zasobów, doświadczamy zwiększonej fizycznej witalności, jasności umysłowej i mądrego przewodnictwa naszego Ducha. Masaż meridianów jest holistycznym podejściem do uzdrawiania i drogą rozwoju osobistego.

Czym jest masaż meridianów?

Używam tego określenia, ponieważ jest ogólne, opisuje ogólną praktykę masażu, opartą na meridianach medycyny chińskiej. Masaż meridianów jest nie tyle specyficzną techniką, ile specyficznym holistycznym podejściem do masażu opartego na zasadach Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

„Rzeczą”, która jest obecna w ciele, które nazywamy „żywym” i uchodzi z ciała, które uznajemy za „martwe”, jest Qi. Nasze ciało, umysł i dusza są zależne od Qi. Ilość, jakość i przepływ naszej Qi ma wpływ na stan naszego zdrowia.

Qi nie krąży dlatego, że ktoś to powoduje, Qi krąży, ponieważ taka jest jej natura. Qi się porusza, płynie, zmienia, pojawia i cofa w cyklach czasu i przestrzeni wykraczających poza ludzkie zrozumienie.

Krąży również w rytmach możliwych do zrozumienia przez ludzi – planetarne krążenie wokół Słońca, pory roku, cykle Księżyca, upływ dnia, przybywanie i ubywanie ludzkiego życia.

Skoro Qi nie potrzebuje ludzkiej interwencji, by się poruszać, by „być”, co więc dobrego możemy zrobić jako praktycy masażu meridianów? Qi jednej osoby może wspomagać harmonię Qi drugiej osoby. Wszyscy bezpośrednio doświadczyliśmy zatrzymania Qi lub braku harmonii Qi – znane jest to jako ból lub choroba. Tak, nasza wrodzona fizjologia i Qi zawsze próbują wrócić do homeostazy, równowagi i płynięcia. Ale czasami, aby odzyskać równowagę, potrzebujemy pomocy innej osoby.

Dobrą rzeczą, której może dokonać uzdrowiciel, jest wspomaganie tego powrotu do równowagi u innej osoby. Uzdrowiciel musi zawsze być świadomy bycia uczestnikiem w większym procesie, a nie bycia autorem tego procesu.

Masaż meridianów oparty jest całkowicie na przekonaniu, że jesteśmy częścią czegoś większego niż my sami; że jako praktycy uczestniczymy w tej większej mądrości. Qi płynie w meridianach, jak zobaczysz w tej książce. Oferujemy masaż, by wspomóc przepływ Qi już odbywający się w naszych klientach. Jesteśmy w służbie szerszemu obrazowi, o którym wiemy, że istnieje, jednak nie możemy go w pełni pojąć ani kontrolować. Słuchamy naszej intuicji, gdy odkrywamy dokładne anatomiczne miejsca na najlepsze rozpoczęcie kontaktu, który pozwoli Qi tej konkretnej osoby w tym konkretnym czasie odzyskać równowagę.

Masaż meridianów może być wykorzystywany przez każdego praktyka w każdym środowisku, od masażu sportowego po oczyszczanie czakr, manualną terapię nerwowo-mięśniową i masaż leczniczy. Prosty kontakt z Qi w meridianach pomaga ludziom od tysięcy lat. Skuteczność tej prostej metody ma swoje korzenie w łączeniu szczegółowego anatomicznego zrozumienia meridianów i punktów akupunktury z wrażliwością praktyka.

Punkty spotkania

Celem masażu meridianów jest ułatwienie spotkania, komunikacji i spokojnego związku pomiędzy Yin i Yang w człowieku. Z zachodniego punktu widzenia jest to spotkanie prawej i lewej półkuli mózgu, męskości i żeńskości, świadomości i podświadomości, ciała i umysłu. W naszych wewnętrznych światach istnieje niezliczona liczba możliwych punktów spotkań.

Zdolność swobodnego przechodzenia pomiędzy naszym kreatywnym, szerokim, systemowym myśleniem prawej półkuli, a liniowym, skupionym myśleniem lewej półkuli daje realne możliwości zrozumienia, jak żyć, wykorzystując prawdziwy potencjał twojego życia. Gdy będziemy w stanie przejść od ukierunkowanej, ambitnej i aktywnej męskiej energii do receptywnej, twórczej i refleksyjnej żeńskiej energii tak łatwo, jak wybieramy pomiędzy kawą a herbatą, odnajdziemy prawdziwą wolność wyboru. Gdy nasz wewnętrzny świat staje się spokojny i harmonijny, przygotowujemy grunt pod nasze zdrowie fizyczne, emocjonalne i psychiczne. Aby mógł istnieć spokój i harmonia, musi być komunikacja. Punkt spotkania to lewa i prawa strona, świadomość i podświadomość, ciało i energia „dobre” i „złe” dosłownie stają twarzą w twarz, by medytować nad różnicami między nimi w służbie „wyższemu dobru”.

Yin z Ziemi połączone z Yang Nieba tworzy jednostkę, która jest wyjątkową ekspresją tych dwóch głównych sił. Każdy z nas jest pojedynczym zbiornikiem Yin i Yang, dwóch części lub energii. Ta pierwotna dualność ukazuje się

wszędzie, jako świadomość i podświadomość, umysł i ciało, energia i materia, układ nerwowy współczulny i przywspółczulny, aktywność i bezruch, życie wewnętrzne i zewnętrzne.

Wygląda, jakbyśmy byli pojedynczą jednostką, ale czujemy, że nie jesteśmy. „Jedna część mnie chce tego, druga tamtego”. „Mój umysł mówi: odejdz, ale moje serce mówi: zostań”.

Uczymy się od naszej rodziny, przyjaciół, społeczeństwa, ze szkół, mediów i kultury, jak nawigować wśród tych sił. Kurs tego uczenia się obejmuje osądzanie niektórych rzeczy jako dobre, a niektórych jako złe. Zło zostaje przed nami ukryte, gdy zostawiamy je za sobą, aby być dobrymi według naszego otoczenia. W tym procesie uczymy się wewnętrznego procesu odłączania się, odgradzania murem i odsuwania od impulsów i części siebie samych, które są „złe” lub „bezużyteczne”. Ten proces tworzy podział pomiędzy Yin a Yang, ciałem a umysłem, świadomością a podświadomością itd.

Gdy wewnętrzne energie zostają od siebie oddzielone, nie komunikują się i przez to nie mogą czerpać korzyści z siebie nawzajem, nie mogą się odżywiać, pobudzać, chronić ani inspirować. Dla jednostek nasze wewnętrzne życie staje się mniejsze, bardziej napięte, gdy próbujemy zachować wąską drogę, według której, naszym zdaniem, musimy żyć, abyśmy byli dobrzy, uczciwi i odnosili sukcesy. To obciążenie ogranicza nas fizycznie, umysłowo, emocjonalnie i duchowo.

Fizycznie nasze narządy ucierpią i z czasem będziemy musieli borykać się z różnymi dolegliwościami związanymi z zaburzeniami funkcjonowania narządów. Umysłowo doskwierać będzie nam dezorientacja, brak skupienia. Emocjonalnie zmierzyć się będziemy musieli ze wstydem, frustracją, lękiem i smutkiem. Duchowo cierpieć będziemy z powodu braku nadziei, weny, możliwości lub wiary.

Tradycyjna Medycyna Chińska jest holistyczna. Prześiąknięta duchowymi tradycjami taoizmu i buddyźmu, stworzona dzięki obserwacji Natury, szacunku dla Natury i poczuciu wzajemnego połączenia ze wszechświatem, oferuje jasną drogę powrotu do jedności. W tej formie medycyny Organy posiadają, przemieniają i komunikują energię (Qi). Kontinuum od Duszy do Organu jest sieć meridianów, gdzie Qi, informacja, płynie i wyraża się jako myśl, emocja, fizyczna forma i funkcja, umysł i dusza.

Masaż meridianów opiera się na zasadzie medycyny chińskiej, ułatwiającej każdemu człowiekowi przeplatanie wewnętrznego świata w różnych punktach spotkań. Punkty spotkań nie są fizycznymi miejscami. Punkty spotkań wyczuwa się wewnątrz, gdy jesteśmy w stanie wyczuć nasz oddech, dosłownie poczuć nasze organy i poznać ich historie, wspomnienia, mądrość.

Gdy w końcu zwrócimy się do naszego cienia i pozwolimy sobie usłyszeć jego historię, spotkamy siebie. Pozbywanie się ochrony, usuwanie murów, pozwalanie energii ponownie płynąć to proces harmonizowania Qi, otwierania meridianów, by pozwolić Yin i Yang komunikować się, płynąć, równoważyć.

Medycyna chińska obiecuje, że gdy Qi jest dużo i płynie, tak samo płyną nasze fizyczne ciała, umysły i dusza. Masaż meridianów ułatwia ten proces dzięki zastosowaniu praktycznych technik.

Ludzki duch jako lekarstwo

Praktyczna medycyna lub uzdrawianie jest jedynie tak „dobre” lub „potężne”, jak właściciel dłoni. To dlatego masaż w wykonaniu różnych masażystów daje tak różne wrażenia. Dlaczego ten sam styl masażu wykonywany na tym samym obszarze ciała wydaje się tak różny i przynosi różne rezultaty? Ponieważ wewnętrzny stan masażystów jest różny.

Każdy praktyk jest osobą posiadającą wewnętrzny świat. Względna równowaga i harmonia wewnątrz praktyka ma największy wpływ na jego pracę dotykami. Ta wewnętrzna harmonia (lub brak harmonii) ma większy wpływ niż typy masaży, których się nauczył; stopnie naukowe, które zdobył, lub lata, przez które praktykuje.

Ponieważ nasz stan harmonii jest kluczowym czynnikiem w naszej pracy, masaż meridianów, aby był skuteczny, wymaga wewnętrznego rozwoju.

Praktyk jest w rzeczywistości lekarstwem

Medycyna, która może uzdrawiać, może także szkodzić. Ludzie mają potencjał obu opcji. Zostaliśmy obdarzeni wyjątkowym mózgiem oraz dłońmi, które są najbardziej wprawne ze wszystkich stworzeń. Z tej kombinacji ludzka technologia dała życie pięknym kulturom i cywilizacjom, a także wyrządziła straszną krzywdę sobie i innym stworzeniom. Wszyscy skrzywdziliśmy siebie i innych, wszyscy przynieśliśmy korzyści innym i sobie.

W dziedzinie medycyny wszyscy praktycy wiedzą, że ich praca może uzdrowić lub zaszkodzić. Skalpel chirurga może skrzywdzić lub uleczyć. Leki internisty i zioła zielarza mogą zaszkodzić lub uzdrowić. Nasze ręce mogą zaszkodzić lub uzdrowić. Różnica zależy od praktyka.

Praktycy pracujący rekami poświęcają się rozwojowi własnemu, aby stać się najsilniejszym i najkorzystniejszym lekarstwem. Wiemy, że niektóre leki mu-

simy „dobrze wstrząsnąć przed użyciem”. Praktycy masażu meridianów muszą być „dobrze zintegrowani” przed użyciem. Gdy wiemy, jak przejść z Yin do Yang wewnątrz siebie, jesteśmy w stanie modyfikować siebie z chwili na chwilę, aby ułatwić proces wewnętrznej pracy, w który angażuje się nasz klient. Uczymy się, jak dawać „właściwą dawkę siebie” jako modyfikację mowy, siłę ucisku; to, gdzie dotykamy, jak dotykamy, nasze pytania, sugestie i milczenie.

Zawsze będziemy w trakcie procesu tej integracji. Gdy ćwiczymy, zdobywamy wglądy od naszej podświadomości, Organów, komórek, Qi i naszego związku z Naturą. Te wglądy, zintegrowane w naszym wewnętrznym świecie, stają się wyjątkową ekspresją naszej własnej medycyny rąk.

Istnieją trzy kluczowe zasady, o których powinniśmy zawsze pamiętać, pracując nad tą integracją:

1. *Jako praktycy wchodzimy w większy proces uzdrawiania w partnerstwie z naszymi klientami, którzy kierują swoją podróżą do harmonii i zdrowia.*

Choć myślenie, że możemy uzdrowić drugą osobę, jest kuszące, rzeczywistość jest całkiem inna. Tak, możemy zrozumieć wiele, jeśli chodzi o anatomię, fizjologię, patologię, Qi i Naturę. Możemy wiedzieć więcej o tych specjalizacjach niż nasz klient. Ale nigdy nie będziemy wiedzieć o naszych klientach więcej niż oni sami wiedzą o sobie.

Możemy otworzyć drzwi, ale to oni muszą zechcieć przejść przez nie do równowagi, spokoju i zdrowia. Możemy pomóc ich układowi immunologicznemu, Qi i Organom – ale to ich układ immunologiczny, ich Qi i ich Organy dokończą właściwe uzdrowienie. Nawet leki z apteki mogą jedynie wspomóc lub zakłócić wrodzony proces fizjologii – żaden lek nie może stworzyć procesu, który nie jest naturalny dla ciała.

Gdy chirurg usuwa guz, to ostatecznie ciało goi ranę i dostosowuje się do struktury bez guza. Usunięcie guza nie usuwa fizjologii, która stworzyła ten guz, ani nie zapobiega stworzeniu następnego guza przez fizjologię. Chirurg może świętować operację jako heroiczne uzdrawiające przedsięwzięcie, ale miejsce, które stworzyło guza, będzie ostatecznym oceniającym sukces lub jego brak. Odporność, inteligencja, regeneracyjna natura ciała-umysłu-du-

cha jest jedyną „rzeczą”, która może wykonać niewidzialną prawdziwą pracę powrotu do energetycznej harmonii, która objawi się jako zdrowie fizyczne, umysłowe i emocjonalne.

Jeśli my jako praktycy skupimy nasze umysły i serca na tej rzeczywistości, znajdziemy się w partnerstwie z uzdrawiającą mocą znacznie większą i korzystniejszą niż ta, którą oferujemy z siebie jako jednostki. Taka praca jest bardziej cicha i mniej efektowna niż ogłoszenie siebie źródłem uzdrowienia. Z tego punktu widzenia jesteśmy w partnerstwie z czymś, czego nie możemy w pełni zrozumieć, kontrolować ani nazwać naszym własnym. Ja nazywam to służbą innym poprzez służbę pełnej współczucia inteligencji, która jest Źródłem całego życia.

Rozwijanie tego związku z Naturą lub Źródłem dostępne jest dla wszystkich. Jako takie jest praktyką, która nie pozwala żadnemu człowiekowi uznać tej siły za jego własną. Oferuje nam drogę do dobrego samopoczucia, a także drogę do służenia innym, aby mogli odczuć ulgę od cierpienia, gdy uzdrawiająca energia prowadzi ich ciało-umysł-duszę do harmonii i równowagi. Po dojściu do równowagi nasi klienci mogą równie dobrze poszukiwać własnego związku z większą energią, aby zachować zdrowie bez potrzeby korzystania z naszych usług. To byłby najlepszy rezultat.

2. Naszym głównym staraniem jest bycie w bliskości z naszą własną Qi. Nasze działania mają swoje źródło w tym połączeniu, gdy pozwalamy, aby naszą pracę prowadziła mądrość Qi.

Żyjemy w tych ciałach przez stosunkowo krótki czas. Na uczenie się i praktykowanie możemy poświęcić dwa lata lub trzydzieści. Są to małe przyrosty czasowe w porównaniu z nieskończonym czasem Źródła Qi, Tajemniczym Źródłem Natury, Tao.

Pomyśl o Niezróżnicowanym Źródle Qi, Tao, jako o Słońcu, a o twojej własnej Qi jako o promieniu tego Słońca. Metodą łączenia się z ogromną inteligencją jest podążanie za promieniem energii, twoją Qi, z powrotem do tego Niezróżnicowanego Źródła Qi. Pozwól Źródłu Qi prowadzić twoje działania podczas terapii, a twoja praca będzie skuteczniejsza i bardziej wartościowa dla klienta.

Aby poznać twoją Qi, zrównoważyć Yin i Yang, poczuć połączenie z Naturą, poznać połączenie ze Źródłem Qi, potrzebna jest wewnętrzna praca.

3. *Choć obecna chwila może nie mieć dla nas logicznego sensu, ufamy przepływowi Jedności – Źródłu, które ostatecznie przynosi usunięcie zaburzeń równowagi i powrót do dobrego samopoczucia.*

Pięć naszych zmysłów jest bardzo dobrych w mierzeniu, zauważaniu, lokalizowaniu fizycznych manifestacji w każdej chwili. Tak jak promienie Roentgena robią zdjęcie złamanej kości w danej chwili, tak nasze zmysły spotykają fizyczną osobę w danym momencie.

Jeśli uznamy, że w danej chwili wyczuwamy inną osobę jako całkowity obraz, będzie to tak błędne, jakby prześwietlenie, które pokazuje złamanie kości, było całą historią. Wiemy, że prześwietlenie może pokazać nam złamaną kość i jesteśmy pewni również, że przez wszystkie wcześniejsze lata ta kość była nietknięta. A z doświadczenia wiemy, że kość już zaczęła się goić i z czasem zupełnie się zagoi.

Tak jak promienie Roentgena, nasze pięć zmysłów interpretuje fizyczną rzeczywistość, a nie energię, która stworzyła fizyczną rzeczywistość. Widzimy pięćsetletnią sekwoję, ale nie możemy zobaczyć nasiona, które rozpoczęło jej historię. Możemy nauczyć się używać zdolności wykraczającej poza pięć zmysłów, aby sięgnąć umysłem do tego nasionka, co nieuchronnie doprowadzi nas do drzewa, z którego to nasionko spadło. Gubimy się w strumieniu niezrozumiałych manifestacji – poza zasięgiem wszystkiego, co logicznie rozumiemy.

To, co możemy wyczuć zmysłami, to rytm manifestacji: nasionko, kiełek, drzewo, nasionko, kiełek, drzewo. Te manifestacje powstają z niezróżnicowanej energii, wykraczającej poza nasze pięć zmysłów. Energia ma swoją własną logikę procesów i rozwijania się. Z energii rozwija się wiele różnych manifestacji, które, gdy są postrzegane wyłącznie z ram naszych pięciu zmysłów, mogą wydawać się nielogiczne. Ale widziane z punktu widzenia energii, mają sens.

Jak dwa punkty widzenia tego samego zjawiska mogą być jednocześnie prawdziwe? Pomyśl o naszym Układzie Słonecznym. Gdy Słońce widziane jest z Ziemi, wydaje się, że Ziemia jest nieruchoma, a Słońce się porusza. Ale gdy spojrzymy na Układ Słoneczny jako na całość, zauważymy, że Słońce jest nieruchome i to Ziemia wiruje i obraca się wokół Słońca. Oba spojrzenia są prawdziwe, gdy widziane są przez „soczewki” pięciu zmysłów – jedynie zdolność wykraczająca poza pięć zmysłów potrafi utrzymać rzeczywistość tych pozornie przeciwstawnych prawd i pozostać spokojna.

Wyobraź sobie, że jesteśmy świadkami pogorszenia się stanu zdrowia i śmierci innej osoby. Nasze pięć zmysłów odbiera zmiany w fizycznej manifestacji człowieka przed nami. Możemy wyciągnąć dłoń i próbować łagodzić fizyczne cierpienie, ale wiemy, że nie możemy zatrzymać procesu śmierci odbywającego się na naszych oczach. To cierpienie nie ma logicznego sensu. Ale z punktu widzenia niewidzialnej Duszy-Ducha tej osoby jest to zrzucanie fizycznego ciała w przygotowaniu do następnego etapu Energetyki, która wykracza poza nasze pięć zmysłów.

Gdy będziemy postrzegać w tym momencie tylko fizyczną podróż, będziemy cierpieć, obserwując mękę drugiej osoby. Gdy będziemy widzieć tylko energetyczną podróż, możemy być tak odłączeni, że nie będziemy mogli pocieszyć tej osoby. Jedynie dzięki znalezieniu sposobu, by utrzymywać w sobie obie rzeczywistości, poprzez nieustanną praktykę, będziemy w stanie zaferować pociechę i nadzieję drugiemu człowiekowi, jednocześnie pozostając spokojnymi i pełnymi nadziei.

Śmierć zwiększa naszą świadomość tej dualności, ale dualność jest prawdziwa w każdej chwili. Jest prawdą w każdym momencie, gdy oceniamy drugą osobę. Jeśli utrzymamy ten poziom zrozumienia w każdej interakcji z każdym człowiekiem, nasza obecność będzie pełna spokoju, harmonii, nadziei i uzdrowienia.



Jak postugiwać się tą książką

Ta książka składa się z pięciu części.

- **Część 1: Teoria** – *Zasady masażu meridianów* wprowadzą cię w fundamentalne koncepcje Tradycyjnej Medycyny Chińskiej: związku Natury i ludzkiego życia, Qi, Yin, Yang, substancji ludzkiego życia, Pięciu Elementów i Układów Organów. Są one fundamentami praktyki masażu meridianów.
- **W Części 2: Fachowe narzędzia** zanurzymy się w dwunastu meridianach, które są ścieżkami przepływu Qi w ciele. Zastanowimy się nad naturą każdego meridianu w ramach teorii w Części 1. Szczegółowo omawiam punkty często używane w praktyce, podając ci ich umiejscowienie; porady, jak je zlokalizować i informacje o zastosowaniu każdego punktu.
- **Z Części 3: Praktyczny masaż meridianów** nauczysz się, jak używać meridianów i punktów w swojej praktyce masażu, by wspomagać zdrowie i witalność.
- **Z Części 4: Częste dolegliwości** – *podejście masażu meridianów do częstych dolegliwości spotykanych w praktyce uzdrawiania* dowiesz się, jak rozpatrywać najczęstsze dolegliwości występujące na Zachodzie z perspektywy masażu meridianów.
- **Z Części 5: Zasady życia** – *dbanie o siebie, by dbać o innych* nauczysz się, jak kontynuować pielęgnowanie twojej własnej praktyki wprawiania w ruch i harmonizowania Qi, aby dalej się uczyć i zachować zdrowie.



Część 1

Teoria
– Zasady masażu
meridianów



1. Wstęp do medycyny chińskiej

Cokolwiek by o Nim mówić, istoty Tao nie da się opisać.

Można nadać Mu nazwę, ale to nie będzie właściwa nazwa.

Nicość to początek Nieba i Ziemi.

Byt zaś jest Matką wszelkiego stworzenia.

Poprzez Nicości można poznać, jak subtelne jest Tao.

Dzięki Bytowi można ujrzyć Jego bezmiar.

Oba jednocześnie się wyłoniły, a potem odrębne przyjęły nazwy.

Pozostały jednak równie tajemnicze.

Tajemnicze, a jeszcze bardziej tajemniczym się staje.

Z nich rodzi się ogrom i subtelność³.

Podstawowe zasady masażu meridianów pochodzą z medycyny chińskiej, która postrzega nas w kontekście naszego otoczenia. Tradycyjna Medycyna Chińska wyrosła z taoizmu, który był dominującą filozofią i duchowością w starożytnych Chinach. To dało kontekst dla rozwoju medycyny. „Tradycyjna Medycyna Chińska” jest współczesnym określeniem używanym, by opisywać medycynę chińską, która czerpie z korzeni taoizmu. „Tradycyjna Medycyna Chińska” generalnie nie obejmuje zasad filozofii taoistycznej w swoich praktykach.

Jesteśmy częścią Natury, Natura jest częścią nas. Natura, Wszechświat i wszystkie stworzenia są ze sobą nawzajem powiązane: Ziemia jest zawsze pod nami, niebo nad nami, Słońce, Księżyc, planety oraz gwiazdy, a nawet jeszcze

dalej. Jesteśmy postrzegani jako będący w związku z otaczającymi nas elementami Natury. A te same elementy Natury postrzegane są jako znajdujące się w nas.

Obserwując siebie w ten sposób, możemy zbliżyć się do myśli, że istota ludzka jest mikrokosmiczną reprezentacją większego Wszechświata. Mamy pory narodzin, rozwoju, dorosłości, słabnięcia i śmierci, tak jak drzewo, będące pod wpływem wiosny, lata, późnego lata, jesieni i zimy. Jesteśmy stworzeni z tego samego materiału, który tworzy wszystko, co nas otacza. Aby poznać siebie samych, patrzmy na Naturę jako lustro tego, czym możemy być my, ludzie.

To, co widzimy, dotykamy, czujemy, słyszymy lub smakujemy, znane jest jako fizyczne manifestacje. Manifestacje z jakich podstaw?

Gdy widzimy drzewo, widzimy jedynie jego część. Korzenie są ukryte pod powierzchnią ziemi. Nasionko, z którego początkowo wykiełkowało drzewo, teraz już całkowicie zniknęło. W podobny sposób fizyczna manifestacja wyrasta z energii, która nie jest postrzegana przez naszych pięć zmysłów. To początkowe, ogromne, tajemnicze Źródło, z którego wszystko pochodzi jest Tajemnicą.

„Nicość to początek Nieba i Ziemi”⁴, głosi Wielka Księga Tao.

Każda manifestacja, każda rzecz, osoba, roślina i robak pochodzi, z tej ogromnej, bezimiennej Tajemnicy. Energia tej Tajemnicy jest wieczna. Każdy z nas posiada w sobie iskrę tej energii. Iskra życia powróci do swojego Tajemniczego Źródła, gdy zakończy się fizyczna manifestacja, w której rezyduje.

W zachodniej nauce znajdujemy podobne stwierdzenie, że ludzie składają się z „gwiazdnej pyłu”. Cząsteczki, które tworzą gwiazdy, są takie same, jak cząsteczki tworzące nasze ciała. Jak napisał Carl Sagan, „Azot w naszym DNA, wapń w naszych zębach, żelazo w naszej krwi, węgiel w naszych szarlotkach powstały we wnętrzach zapadających się gwiazd. Wszyscy jesteśmy zrobieni z materii gwiazdnej”⁵. Część materiału w naszych ciałach pochodzi z samego początku Wszechświata.

Życie w Naturze

Natura ma cykle, temperatury, pogodę, ekologię roślin, zwierząt i elementów, których życie zależy od siebie nawzajem. Gdy zaglądamy do chińskiej medycyny w poszukiwaniu kierunku życia, kieruje nas ona do Natury. Choć ludzie stworzyli warunki życia, które chronią nas przed wieloma siłami Natury, wciąż jesteśmy częścią większego systemu, w którym żyjemy. Mówi się, że jeśli jesteśmy w stanie żyć w harmonii z cyklami Natury, będziemy cieszyć się zdrowszym, dłuższym i szczęśliwszym życiem.

W dawnych czasach ludzie wiedli proste życie. Polowali na zwierzynę, łowili ryby i przez cały dzień przebywali na tonie natury. W czasie chłódów więcej się ruszali, by chronić się przed zimą. A gdy latem zaczynało być gorąco, szukali chłodnych miejsc. Zachowywali spokój ducha i równowagę emocjonalną, nie ulegali nadmiernym pragnieniom. Nie byli narażeni na stres charakterystyczny dla dzisiejszych czasów. Żyli wolni od chciwości i pożądania, pozostawali blisko natury. Utrzymywali jing shen nie suo, stan wewnętrznego spokoju oraz skupienia ducha i umysłu. Zapobiegało to unikaniu patogenu. Nie potrzebowali więc ziół do leczenia zaburzeń wewnętrznych ani akupunktury do leczenia zewnętrznej warstwy ciała. Kiedy zdarzało się im zachorować, po prostu odpowiednio kierowali swoimi emocjami i stanem ducha oraz przywracali prawidłowe krążenie energii, używając do leczenia metody zhu yuo.

- Kanon medycyny chińskiej żółtego cesarza⁶

Jak wprowadzić mądrość Natury do naszego uzdrawiania?

Zwykły oddzielony intelekt nie jest czynnikiem, przez który można doświadczać żywej, obecnej chwili⁷.

Jakie jest pochodzenie otaczających nas manifestacji? Skąd pochodzi nasz dom, nasze ciało, drzewo? Identyfikujemy te rzeczy za pomocą naszych pięciu zmysłów. Mimo że wiemy, iż nasze pojedyncze ciało składa się z miliardów niewidzialnych komórek, nasze zmysły rozpoznają pojedynczą, uformowaną manifestację.

Idąc jeszcze dalej, komórki naszego ciała składają się z cząsteczek. Cząsteczki składają się z atomów. Atomy składają się z małych cząstek itd. Obecnie nawet zachodnia nauka uznaje, że te atomy, ten „budulec”, zasadniczo jest energią. To, co wydaje się formą, co wydaje się solidne, jest w rzeczywistości „zrobione” z energii.

Z perspektywy medycyny chińskiej mówimy o mającym formę i pozbawionym formy, o manifestacji i niezróżnicowaniu, energii i substancji, Yang i Yin. Źródłem wszelkiej manifestacji jest niezróżnicowana energetyczna Tajemnica. To oznacza, że wszystkie planety, zwierzęta, robaki i ludzie mają jedno wspólne źródło. Manifestacją tego Niezróżnicowanego Źródła jest wszystko, co widzimy, słyszymy, czego dotykamy, smakujemy, co wężemy, czujemy, nazywamy.

Yin i Yang

Dynamizm Yin i Yang jest fundamentalną zasadą medycyny chińskiej. Odnosi się do objawionego, a jednak wciąż zmieniającego się świata, w którym żyjemy. Gdy zajmujemy się tylko tym, co jest objawione, doświadczamy rzeczy jako zimnych i ciepłych, ruchomych lub nieruchomych, wewnątrz lub na zewnątrz, za dnia i w nocy, twardych lub miękkich, prawych lub lewych. Znamy jedną rzecz w odniesieniu do drugiej. Znam moją lewą stronę, ponieważ wiem, gdzie jest prawa.

Tę rodzaju perspektywa znana jest jako dualność. Czy wiedziałbyś, czym jest dzień, gdybyś nie znał nocy? Czy w ogóle możesz opisać dzień, nie używając kontrastu nocy?

Prościej jest znać te kontrastujące pary niż znać lub wyczuwać niezróżnicowane pojedyncze źródło, z którego pochodzą. Jeśli nie możemy lub nie rozszerzymy naszej wiedzy poza manifestacje, które z łatwością wyczuwamy, po prostu zagubimy się w manifestacjach. Możemy przywiązać się do manifestacji i bardzo cierpieć, gdy się zmieniają lub skończą.

Ten symbol
nazywa się Taiji:



Przedstawia
Yin (ciemna)
i Yang (jasna)
płynące w kole.

Kilka ważnych szczegółów:

- Koło symbolizuje Jedność, z której wyłaniają się Yin i Yang.
- W Yang znajduje się odrobina Yin, a w Yin – Yang. To przypomina nam, że nic nie jest tylko czarne lub białe. Wszystko istnieje w związku z czym innym.
- Krzywe przypominają nam, że te dwie siły są zawsze w ruchu, zawsze ze sobą tańczą.
- Z jednej rzeczy, z Jedności, wyłaniają się dwie przeciwne, zależne siły, Yin i Yang.

Z tych dwóch wyłania się wszystko, co znane i rozumiane jest jako konkretna mieszanka i manifestacja Yin i Yang.

*Cokolwiek by o Nim mówić, istoty Tao nie da się opisać.
Można nadać Mu nazwę, ale to nie będzie właściwa nazwa.
Nicość to początek Nieba i Ziemi.
Byt zaś jest Matką wszelkiego stworzenia.
Poprzez Nicości można poznać, jak subtelne jest Tao.
Dzięki Bytowi można ujrzeć Jego bezmiar.
Oba jednocześnie się wyłoniły, a potem odrębne przyjęły nazwy.
Pozostały jednak równie tajemnicze.
Tajemnicze, a jeszcze bardziej tajemniczym się staje.
Z nich rodzi się ogrom i subtelność⁸.*

Choć każda jest pojedynczym określeniem, Yin i Yang, obie obejmują wiele cech:

YIN	YANG	YIN	YANG
Ciemna	Jasna	Miękka	Twarda
Chłodna	Ciepła	Woda	Ogień
Wilgotna	Sucha	Ziemia	Niebo
Wewnątrz	Zewnątrz	Księżyc	Słońce
Dół	Góra	Krew	Qi (energia)
Noc	Dzień	Gęsta	Lekka
Bezruch	Ruch	Materialna	Niematerialna
Receptywna	Ekspresywna	Cicha	Głośna
Żeńska	Męska	Niska	Wysoka

Wyobraź sobie, że jest środek słonecznego letniego dnia. Jaki jest? Co się dzieje? Co robią ludzie, ptaki i zwierzęta? Jak wygląda niebo? Przeczytaj ponownie listę cech Yang i poczuć Yang.

Wyobraź sobie środek nocy tego samego dnia. Jak jest, co się dzieje, co robią ludzie, ptaki, zwierzęta, jak wygląda niebo? Przeczytaj ponownie listę cech Yin i poczuć Yin.

Filozofia Yin i Yang została stworzona przez ludzi, którzy żyli tysiące lat temu. Żyli na zewnątrz, wśród Elementów. Obserwowali naturę, aby zrozumieć życie. Ty i ja mamy tę samą możliwość obserwowania natury, aby zrozumieć Yin i Yang. Jest to tak proste, jak dostrzeganie tego, co jest inne we wszystkim, co możesz obserwować w ciągu dnia i w ciągu nocy.

Każda rzecz, osoba lub wydarzenie można rozumieć jako mieszankę Yin i Yang. Natura lub cechy rzeczy, osoby lub wydarzenia ujawniane są przez względne ilości Yin i Yang.

Przykładowo, niektórzy ludzie mają donośny głos, zawsze się wiercą, nawet gdy siedzą i nie mogą się doczekać codziennych zajęć dynamicznego aerobiku w rytm głośnej muzyki. Inni ludzie mają cichy głos, małą się ruszają i nie mogą się doczekać codziennej medytacji w ciszy i w samotności.

Te opisy są stereotypowe, by uwypuklić różnice. Gdybyśmy postawili tych ludzi koło siebie, powiedzielibyśmy, że głośniejszy jest Yang w relacji z tym bardziej cichym. Ale – i zawsze jest jakieś ale – gdybyśmy postawili medytującą osobę obok śpiącego kota, kot byłby Yin w relacji z medytującym Yang. Gdy kot się obudzi i zacznie bawić papierowymi kulkami, podczas gdy człowiek nadal będzie medytował, role się odwrócą. To taniec Yin i Yang. Wszystko się zmienia, Yin staje się Yang, Yang staje się Yin. Dzień staje się nocą, noc zamienia się w dzień. Wszystko jest względne w stosunku do innych rzeczy.

W tej medycynie zdrowie odzwierciedlane jest w płynnej, kooperującej równowadze Yin i Yang.

