

Alicja Kowalska Dorscheid

Najskuteczniejsze
terapie
Tradycyjnej
Medycyny
Chińskiej

Sposoby
na współczesne dolegliwości,
z którymi nie radzi sobie
medycyna akademicka

Najskuteczniejsze
terapię
Tradycyjnej
Medycyny
Chińskiej

Alicja Kowalska Dorscheid

Najskuteczniejsze
terapie
**Tradycyjnej
Medycyny
Chińskiej**

Sposoby
na współczesne dolegliwości,
z którymi nie radzi sobie
medycyna akademicka



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-310-4

Copyright © Alicja Kowalska Dorscheid 2018

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
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 dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

PRINTED IN POLAND

*Przyjmuj Świat lekko, a twój życiodajny Duch/Umysł
będzie wolny od wszelkich obciążeń.
Nie przywiązuj wagi do dziesięciu tysięcy rzeczy,
a twoje serce nie będzie zmęczone.
Ujrzyj życie i śmierć w jedności,
a twój rozum będzie bez lęku.
Dojrzyj w przemianach stabilność,
a nic nie będzie mącić twojej jasności.*

Laozi

Spis treści

Część I

Tradycyjna Medycyna Chińska

Wstęp	13
Filozofia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej	19
Tradycyjna Medycyna Chińska	31
Przyczyny chorób według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej .	35
Rola terapeuty w medycynie chińskiej	39
Narzędzia terapii Tradycyjnej Medycyny Chińskiej	43
Yin i Yang	47
San Bao – Jing, Qi i Shen, nazywane Trzema Skarbami	51
Trzy centra energii, trzy Dantian	63
Pięć Elementów	65
Element Drewna	77
Wątroba	82
Woreczek żółciowy	87
Nasz wspaniały generał	98
Element Ognia	101
Serce	105
Jelito cienkie	110
Osierdzie	113
Potrójny Ogrzewacz	114
Nasz wszechmocny cesarz	119

Element Ziemi	125
Żołądek	131
Śledziona	134
Żołądek i śledziona, trochę inaczej	145
Element Metalu	149
Płuca	155
Jelito grube	158
Pożegnanie. Temat Metalu	166
Element Wody	169
Nerki	175
Pęcherz	180
Woda i Nerki	188

Część II

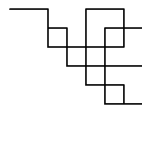
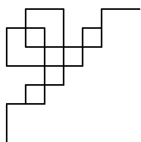
Choroby XXI wieku z punktu widzenia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Wstęp do części II	195
System immunologiczny	
w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej	197
Alergia w medycynie akademickiej	201
Alergie – astma i katar sienny	
w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej	207
Recepty ziół wspomagających leczenie astmy	
i kataru siennego	228
Nietolerancje i nadwrażliwości pokarmowe	
w medycynie akademickiej	233

Nietolerancja i nadwrażliwość na gluten	235
Nietolerancja laktozy, nadwrażliwość	238
Nietolerancja fruktozy, nadwrażliwość	240
Nietolerancje i nadwrażliwości pokarmowe	
w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej	247
Recepty ziół pomocnych w leczeniu nietolerancji	
i nadwrażliwości pokarmowych	266
Reumatyzm, medycyna akademicka	271
Reumatyzm w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej	285
Recepty ziół pomocnych w leczeniu reumatyzmu	308
Bóle pleców	312
Cukrzyca, medycyna akademicka	319
Cukrzyca w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej	327
Recepty ziół wspomagających leczenie cukrzycy	337
Nadciśnienie tętnicze, medycyna akademicka	341
Nadciśnienie tętnicze w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej ...	351
Recepty ziół pomocnych w leczeniu nadciśnienia	372
Indeks ziół	377
Bibliografia	483

Część I

Tradycyjna Medycyna
Chińska



Wstęp

Moja przygoda z medycyną naturalną rozpoczęła się w momencie, kiedy sama zachorowałam. Przedtem, co prawda, interesowało mnie to i owo, ale dopiero w konfrontacji z cierpieniem poczułam wielką potrzebę zrozumienia, co się ze mną dzieje, otrzymania odpowiedzi, dlaczego i jak mogę sobie sama w tym wszystkim pomóc. Dużą rolę odgrywał pewnie fakt, że od chwili przekazania mi diagnozy, wiadomości, że moje dolegliwości związane są z chorobą reumatyczną, nie spotkałam terapeuty, do którego poczułabym pełne zaufanie, terapeuty, który pomógłby mi się w tym wszystkim odnaleźć i znaleźć sposób obejścia się z tą chorobą. A że schorzenia reumatyczne już od dawien dawna towarzyszyły mojej najbliższej rodzinie (ja jestem czwartym pokoleniem), nie były dla mnie niczym nowym. Widziałam również mierne efekty ich leczenia. Co prawda, przed dwudziestoma laty i wcześniej medycyna akademicka nie dysponowała jeszcze wieloma lekami stosowanymi dzisiaj w tego typu schorzeniach, ale mam wrażenie, że zaistniała niewielka poprawa. Leki, jeżeli chodzi o choroby reumatyczne, są dostępne, ale te najlepsze – ze względu na koszty – tylko w programach i tylko dla niektórych. Te powszechne mogą zahamować przebieg choroby, ale nie wyleczyć. Poza tym całą resztę niezbędną w leczeniu tego typu chorób wielu terapeutów (nie twierdzę, że wszyscy) ignoruje.

Mieszkałam w tamtym czasie w Berlinie. W Niemczech, podobnie jak w kilku innych zachodnioeuropejskich krajach, istnieje możliwość profesjonalnej nauki medycyny naturalnej. Jest dostępna nie tylko dla ludzi uprawiających zawody medyczne, ale też dla wszystkich tych, którzy do tego momentu nie mieli styczności z medycyną, a się nią interesują.

I tak zaczęła się moja wielka przygoda z medycyną naturalną. Na początku robiłam to tylko dla siebie, ale dosyć szybko zorientowałam się, że tak nie będzie. Szkoda by było tę całą przekazywaną nam wiedzę zatrzymać tylko dla siebie. Uczyłam się wszystkiego. Począwszy od medycyny akademickiej, dokładnie sprawdzanych przez państwowe komisje wiadomości, do wszystkiego, co dotyczy medycyny naturalnej jest związane – ziołolecznictwa i tego, co jest z nim związane (stawianie baniek, przystawianie pijawek, masaże, różnego rodzaju ćwiczenia odpężające, diagnozy z tęczówki oka, reguły zdrowego odżywiania), uczyłam się też niezwykle interesującej homeopatii i Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Każdy z nas poznawał wszystko, po to, by potem wybrać swoją przyszłą pracę. TMC była dla mnie na samym końcu. Ogromny materiał. Wtedy jeszcze bardzo zawiły i skomplikowany. Myślałam, ja tego nie pojme, że za dużo, za trudne. Teraz już nie jest za skomplikowane i za trudne, chociaż jeszcze jest bardzo dużo do odkrycia, jeszcze tyle nie wiem... Ale to jest fascynujące i już wiem, że możliwe. Przypadkowo trafiłam (przypadków nie ma) do ambulatorium z medycyną chińską. Akurat było wolne miejsce. Przyjmowaliśmy i leczylimy pacjentów pod uważnym okiem naszego nauczyciela. Nie bez znaczenia był fakt, że zaprzyjaźniłam się z Chinką, Hazel Hoo Herzog, podobnie jak i ja zajmującą się tym tematem. Wiele podróżowała i kształciła się bezpośrednio w Azji, co stało się nagle dostępne i dla mnie. Przekazywała i przekazuje mi w dalszym ciągu

całą ogromną zdobytą tam wiedzę, za co jestem jej niezmiernie wdzięczna. Efekty leczenia pacjentów, łączenie akupunktury z ziołami i wszystkimi innymi metodami dostępnymi TMC, robiły na mnie ogromne wrażenie. Poza tym coraz bardziej fascynowała mnie stojąca za tym filozofia, dająca mi pomysł na życie. Wiem sama po sobie, że życie zasadami, jakie nam przekazuje TMC, nie jest proste. Potrzeba niesamowitej dyscypliny i wytrwałości. Przez jakiś czas one są, a potem... gdzieś uciekają. Ale wierzę, że kiedyś życie według wskazówek TMC wejdzie mi po prostu w nawyk i nie będzie już to dla mnie żaden problem.

Każdy z nas jest inny. Każdemu z nas, w chwili niedomagań, odpowiada inny sposób leczenia, inny terapeuta. Naszym zadaniem jest odnalezienie dla siebie odpowiadającej nam metody. To może też być i medycyna tradycyjna, akademicka. Jeżeli mamy z nią dobry kontakt, to i ona nam bardzo pomoże. W wielu wypadkach jest niezbędna. Nierzadko spodziewany efekt przynosi połączenie medycyny tradycyjnej z medycyną niekonwencjonalną. Zawsze jednak powinniśmy pamiętać, że żaden terapeuta, obojętnie, jaką dziedzinę medycyny czy terapii reprezentuje, nie może nam obiecać 100% uleczenia. Nie ma cud-metody. Gdyby taka była, nie byłoby ludzi chorych. Cudem jesteśmy my sami i tylko my możemy sobie, być może przy pomocy innych, pomóc. Myślę, że warto udać się na poszukiwania.

Być może spotkanie z filozofią innych kontynentów i ich tradycyjnych metod leczenia okaże się tym uzdrawiającym, a być może dzięki dokładnemu przyjrzeniu się naszym chrześcijańskim przekazom i europejskiemu ziołolecznictwu oraz innym metodom z nim związanym zrozumiemy, że są tym „naszym”, i bardzo nam pomogą. Tradycje i tu mamy bardzo ciekawe. Chociażby u nas w Polsce – ojciec Klimuszko, w Niemczech – Hildegard von

Bingen. Obydwoje zostawili po sobie nie tylko wiele recept, ale też uwag dotyczących naszej codzienności i sposobu życia, zaskakująco podobnych do zaleceń medycyny Dalekiego Wschodu.

Klasyczna homeopatia jest również niebywale interesująca i skuteczna.

Taoizm, z którym związana jest TMC, nie jest religią w ścisłym tego słowa znaczeniu. Jest filozofią – religią. Podobnie chyba zresztą, jak i inne religijne światopoglądy. Taoiści, tak samo jak większość z nas, wierzą w jedną uniwersalną siłę, energię. Jest nią dla nich, tak jak i dla większości z nas, Bóg. Życie i przestrzeganie reguł Taoizmu prowadzi według nich do nieśmiertelności Duszy/Umysłu, nieśmiertelności świadomości. W momencie przejścia z jednej świadomości w drugą, bo tym jest według nich śmierć, mamy szansę dojrzenia Wszchemocnego Źródła i połączenia się z nim. Wszystkie praktyki stosowane przez mistrzów Taoizmu mają właśnie to na celu.

Urodziliśmy się w części Europy, w której swoje korzenie ma chrześcijaństwo. Ktoś inny urodził się w Azji, w Afryce czy Ameryce. Większość z nas konfrontowana jest z praktykami religijnymi panującymi w ich kraju. Drogi tych religii są różne, ale prawie wszystkie prowadzą do jednego. Jeżeli wierzymy, to wierzymy w uniwersalną siłę, energię, w Boga. I to nas wszystkich łączy. Bo Źródło nas wszystkich, obojętnie jakiego jesteśmy koloru skóry czy wyznania, jest dla nas wszystkich takie samo.

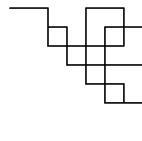
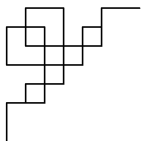
Paradoksalnie, bliski kontakt z Taoizmem zbliżył mnie bardzo do moich chrześcijańskich korzeni, zaczęłam czytać Biblię (dla wielu już jej czytanie ma właściwości uzdrawiające), przyglądać się jej różnym interpretacjom i podobieństwom z innymi religiami.

Szukałam, zresztą w dalszym ciągu szukam, drogi dla siebie. Wychodzę z tego wyciszona i wzmocniona, radośniejsza, z głęboką wiarą, że wszystko, czego potrzebuję, już we mnie jest, że wszystko zależy od kontaktu, jaki mam z tym Największym, wypełnionym ogromną miłością i zaufaniem. Zrozumiałam, że wiele jest w mojej mocy i że ponoszę za siebie pełną odpowiedzialność.

Taoizm związany jest z przeogromnym tematem, jakim jest Tradycyjna Medycyna Chińska, od wielu lat praktykowana również w Europie. Sama akupunktura jest tylko metodą odprężającą, podobnie jak wiele innych tego typu terapii. Dopiero całość Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, włącznie z ziołolecznictwem, odpowiednim odżywianiem i nowym spojrzeniem na życie, czyni z niej narzędzie pomocne w uzdrowieniu.

Pragnę jeszcze dodać, że wiele zamieszczonych przeze mnie cytatów pochodzi od autorów kultury zachodniej niemających nic wspólnego z medycyną chińską. Nic w tym dziwnego, bo jak już wspomniałam, wszystkim nam, niezależnie od tego, skąd pochodzimy, towarzyszą podobne, a często te same przesłania.

Zapraszam wszystkich zainteresowanych w podróż z Tradycyjną Medycyną Chińską.



Filozofia

Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

*Bo to wszystko nasi bracia i siostry... drzewa... pustynia...
morze... chmury... czerwieniejące o zachodzie... leśny wiatr...
Nic... nie... istnieje... oddzielnie...
wszystko... tworzy jedność... odwieczne piękno...
Dostrójdzie wasze serca do tej wspaniałej harfy, natury...
Wszystko jest w ruchu.*

Erich Maria Remarque

道

Reguły i prawa rządzące naszym życiem, zdrowiem i Wszechświatem, są, były i będą zawsze i wszędzie takie same, we wschodniej i zachodniej części Świata. Obojętnie, jakimi słowami czy też

wzorcami przedstawiane, dotyczą tych samych zjawisk i fenomenów. Przekazy z różnych stron Świata i różnych kultur mówią nam, że nie tylko jesteśmy poddani nieustającemu wpływowi otaczającej nas Natury, ale też stanowimy jej nieodłączną część. Wspólnie tworzymy podlegający ciągłym przemianom model harmonijnej i będącej w niezachwianej równowadze jedności pomiędzy Niebem, człowiekiem i Ziemią. Wprowadzenie niepokoju, a w najgorszym przypadku zburzenie tej wszechmocnej Jedni, to prosta droga do zagłady. W dzisiejszych czasach nie dla wszystkich jest to jasne, dlatego ważne staje się głębsze zapoznanie się z filozofiami i światopoglądami będącymi częścią nauk chroniących nas przed unicestwieniem i wspomagających w dotarciu do Źródła naszego życia, w odnalezieniu jego sensu i spełnienia.

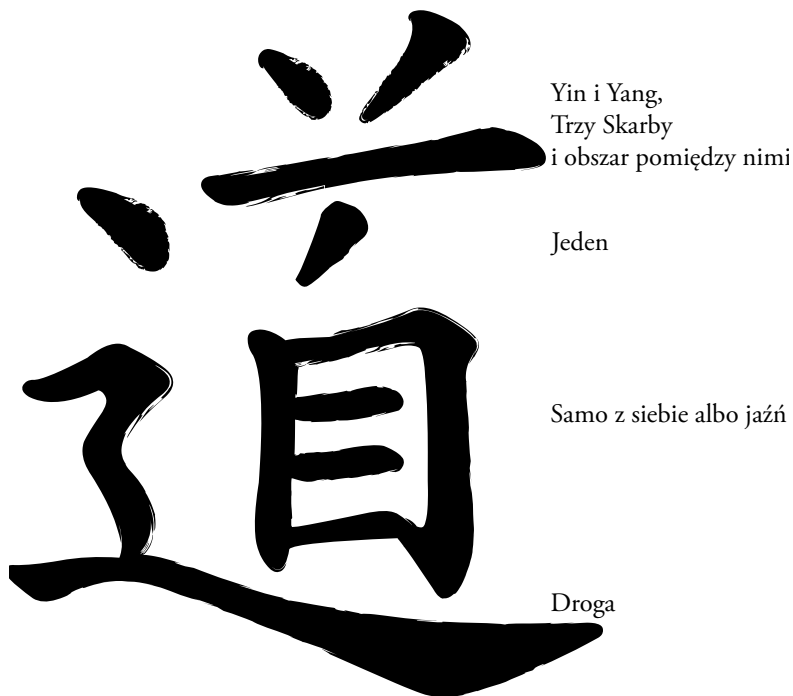
Tradycyjna Medycyna Chińska wywodzi się z powstałej w Chinach, wiele tysięcy lat temu, filozofii Taoizmu. Przez tysiąclecia nauki i praktyki Taoizmu przekazywane były ustnie z pokolenia na pokolenie i tylko wybrani mogli się z nimi zapoznać. Co prawda, w dzisiejszych czasach są ogólnie dostępne, ale do dnia dzisiejszego istnieją kręgi przekazujące wiedzę Taoizmu wyłącznie wtajemniczonym. Pierwsze taoistyczne teksty pochodzą z około VI wieku p.n.e. (przekazy ustne są parę tysięcy lat wcześniejsze). Prawdopodobnie w tych właśnie czasach żył wielki chiński mędrzec i myśliciel Laozi, który pozostawił po sobie aktualny do dnia dzisiejszego traktat filozoficzny postrzegany jako podstawa Taoizmu. Znany jest zbiór jego myśli *Dao De Jing*, tłumaczony jako *Księga Drogi i Cnoty*, księga o sensie i życiu, spełniająca zadanie przewodnika Duszy. Są to przemyślenia i wskazówki będące niesłuchanie cenną dla nas nauką. Laozi przekazuje nam w nich wiedzę dotyczącą istoty Tao, podobnie jak to robi Zhuangzi żyjący w latach 369-286 p.n.e. Istnieje

również zbiór taoistycznych pism składający się z około 5400 tomów, zwany *Dao Zang*, tworzący podstawy nauki Taoizmu. Obejmuje różne dziedziny życia, od botaniki, chemii i medycyny, po traktaty o nieśmiertelności.

Zwolennicy Taoizmu bardzo wnikliwie obserwowali otaczającą ich przyrodę i ciało człowieka. Badali i dokumentowali we wszystkich niuansach rytmiczne ruchy Tao. Ze swoich badań wyciągnęli wnioski i sformułowali prawa rządzące Naturą i człowiekiem. Odkryli, że otaczający nas Świat, podobnie jak nasze ciało, podlega pewnym i tym samym regułom, że wszystko we wszystkim jest ze sobą połączone i tworzy jedną wielką całość. W swoim podejściu do Natury widzieli człowieka jako część ogromnego spektrum przyrody, podlegającego, podobnie jak wszystko inne, ciągłym, dynamicznym, równomiernym i regularnym przemianom. Ze wszystkich energii rządzących Światem tylko człowiek ma prawo wyboru: albo za nimi podążać i zgodnie z nimi żyć, albo się im przeciwstawiać, niszcząc siebie i otoczenie. Celem działań Taoistów było i jest osiągnięcie pełni świadomości, jasności umysłu, duchowej samodzielnności, dotarcie do wypełniającego nas potencjału i źródła życia będącego wielkim skarbem każdego z nas. Zapanowanie nad emocjami, a właściwie wyrównanie ich, umiejętna gospodarka wypełniająca nas i wszystko, co nas otacza, energią określaną jako Qi, będącą podstawą wszelkiego życia. Dbanie o nią i jej rozwijanie. Stanie się odpowiedzialnym i niezależnym w jednoczesnym poczuciu jedności. A przede wszystkim bycie jak rzeka, bez oporu, w jednym nurcie z otaczającą nas przyrodą. Życie z nią w zgodzie. Wiemy, że nic nigdy w Naturze tak naprawdę nie umiera. Taoiści są przekonani o nieśmiertelności umysłu i świadomości. Osiągnięcie tego stanu poprzez odpowiedni sposób życia i praktyki było i jest ich celem.

*Tao, które może zostać opisane, nie jest wiecznym Tao,
Imię, które może być wymienione, nie jest wiecznym imieniem.
Nieistnienie nazywam początkiem Nieba i Ziemi,
Jestestwo nazywam Matką każdej Esencji.*

Laozi, *Dao De Jing*



Samo słowo **Tao**, często tłumaczone jako naturalna, świadoma droga, na różne sposoby i wiele razy opisywane, jest, jak mówią Taoiści, właściwie czymś, czego opisać się nie da, czymś bez kształtu i formy. Tao, które próbujemy opisać, nie jest prawdziwym Tao. To tylko słowo, które ma nam pomóc zrozumieć i poczuć prawa i reguły tego Świata. Chiński znak Tao przedstawia, według niektórych tłumaczy, głowę u góry (według chińskich wierzeń obszar

po między oczami jest siedzibą Shen, krystalicznej Duszy, światła łączącego nas z Niebem, z tym, co boskie), na dole zaś przedstawiony jest symbol chodzenia. Stąd też Tao kojarzone jest z drogą, a bycie na drodze Tao oznacza podążanie za przekazem Duszy.

Spotkałam się jeszcze z innym interesującym tłumaczeniem:

Yin i Yang to warunek wszelkiego życia.

Trzy Skarby, obszar pomiędzy Yin i Yang: pewnie chodzi tutaj o Jing, Qi i Shen.

Liczba 1 naturalnie rozumiana zgodnie z filozofią Taoizmu – jak mówi Laozi.

Tao daje życie Jednemu, boska iskra ożywia cały Świat.

Samo z siebie spełnione, albo Jaźń, jest tutaj pojmowane podobnie jak u C. G. Junga. Według niego Jaźń to centrum życia psychicznego i całości psychiki człowieka. Jaźń jest źródłem energii potrzebnej do naszego rozwoju, do naszej indywidualizacji. Jest motorem wszelkiej twórczości i duchowych poszukiwań. Dzięki niej przepływają informacje z podświadomości do świadomości i odwrotnie. Jest obrazem Boga. Określana jest jako cząstka ludzkiej istoty w Bogu i wszystkiego, co w nas boskie. To wszystko objęte jest symbolem Drogi. Nic ująć, nic dodać. Wszystko zdaje się jasne.

Tao często tłumaczone jest także jako sens życia.

Samo z siebie będące nazywa się Sens (Tao).

Sens nie ma imienia ani formy.

Jest istotą Praduszy.

Istoty i Życia nie można widzieć.

Jest zawarte w Blasku Nieba.

Blasku Nieba nie można dojrzeć, jest zawarte w obydwóch oczach.

Mistrz Lü Dsu

Spróbujmy jeszcze raz przyjrzeć się Tao, opisać je, chociaż, jak mówią Taoiści, w momencie opisywania przestaje nim być. Mimo to trudno oprzeć się pokusie.

Tao oznacza spełnienie, spełnienie poprzez Tao, czyli samo z siebie. Tao jest samo przez siebie spełnione. Jest ziarnem korzenia wielkiego spełnienia Świata. Tak naprawdę jest poza pojmywanym przez nas światem dualności, dlatego jest niemożliwe do określenia. Tao nie zna podziału, jest Jednością. Jest Początkiem, pierwotną Jednością, z której wszystko się wywodzi. Jest energią, tchnieniem, pustką, Naturą, jest pokarmem naszej duszy. Jest mostem łączącym nas z Wszechświatem. Jest życiem zgodnym z jego zasadami. Jest życiem pełnym uwagi, życiem tu i teraz, we wzajemnym szacunku dla siebie i wszystkiego, co nas otacza. Tao nie ocenia. Jest uznaniem naszych korzeni, rozpoznaniem naszej duszy i jej związku ze wszystkim, co boskie. Jest drogą do nas samych, do Światła, Natury, Energii, Źródła, do Boga. Jest wszechobecnym i wszechmocnym spokojem. Tao jest nieskończone. Ludzie mówią, że wszystko ma swój kres, a Tao nam mówi, że kresu nie ma, jest tylko Nowy Początek. Podążając drogą Tao, mierzymy się z własną naturą. To jest żywioł Wody bez ograniczeń i wewnętrznych konfliktów. Prawem Tao jest spontaniczność. Tao jest naszą własną osobistą drogą przez życie, drogą pomiędzy Ziemią a Niebem. Wiedza w dzisiejszych czasach często przysypana i zapomniana, ale zawsze obecna i nam towarzysząca. Naszym zadaniem jest zachowanie i powrót do pierwotnej Natury, stanie się jak niemowlę albo jak mędrzec żyjący intuicją, potrafiący obejść zdolności umysłu, pojmujący sercem, sercem wszelkich istnień. Naszym zadaniem jest udanie się na spotkanie z siłą Natury, tworzącą nasz Świat i nas kształtującą. W pewnym momencie staje się dla nas jasne, że bez jej wsparcia nie ma życia. Pozbawieni bliskości z nią, stajemy się obcy na tej planecie, zagubieni, osłabieni. Większość

z nas, w zawirowaniach codzienności, zatraciła z nią kontakt. W jakiś sposób zagubiliśmy się sami. Zatraciliśmy jasność widzenia, spojrzenia, nie dociera do nas melodia życia. Nie słyszymy głosu Ziemi, nie reagujemy na blask Nieba. Nie czujemy ich. Nie żyjemy zgodnie z porami roku i rządzącymi nimi prawami. Ignorujemy naturalny rytm dnia i nocy. Oderwaliśmy się od naszych korzeni, od naszego Źródła i od siebie nawzajem. Nie dostrzegamy piękna wokół siebie ani w sobie, a jeżeli już, są to tylko ulotne chwile. Nasze myśli błądzą. Żyjemy przeszłością i jej balastem, albo zaprzątnięci jesteśmy przyszłością. Nie ma w nas miejsca na bycie Tu i Teraz, a tylko Tu i Teraz jest drogą prowadzącą nas do spełnienia, do życia całą pełnią. Jak uczy nas wielki poeta arabski Rumi: *Przeszłość i przyszłość zasłaniają nam Boga, spal je żywym ogniem!*

W Biblii znajdujemy podobne przekazy:

*Nie troszczcie się więc o dzień jutrzejszy,
on bowiem sam zadba o własne sprawy.*

*Kto rękę do pługa przykłada i wstecz się ogląda,
do Królestwa Bożego się nie nada.*

Wiemy, że kiedyś, bardzo dawno temu, nasi światli przodkowie czuli harmonię życia, znali prawa rządzących nimi energii. Słyszeli śpiew poruszających się planet, odgłos Ziemi, słyszeli śpiew ptaków i zwierząt, całą gamę melodii i kolorów morza, uspionych jezior, nurtu rzeki, szumiących drzew, brzmienie buchającego ognia i odcieni wiatru. Dochodził do nich dźwięk poruszających się, rosnących skał. Rozpoznawali wszystkie barwy tęczy. Rozumieli jej znaczenie, symbolu drogi łączącej Ziemię i Niebo. Symbolu drogi życia z jego wszystkimi barwami i odcieniami, pomostu łączącego nas z tym, co Najwyższe. Żyli w danym im momencie, uważni i świadomi. Byli obecni. Wiedzieli, że wszystko podlega pewnemu

porządkowi, pewnym regułom, które trzeba przestrzegać. Postrzegali człowieka jako odbicie tej przeogromnej sceny przyrody. Wiedzieli, że rządzą nami te same reguły i prawa, że jesteśmy częścią Natury. Jesteśmy mikrokosmosem żyjącym w otaczającym nas makrokosmosie. Jednym słowem żyli zgodnie z Tao.

To brzmi prawie jak bajka, ale stać się może i naszą rzeczywistością, a właściwie nią jest, zawsze nią była. Naszym zadaniem jest dotarcie do niej i bycie z nią w kontakcie.

Tradycyjna Medycyna Chińska jest fascynującym spotkaniem z Tao. Spotkaniem z siłą Natury tworzącą nasz Świat i nas kształtującą.

Język używany przez Taoistów, opisujący procesy zachodzące w przyrodzie i ludzkim organizmie, tłumaczący Naturę i zdrowie człowieka, jest pełen symboli, przenośni i metafor. A to z tego prostego względu, że wszystko jest jednością i takie same słowa i pojęcia w bardzo obrazowy sposób tłumaczą nam zarówno fenomeny dotyczące przyrody, jak i ludzkiego zdrowia i życia. Odzwierciedleniem tej filozofii jest niezwykle symboliczne pismo chińskie.

Filozofia Taoizmu przekazuje nam:

Tao daje życie Jednemu.

Jedno rodzi Dwa.

Dwójka daje życie Trójce.

Z Trójki rodzi się dziesięć tysięcy rzeczy.

10 000 istnień nosi ciemność Yin w sobie,

światłość Yang trzyma w ramionach.

Tchnienie Qi pustki tworzy ich harmonię.

Laozi, *Dao De Jing*

Taoiści mówią: *Świat powstał w ośmiu oddechach.*

Taoiści mówią: *na początku był pierwotny Chaos, czas bez ograniczeń i słów. Wu Yi, liczba zero, pozbawiony przeciwstawieństw symbol wieczności, to pierwsze tchnienie Wszechświata, to całkowita pustka i cisza, bezruch, z którego wszystko powstaje.*

Potem pojawiło się Tai Yi, liczba jeden, wielki początek, boska iskra, która wprowadziła w ruch Qi.

Qi wypełniło Wu Yi, wypełniło nieograniczoną niczym pustkę, symbolizowane przez puste dotąd koło.

Taoiści mówią: *z jedności Tao narodziło się dwa, powstała podwójność, Yin i Yang. Jedność koła została podzielona na dwie części, na ciemną i jasną, na czarną i białą. Zrodziły się pasywne i aktywne reguły Wszechświata. Według taoistycznej teorii powstania Wszechświata, z początkowego chaosu powstało Niebo – Yang, które objęło swoim blaskiem Ziemię – Yin.*

Taoiści mówią: *liczba trzy reprezentuje Yin i Yang i ich połączenie poprzez Tai Qi, siłę wprowadzającą je w ciągły ruch. Yang, Yin i Tai Qi współistnieją ze sobą w całkowitej harmonii. W tej fazie rozpada się Jedność Tao, by stworzyć „dziesięć tysięcy rzeczy”.*

Narodziła się materialna egzystencja, powstało życie. Laozi mówi: *Rodzi się dziesięć tysięcy istnień.*

*Niebo i Ziemia rodzą się w tym samym czasie jak i ja
i dziesięć tysięcy rzeczy tworzy jedność ze mną.*

Zhuangzi

Powstaje model Trójcy tak często w Taoizmie spotykany. W tym wypadku jest to Niebo, Człowiek i Ziemia. Człowiek reprezentuje wszystko, co zostało stworzone.

Taoiści mówią, że *podczas ciągłego ruchu pomiędzy Yin i Yang powstały cztery podstawowe siły Wszechświata. Powstała liczba cztery. Jedność Tao rozpadła się na cztery strony Świata – wschód, południe, zachód, północ.*

Podobnie jak Tao odchodzi, by ponownie wrócić, tak i cztery pory roku okrążają bez końca Ziemię, a człowiek idzie przez swoje życie od narodzin po śmierć, wypełniając cztery fazy – narodziny, dojrzałość, wiek podeszły i śmierć.

Taoiści mówią: *cztery siły Wszechświata tworzą piątą. Powstaje Pięć Tchnień. Pięć Żywiołów tworzących podstawę zachodzących przemian. Ich zadaniem jest przywrócenie zakłóconej w chaosie równowagi. Pięć zjawisk Natury ma odbicie w ludzkim ciele. System Pięciu Elementów – Woda, Drewno, Ogień, Ziemia i Metal – jest podstawą wszelkich Przemian Życia.*

Taoiści mówią: *liczba sześć objawia się nam poprzez sześć Qi, sześć źródeł utrzymujących życie, albo poprzez sześć oddechów, które w przyrodzie nazwano sześcioma bioklimatycznymi czynnikami. Jest to Zimno, Gorąco, Wiatr, Ogień, Wilgoć, Suchość.*

Wszystkie odnajdziemy w przyrodzie, ale także, według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, w naszym organizmie.

Taoiści mówią: *liczba siedem symbolizuje przemianę i transformację. Składa się z trójki (pierwotnego Nieba) i z czwórki (późniejszego Nieba). Obydwie liczby, pierwotne i późniejsze Niebo, wypełniają i tworzą całość Wszechświata. Tworzą siłę życiową człowieka. (Pierwotne Niebo to to przedurodzeniowe, późniejsze Niebo to to pourodzeniowe).*

Taoiści mówią: *liczba osiem reprezentuje Ośmiem Wielkich Znaków, które tworzą podstawę każdej możliwej przemiany. Ośmiem symbolizuje Niebo, Ziemię, Wodę, Ogień, Piorun, Jezioro, Wiatr i Górę. Wszelkie możliwe transformacje zachodzące pomiędzy tymi Ośmioma Wielkimi Znakami znajdziemy w Księdze Przemian.*

W 64 heksagramach *Księgi Przemian* odnajdziemy wyjaśnienie ciągłych energetycznych przeobrażeń, na których opiera się Wszechświat. Odnajdziemy wyjaśnienie praw rządzących nami i Światem. Wszystko ma swój porządek i sens.

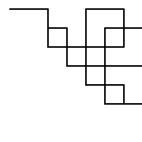
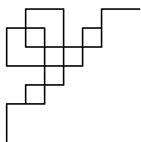
Heksagramy *Księgi Przemian* są zarówno modelem istnienia rzeczy w świecie, jak i modelem działania naszego umysłu...

Księga Przemian służy w istocie jako wzmacniacz intuicji. Jest sposobem całościowego poznania Świata (i własnego wnętrza), a także, co równie ważne, znakomicie oswaja z takim oglądem Świata, w myśl którego rzeczy łączy nie tyle siła i przyczyna, co współwystępowanie, wspólne znaczenie i rodzinne podobieństwo...

Alfred Huang, *Numerologia I Ging*

Taoiści mówią, że jest jeszcze liczba dziewięć będąca dopełnieniem i tworząca magiczny kwadrat symbolizujący Tao, odzwierciedlony na skorupie żółwia. Dziewiątka jest końcem cyklu. Jest godłem Nieba. Przedstawiana jest jako człowiek z wyciągniętymi rękoma ku górze, tak aby mógł otrzymać energię Nieba. Ma ogromne znaczenie w feng shui (życiowa siła, która jest), w starożytnej praktyce planowania przestrzeni.

Opracowane według nauk Mistrza Yu Jae-Sheen



Tradycyjna Medycyna Chińska

Pierwsze zapisy związane z dzisiejszą medycyną chińską zostały prawdopodobnie napisane przez legendarnego Żółtego Cesarza Huang Di, żyjącego w latach 2697–2575 p.n.e. Powstała klasyczna pozycja *Huangdi Neijing* zawierająca podstawy nauk Taoizmu i traktaty o zdrowiu. Książka została spisana w formie dialogu pomiędzy legendarnym Żółtym Cesarzem Huang Di a jego nadwornym lekarzem Qi Bo. Cesarz stawia pytania dotyczące życia, zdrowia, zdrowego trybu życia, choroby, pyta o ich przyczyny i terapię, a Qi Bo odpowiada. Krótco potem w *Nan Jing* opisano dokładnie terapię akupunkturą. Mędracy tamtych czasów opracowali „program uzdrowienia” pomocny w regulacji zakłóceń powstałych we współistnieniu człowieka i bliskiego mu Świata. Stworzony został system wzajemnego oddziaływania człowieka i otaczającej go Natury.

Podejście medycyny chińskiej do człowieka, jego powiązania z Naturą, z Wszechświatem, stosunek do jego życia, zdrowia, choroby, różni się w wielu punktach od naszego. Medycyna zachodnia opiera się całkowicie na faktach i analizach. Według niej istnieje tylko jedna rzeczywistość oparta na dowiedzionych i uznanych prawach. Brakuje w niej miejsca na ujęcie człowieka i jego organizmu w całości, także w powiązaniu z jego otoczeniem i na obserwację/

intuicję towarzyszącą każdemu procesowi uzdrawiania i nim kierującą. Dużo później, wywodzący się z naszej kultury Paracelsus, ojciec medycyny nowożytnej, dostrzegając, podobnie jak twórcy TMC, że prawa rządzące naszym życiem i ciałem rządzą także otaczającym nas Światem. Przypominają nam o tym jego nauki. Poznanie człowieka jest możliwe tylko w świetle Natury. Wzajemna zgodność człowieka jako mikrokosmosu ze Światem jako makrokosmosem odnalazła swoje miejsce w starej nauce o sygnaturze, którą Paracelsus się zajmował i którą rozwijał. Wyrażał pogląd, że do poznania rzeczy, a także chorób oraz terapii, niezbędne są z jednej strony oparte na doświadczeniach dowody (cała medycyna zachodnia jest tego wyrazem), a z drugiej zaś, i to według niego było znacznie ważniejsze, ujęcie spraw w całości: *Albowiem człowieka można ująć jedynie z punktu widzenia makrokosmosu, człowiek nie może się poznać sam w sobie. Lekarz staje się doskonały dopiero wtedy, gdy zda sobie sprawę z tej zgodności. (Opus Paramirum).*

W medycynie zachodniej nie istnieje pojęcie energii, które można byłoby porównać do konceptu energii zajmującego centralną pozycję w medycynie Wschodu. Medycyna i filozofia Wschodu przekazują nam, że wszystko, co żyje, jest zależne od jednej siły zwanej przez Chińczyków Qi. My wszyscy i wszystko, co egzystuje, jesteśmy manifestacją tej jedynej uniwersalnej siły Natury, za którą podąża i której jest podporządkowana cała różnorodność wszelkich form życia, esencji i ruchu.

Dr Leon Hammer (*Psychologie und Chinesische Medizin*) pisze: *Kształt i substancja Wszechświata są zmaterializowaną formą tej siły. Człowiek żyje w jej morzu, większym niż on sam. W chwili gdy siła ta porusza się i przemienia, musi się też człowiek poruszać i przemieniać.*

Qi płynie z nieprzejawionego jak ze źródła, tworzy wewnętrzne pole energetyczne ciała i stanowi pomost pomiędzy tobą

zewnątrznym a Źródłem... Można powiedzieć, że jest jak rzeka, strumień energii.

Eckhart Tolle, *Potęga teraźniejszości*

Energia Qi decyduje o naszym życiu, zdrowiu i chorobie. Zachwiania w jej przepływie pełnią w tym modelu centralną rolę.

Według konceptu medycyny chińskiej choroba jest odmianą zdrowia, a nie oddzielnym stanem. Wszystko jest jednością. Choroba pojawia się w chwili, gdy odchodzimy od praw Natury, gdy nie przestrzegamy jej reguł. Gdy wracamy na pierwotną drogę, energia Qi może znowu swobodnie płynąć, więc zdrowiejemy. Szacunek do wszystkiego, co nas otacza, całego spektrum Natury Wszechświata, do wszystkiego i wszystkich, których na naszej drodze życia spotykamy, szacunek do nas samych, a co za tym idzie, dbanie o Naturę i dbanie o siebie – „poprawne, dobre zachowanie”, jakby powiedzieli Taoiści – jest podstawą harmonijnego przepływu energii Qi i gwarantem zdrowia.

Opis wszechobecnej energii Qi, nierozzerwalnie związanej z Tao, przypomina nam energię Boga przedstawianą w naszych europejskich przekazach filozoficznych i religijnych.

Widzimy Wszechświat urządzony i podlegający pewnym prawom, ale prawa te rozumiemy tylko mgliście. Nasze ograniczone umysły zdają sobie sprawę z istnienia tajemniczszej siły, najwyższego umysłu, który porusza konstelacjami.

Albert Einstein

Pierwszą regułą medycyny chińskiej jest przekonanie, że nie ma podziału na ciało, umysł i duszę. Człowiek postrzegany jest jako całość, wszystko jest jednością. To, co ma wpływ na nasze ciało, ma wpływ na nasz umysł i duszę i odwrotnie. Ciało jest częścią naszego umysłu i duszy, a umysł i dusza są kontynuacją naszego ciała. Taoiści mówią, że ciało i umysł manifestują się w naszej świadomości.

Podświadomością jest nasza dusza. W buddyzmie, podobnie jak i w innych religiach, medytuje się, modli, nie tylko słowami, nie tylko umysłem, bo to tylko połowa. Medytuje i modli się całym ciałem i duszą. Modlitwa prowadzi do jedności, staje się uczuciem, a uczucie staje się modlitwą.

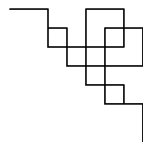
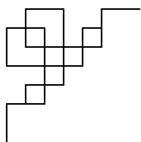
Pisał już o tym Laozi: *Działaj, zanim się coś pojawi, poradź sobie ze sprawami, zanim powstanie bałagan. Pomyśl o tym: podróż tysiąca mil zaczyna się z pierwszym krokiem.*

Tradycyjna Medycyna Chińska to medycyna Środka, pomagająca utrzymać lub też odzyskać harmonię całego naszego organizmu. Daje nam wskazówki, jak żyć, co powinno być dla nas najważniejsze, przed czym powinniśmy się chronić, jak się odżywiać, na co zwracać uwagę, jak uzyskać/odzyskać równowagę, a tym samym zdrowie i harmonię.

W dawnych czasach mędrcy leczyli choroby, w tym, że im zapobiegali, jeszcze zanim w ogóle powstały, podobnie jak dobry rząd albo władca, podejmujący wszelkie konieczne kroki, potrzebne, aby zapobiec wojnie. Leczy się już powstałą chorobą, to tak jakby chciało się stłumić wybuchającą rewolucję. Jeżeli ktoś kopie studnię w momencie, gdy ma pragnienie, albo kuje broń, w chwili gdy bitwa już się toczy, to tylko można go zapytać, czy te przedsięwzięcia nie przychodzą za późno.

Huang Di, *Żółty Cesarz*

W dawnych Chinach lekarz cieszył się wielkim uznaniem, gdy jego podopieczni nie chorowali. Tylko wtedy dostawał za swoje usługi godziwą zapłatę. Jeśli działał się inaczej, musiał za wszelką cenę wyrównać swoje błędy.



Przyczyny chorób według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej zdrowie jest promieniującą na zewnątrz wewnętrzną harmonią, co oznacza całkowitą fizyczną i psychiczną równowagę. Zakłócona równowaga oznacza chorobę.

Medycyna chińska jest medycyną filozofii Środka. Nawołuje do życia zgodnego z prawami obowiązującymi w Naturze, podążania za jej rytmem, życia według zasad Yin i Yang. Yin jest nocą, w energii Yin wszystko udaje się na spoczynek, po to by wraz z blaskiem słońca, jego wzrastającej energii Yang, wrócić do życia i podjąć działania. Odpoczynek i aktywność muszą być wyrównane, podlegają ciągłej przemianie. Nie bez znaczenia są pory roku. Życie zgodnie z nimi, a także odpowiadające każdej porze roku pożywienie, jest niezwykle istotne dla naszego zdrowia. Zły tryb naszego życia, nadużywanie alkoholu, narkotyków i różnego rodzaju używek, nadaktywność, stres, oddalanie się od Natury i jej lekceważenie to następne czynniki wywołujące choroby. Stąd prosty wniosek, że ich przyczyny leżą najczęściej w charakterze i zachowaniu samego pacjenta. Zmiana oznaczająca powrót do życia w harmonii z regułami Natury jest równoznaczna z powrotem do zdrowia.

Medycyna chińska widzi symptomy chorób w głęboko osadzonych, niezauważanych problemach i konfliktach, których nie należy po prostu eliminować, ale dojrzeć w nich szansę przyjrzenia się

naszemu życiu, jego wartościom i nawykom. Widzi w nich szansę zmiany trybu życia, szansę duchowego rozwoju i rozszerzenia świadomości. Często chodzi tu o zachwianą równowagę w naszym stanie emocjonalnym, która według terapeuty medycyny chińskiej może stać się przyczyną wielu chorób i zakłóceń w naszym organizmie. Siedem demonów, czyli siedem namiętności, jest odpowiedzialnych za wprowadzenie „bałaganu”. Według medycyny chińskiej są wewnętrznym korzeniem wszelkich dolegliwości i cierpień. Emocje powinny być wyrównane, zrównoważone. W momencie gdy stają się władającymi nami namiętnościami, zaczynają nam szkodzić i powstają sytuacje, którym powinniśmy się przyjrzeć.

Pierwszą emocją jest złość. Związana jest z wątrową i jej bezpośrednio szkodzi. Złość jest ekstremalnie Yang. Powoduje gorąco i ogień nie tylko w wątrobie, ale też w całym naszym organizmie.

Następna jest radość, uczucie związane z sercem, wyważone rodzi harmonię. Szkodzi nam, gdy przekracza granicę i staje się podnieceniem lub podekscytowaniem. Rozprasza energię Qi i szkodzi sercu.

Troska, zaduma związane są ze śledzioną. Zbyt intensywne, uszkadzają jej Qi, a także mają negatywny wpływ na płuca, szczególnie gdy zamartwiamy się przyszłością.

Smutek ma swoje źródło w płucach, nadmierny, niszczy ich Qi. Podobny skutek ma przygnębienie.

Lęk i strach atakują nerki, także szkodzący nam bardzo szok niszczy ich Qi.

Nienawiść, zazdrość i obsesyjne pożądanie nie sprzyjają sercu i osierdziu. Wina, często związana z uczuciem stłumionej złości, szkodzi sercu i nerkom.

Każda z tych emocji ma swoje ściśle określone miejsce w systemie Pięciu Elementów. Wpływają na nasze organy, mogą je

wzmacniać, ale też pozbawione wyważenia, mogą im szkodzić. W momencie gdy zaczynają panować nad większością naszego życia i przeżywania, stają się problemem. Z drugiej strony fizyczne niedomagania mogą doprowadzić do nierównowagi w naszym stanie psychicznym, wywołując wyżej wymienione emocje.

Zewnętrzne przyczyny chorób, tak zwane zewnętrzne demony, to czynniki bioklimatyczne. Jest ich pięć. Wiatr, któremu się przypisuje ogromną rolę w powstawaniu różnego rodzaju niedomagań. Jest nagły, gwałtowny, podobnie jak energia chorób z nim związanych. Dalej gorąco, wilgoć, suchość i zimno. One również mają swoje ściśle określone miejsce w Pięciu Elementach. Są powiązane z porami roku i aktywnością poszczególnych organów. Są Yin albo Yang. Mogą docierać do nas z zewnątrz, ale równie dobrze mogą powstawać w naszym organizmie i bardzo nam szkodzić.

Terapeuta medycyny chińskiej mówi także o stagnacji i o słabym Qi, o jego zranieniu, słabej konstytucji, mówi o nierównowadze pomiędzy Yin i Yang oraz o zakłóceniach w systemie Pięciu Elementów, do którego należą emocje, bioklimatyczne czynniki i poszczególne organy.

Niezwykle ważną rolę odgrywa sposób, w jaki obchodzimy się sami ze sobą i swoim życiem.

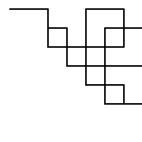
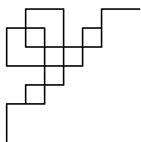
Żółty Cesarz Huang Di daje nam cenne wskazówki. W rozmowie ze swoim nauczycielem Qi Bo pyta:

Słyszałem, że w dawnych czasach ludzie żyli sto lat, mimo to pozostawali aktywni i nie wykazywali normalnych w tym wieku cech starości. W dzisiejszych czasach ludzie przedwcześnie się starzeją, ledwo dochodzą do pięćdziesiątego roku życia, są niedołężni i słabowici. Wiąże to się ze zmianami środowiska, czy jest to spowodowane lekceważeniem praw Natury?

Qi Bo odpowiada:

W przeszłości ludzie zachowywali umiar w jedzeniu i picciu. Wstawali zawsze o tej samej porze i o tej samej porze udawali się na spoczynek. W ten sposób chronili swoje umysłowe i fizyczne dobre samopoczucie i byli jednością ze swoją Duszą, mogli całkowicie wykorzystać dany im stuletni przedział życia.

W najdawniejszych czasach do nauk mędrców stosowali się światli pośród nich. Mówili, że osłabiające i szkodzące wpływy i raniące wiatry powinny być w odpowiednim czasie omijane. Mędrzy odnajdywali dający radość spokój w „niebyciu”, ich prawdziwa siła życia była ich stałym towarzyszem, byli w pierwotnym kontakcie z umysłem swojego środka. Jak mogła ich zaatakować choroba? Trzymali na wodzy swoją wolę i żądze; ich serca były wypełnione pokojem i wolne od lęku. Ich ciała pracowały ciężko, a mimo to nie były zmęczone. Ich umysł podążał za harmonią i posłuszeństwem; wszystko było w stanie ich życzenia zadowolić i oni byli w stanie wszystko spełnić, każde życzenie. Każde pożywienie było dla nich wystarczające, każda odzież spełniała swoje zadanie. W każdej sytuacji czuli się szczęśliwi, nieważne było dla nich, czy ktoś zajmował niższą, czy wyższą pozycję. Nazywano ich ludźmi czystego serca. Żadnego rodzaju żądze nie były w stanie zamglić spojrzenia tych czystych ludzi i ich umysł nie dał się uwieść przepychowi czy też złu. W takim towarzystwie nie liczyło się, czy człowiek był mędrcom czy głupcem, czy był pełen zalet, czy był niedobry, ponieważ oni nie obawiali się niczego; żyli w harmonii z Tao, prawą drogą. W ten sposób mogli żyć więcej niż sto lat i pozostawać bez uszczerbku aktywnymi, ponieważ ich czystość nigdy nie była zagrożona.



Rola terapeuty w medycynie chińskiej

*Lekarz pomaga, Natura uzdrawia,
ale każdy jest sam odpowiedzialny
za swój związek z Naturą i z samym sobą.*

dr Leon Hammer,
Psychologie und Chinesische Medizin

W starych przekazach Natura jest równoznaczna z energią Boga.

W dzisiejszej medycynie zachodniej całkowicie zdajemy się na lekarza i na całą towarzyszącą mu aparaturę. Oddajemy się w pełni w jego ręce, zapominając, że jesteśmy autonomiczni, że stanowimy o sobie, że bez naszego współdziałania proces uzdrawiania jest ograniczony. Inaczej dzieje się w medycynie chińskiej. Tutaj terapeuta staje się, na pewnym odcinku naszej życiowej drogi, pomocnym towarzyszem i przyjacielem, mądrym doradcą, pomagającym nam odnaleźć równowagę i harmonię, jednocześnie oddaje w nasze ręce odpowiedzialność za nasze zdrowie i życie. Bo tylko my sami możemy stworzyć kontakt z będącą w każdym z nas, uzdrawiającą nas energią, energią naszego Źródła. Co prawda, wsparcie terapeuty jest w tym procesie często konieczne.

Lekarz medycyny chińskiej podąża za mottem: człowiek może, Natura uzdrowi. Myśl ta pokrywa się całkowicie z naukami

Hipokratesa. Hipokrates uważał, że główną siłą leczącą jest sama Natura, lekarz ma jej jedynie pomagać, jest więc *minister naturae* (sługą natury), a nie nauczycielem (*magister*). Naturę i tutaj możemy rozumieć jako istniejącą w nas siłę, energię, jako energię Boga. Utworzenie, przywrócenie przerwane go kontaktu z tą wszechmocną energią może nam pomóc wyzdrowieć.

Lekarz chiński przypomina nieco naszego „starej daty i szkoły” europejskiego lekarza. Jest wnikliwym obserwatorem i mądrym, wsłuchującym się w pacjenta doradcą. Według niego symptomy chorób nie są czymś negatywnym, spełniają rolę wychowawcy, są ostrzeżeniem, że jesteśmy nie na tej drodze. Wskazują, że nie jest z nami aż tak bardzo źle, wręcz przeciwnie, mamy jeszcze na tyle energii w sobie, że nasze ciało podejmuje próbę, by się samouzdrowić. Symptomy są tylko informacją, wiadomością przekazywaną nam przez nasz organizm. Nie walka z nimi jest istotna, ale odczytanie ich przekazu. Muszą być złagodzone, ale to tylko pierwszy krok. Terapeucie chodzi przede wszystkim o przywrócenie zakłóconej wewnętrznej harmonii i o zniwelowanie powodów powstałej nierównowagi. Poprzez swoje działania wpływa na ciało i psychikę pacjenta, pobudzając jego siły samouzdrawiające, co oznacza, że pomaga pacjentowi przywrócić kontakt z samym sobą i z leczącą go energią. Pomaga mu odzyskać harmonię ciała/umysłu/duszy, wyzwala go tym samym od lęków, bo jedność ciała, umysłu i duszy właśnie to oznacza. Wspiera pacjenta w przemianie, jaka w nim zachodzi. *Najskuteczniejszą medycyną są naturalne siły uzdrawiające, które są w każdym z nas* – mówi już raz tutaj cytowany Hipokrates.

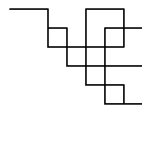
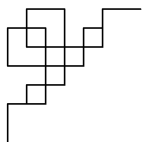
Terapeuta medycyny chińskiej jest świadomy, że każdy człowiek jest inny i nawet ta sama dolegliwość, te same symptomy, ta sama choroba, wymagają u każdego pacjenta indywidualnej, być może

całkowicie odmiennej terapii i wsparcia. W medycynie zachodniej pacjenci z tą samą diagnozą są tak samo leczeni, w medycynie wschodniej istnieje tyle chorób, ilu istnieje ludzi, u każdego przyczyna choroby może być inna. Leczy się człowieka, a nie chorobę.

W TMC diagnoza jest niezwykle ważnym elementem. Umożliwia zarówno określenie stanu zdrowia pacjenta, jak i rozpoznanie przyczyn choroby. Przyglądając się uważnie pacjentowi, jego postawie, sylwetce, twarzy, oczom, wsłuchując się w niego, czując go, oglądając jego język, badając puls, co odzwierciedla stan organów pacjenta i jego energii, możemy bardzo dużo dowiedzieć się o jego zdrowiu czy chorobie i określić konieczną dla niego terapię. Podobnie twierdził Hipokrates, mówiąc, że na podstawie wyglądu człowieka można ustalić stan jego zdrowia.

W medycynie chińskiej, w procesie uzdrawiania, ogromne znaczenie ma osobowość i energia lekarza. Jego energia dosięga nas i wzmacnia. W Chinach terapeuci medycyny chińskiej są często mistrzami Qi Gong czy Tai Qi. „Tankują” energię z Ziemi i Nieba, troszczą się o jej harmonijny przepływ i przekazują ją dalej. Ich charakterzma wpływa na wiarę w uzdrowienie. Przekonanie i wiara tworzą realność, a stąd już tylko krok do uzdrowienia. Nie pomoże nam lekarz, dla którego jesteśmy którymś tam pacjentem bez twarzy, kolejnym numerkiem w kartotece. Jesteśmy ważni. Dla nas samych, w tym wypadku najważniejsi, i w momencie kontaktu z terapeutą dla niego również. Tak też powinno być.

W medycynie chińskiej wyznacznikiem procesu uzdrawiania jest przed wszystkim stan psychiczny pacjenta. Jeżeli pacjent czuje się fizycznie lepiej, ale psychicznie gorzej – uważa się, że terapia zawiodła. Tak długo, jak stan psychiczny pacjenta się poprawia, terapia postępuje.



Narzędzia terapii Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Medycyna chińska wielu z nas kojarzy się przede wszystkim z **akupunkturą**. Niektórzy sami jej doświadczyli, niektórzy słyszeli o jej zbawiennym przeciwbólowym działaniu. To tylko cząstka jej możliwości. Nakłucie ciała cienkimi igłami akupunkturoowymi, w znajdujące się na meridianach ściśle określone miejsca, działa wielorako. Pomaga organizmowi odzyskać równowagę, przywrócić harmonię, zarówno fizyczną, jak i psychiczną, odzyskać energię, zlikwidować zastój w jej przepływie (w przepływie Qi), zlikwidować czynniki patogene, krótko mówiąc, pobudzić siły samouzdrawiające i wesprzeć proces uzdrawiania. Akupunktura może wiązać się czasami z krótkim uczuciem bólu, napięcia, drętwienia przy nakłuciu. Jest to tak zwane deqi i jest bardzo pożądanym efektem. Oznacza bowiem osiągnięcie Qi*.

Akupunktura to jedno. Przy odpowiedniej indykacji stosuje się **terapię moksa**. Zarówno w Chinach, jak i w Japonii moksa jest stawiana na równi z akupunkturą. Jest to ogrzewanie odpowiednich punktów akupunkturowych za pomocą „cygara” wypełnionego

* Więcej o akupunkturze przeczytać można w publikacji lek. med. Khandy Galsan oraz prof. dr. Tsolmonpureva Badarchina pt. „Akupunktura. Praktyczny przewodnik po chińskiej sztuce medycznej”. Książka dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

suchym, drobnym zielem *Artemisii capillaris*, odmiany bylicy pospolitej, lub też bezpośrednio spalanie na skórze stożków z tejże bylicy czy też ogrzewanie nią igieł akupunkturowych. Terapia tym suchym gorącym ma ogromny wpływ na przepływ energii Qi w meridianach, ogrzewa je, rozprasza wilgoć i zimno. Dociera głęboko do naszego ciała, osiąga organy i wszystko, co je otacza. Nagrzewanie moksą dla większości pacjentów jest związane z bardzo przyjemnym odczuciem.

Bańki są również często stosowane w terapii TMC. Są to bańki ogniowe albo próżne. Są stawiane albo wykonuje się nimi masaż. Poruszają Qi, usuwają wilgoć, wewnętrzny wiatr i czynniki patogene. Zachodnia medycyna stwierdziła (bańki i tu są od dawien dawna stosowane), że wpływają na produkcję T-limfocytów, mających duży wpływ na nasz system immunologiczny, i pobudzają je do pracy.

Masaż Tuina, starożytny masaż chiński, stosowany jest zarówno przy urazach i chorobach związanych z układem ruchowym, jak i w chorobach wewnętrznych. Ma na celu przywrócenie energii Qi.

Tradycyjna Medycyna Chińska to także **ziołolecznictwo**. Zioła są dobierane według ich właściwości energetycznych, to oznacza, że są takie, które wzmacniają naszą energię, likwidują zimno albo gorąco lub też ogrzewają, jeżeli zachodzi taka potrzeba. Zajmują się wilgocią w organizmie, ewentualnie suchością, ale też takim przedziwnym zjawiskiem, jak wewnętrzny wiatr. Poruszają Qi i krew, likwidując ich stagnację. Są w swojej naturze Yin albo Yang. Wpływają na poszczególne organy i harmonizują cały system. W Chinach są rozmaicie przyrządzane, w formie sypkiej albo w postaci pigułki, i na różny sposób parzone. Nie odbiega to tak bardzo od naszych metod, bo i u nas mogą być parzone świeże albo suszone, macerowane, podawane w formie wyciągu albo tabletek. I nasze europejskie

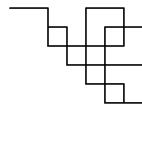
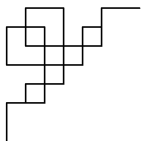
zioła mają swoją energię, jak wszystko, dlatego możemy nimi równie dobrze zastąpić zioła chińskie*.

Następnym bardzo ważnym elementem terapii jest **dietetyka**. Wszystko, co jemy, obojętnie czy są to warzywa, owoce czy też mięso i owoce morza, a także to, co pijemy, ma na nas ogromny wpływ, i podobnie jak zioła, może nas wspomagać, a nawet leczyć. Odpowiednio dobrana dieta, nazywana w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej **dietą według Pięciu Elementów**, może czynić nieraz cuda. Ważne jest nie tylko to, co jemy, ale także jak jemy. I tu jesteśmy przy trybie życia. Tradycyjna Medycyna Chińska daje nam dokładne wskazówki, których nie powinniśmy ignorować.

Obchodzenie się z wszechobecnym stresem, uważność, życie zgodne z Naturą – to tylko niektóre wycinki z tego przeogromnego tematu.

Ćwiczenia medytacyjne, połączone z uważnym oddechem, takie jak na przykład Qi Gong, Tai Qi czy wywodzące się z Korei Sundao, należą również do terapii medycyny chińskiej. Dzięki nim nie tylko poprawia się nasza kondycja fizyczna, ale przede wszystkim uczą nas uważności, bycia Tu i Teraz. *Życie trwa właśnie teraz* – przekazuje nam Eckhart Tolle w *Potędze terażniejszości*. Stajemy się bardziej świadomi, obecni. Zakorzenieni w naszej terażniejszości, mamy dostęp do naszego Źródła, a tym samym – do uzdrawiającej nas energii.

* Najwyższej jakości zioła oraz gotowe herbatki ziołowe dostępne są w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).



Yin i Yang

*Od starożytności wiadomo, że pomiędzy aktywnością
i życiem człowieka a jego naturalnym otoczeniem
istnieje głębokie powiązanie.*

Korzeniami życia są Yin i Yang.

Obejmują wszystko we Wszechświecie,

wszystko pomiędzy Niebem u góry a Ziemią na dole.

Huang Di, Żółty Cesarz

