

LAURENT TURLIN
Praktik tradiční čínské medicíny

ČÍNSKÁ TLAKOVÁ AUTOMASÁŽ

ČÍNSKÁ TLAKOVÁ AUTOMASÁŽ

12 NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH AKUPRESURNÍCH BODŮ
PRO PÉČI O VAŠE ZDRAVÍ





Praktik tradiční čínské medicíny

LAURENT TURLIN

a ALIX LEFIEF-DELCOURT



12 NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH AKUPRESURNÍCH BODŮ
PRO PÉČI O VAŠE ZDRAVÍ



Nakladatelství ANAG

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Rady a doporučení uvedené v této knize byly podrobeny pečlivému přezkoumání a předáváme vám je s nejlepším vědomím a svědomím. Přesto ani autor, ani vydavatelství neručí za to, že jsou všechny návody a postupy zcela bezpečné, a nepřebírají žádnou zodpovědnost za jakékoliv škody, jež by mohly vzniknout přímo či nepřímo v důsledku praktické aplikace obsahu této knihy. Kniha není zamýšlena jako návod k léčbě vážných zdravotních obtíží; máte-li jakékoliv pochybnosti o kterémkoliv aspektu svého zdravotního stavu, obraťte se na lékaře.

Názvosloví pro české vydání je převzato z knihy *Akupunktura v teorii a praxi* (Poznání, 2012) MUDr. Radomíra Růžičky, CSc., předního českého odborníka a lektora v oblasti tradiční čínské medicíny.



Původně vyšlo jako *Heal Yourself With Chinese Pressure Points: Treat Common Ailments and Stay Healthy Using 12 Key Acupressure Points*

© Eddison Books Limited, Anglie, Londýn, 2018

Text © Laurent Turlin, 2017

Fotografie na obálce: Image Point Fr/Shutterstockphoto.Inc

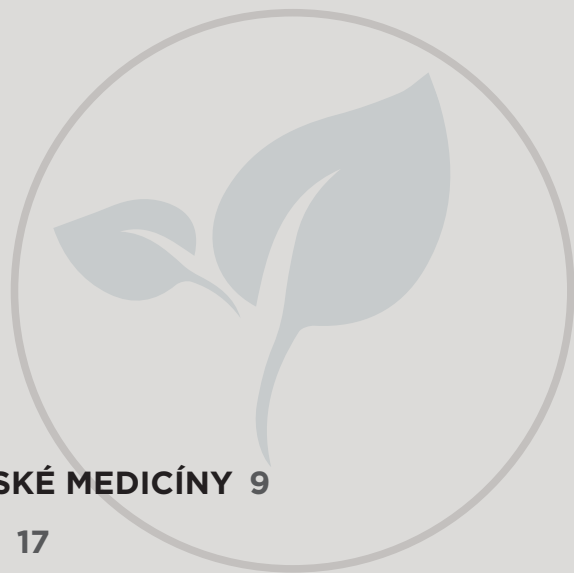
Fotografie uvnitř knihy: Shutterstockphoto.Inc 2–3 Image Point Fr; 6–7 Tom Wang; 8–9 Image Point Fr; 16–17 Image Point Fr; 19bl Zemler; 19cl Studio concept; 19cr & br Alexey Boldin; 20 Sue Atkinson; 23 Image Point Fr; 25 Luna Vandoorne; 26–27 Image Point Fr; 29 Image Point Fr; 30 Melpomene; 32 Africa Studio; 36–37 sirtravelalot; 39 Sue Atkinson. Fotografie na str. 40–157 Image Point Fr/Shutterstockphoto.Inc

Překlad © Hana Hanosková, 2018

© Nakladatelství ANAG, 2018

ISBN 978-80-7554-147-5

Obsah



ÚVOD 7

1. PRINCIPY TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY 9

2. CO JE TO AKUPRESURA? 17

3. DOPLŇKOVÉ TECHNIKY 27

4. 12 NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH BODŮ 37

BOD č. 1 **SS6** 40

BOD č. 2 **Ž36** 42

BOD č. 3 **MM40** 44

BOD č. 4 **ŽI30** 46

BOD č. 5 **PS6** 48

BOD č. 6 **TS4** 50

BOD č. 7 **OS6** 52

BOD č. 8 **P7** 54

BOD č. 9 **TO6** 56

BOD č. 10 **TS20** 58

BOD č. 11 **ZS26** 60

BOD č. 12 **ZS20** 62

5. LÉČBA BĚŽNÝCH OBTÍŽÍ 65

Zažívací problémy 66

Problémy s dýchacím systémem 80

Bolestivé stavy 96

Gynekologické, urologické & sexuální problémy 126

Psychické & nervové poruchy 138

Prevence 156

Rejstřík 158

O autorech 160



Teorie pěti elementů

Střídání jinu a jangu se odehrává v procesu neustálé transformace. Existuje pět forem neboli fází (*Wu Xing*), ve kterých se každodenně projevuje energie. Ráno se dává do pohybu jang, který v poledne kulminuje a pak ustupuje, aby dal prostor jinu, který vrcholí o půlnoci. Názvy pěti elementů symbolizují přirozenou dynamiku změn, které představují.

Každá fáze vyvolává či vytváří fázi následující, a to v určitém pořadí: fáze dřeva dává vzniknout fázi ohně, oheň vytváří zemi, země vytváří kov a kov dále tvoří vodu, která se přeměňuje na dřevo a celý tento proces se neustále opakuje. V pěti fázích je současně obsažena kontrola i inhibice. Každá z fází stimuluje a zároveň kontroluje fázi další: dřevo kontroluje zemi, země kontroluje vodu, voda kontroluje oheň, oheň kontroluje kov a kov kontroluje dřevo a tím znovu začíná nový cyklus.

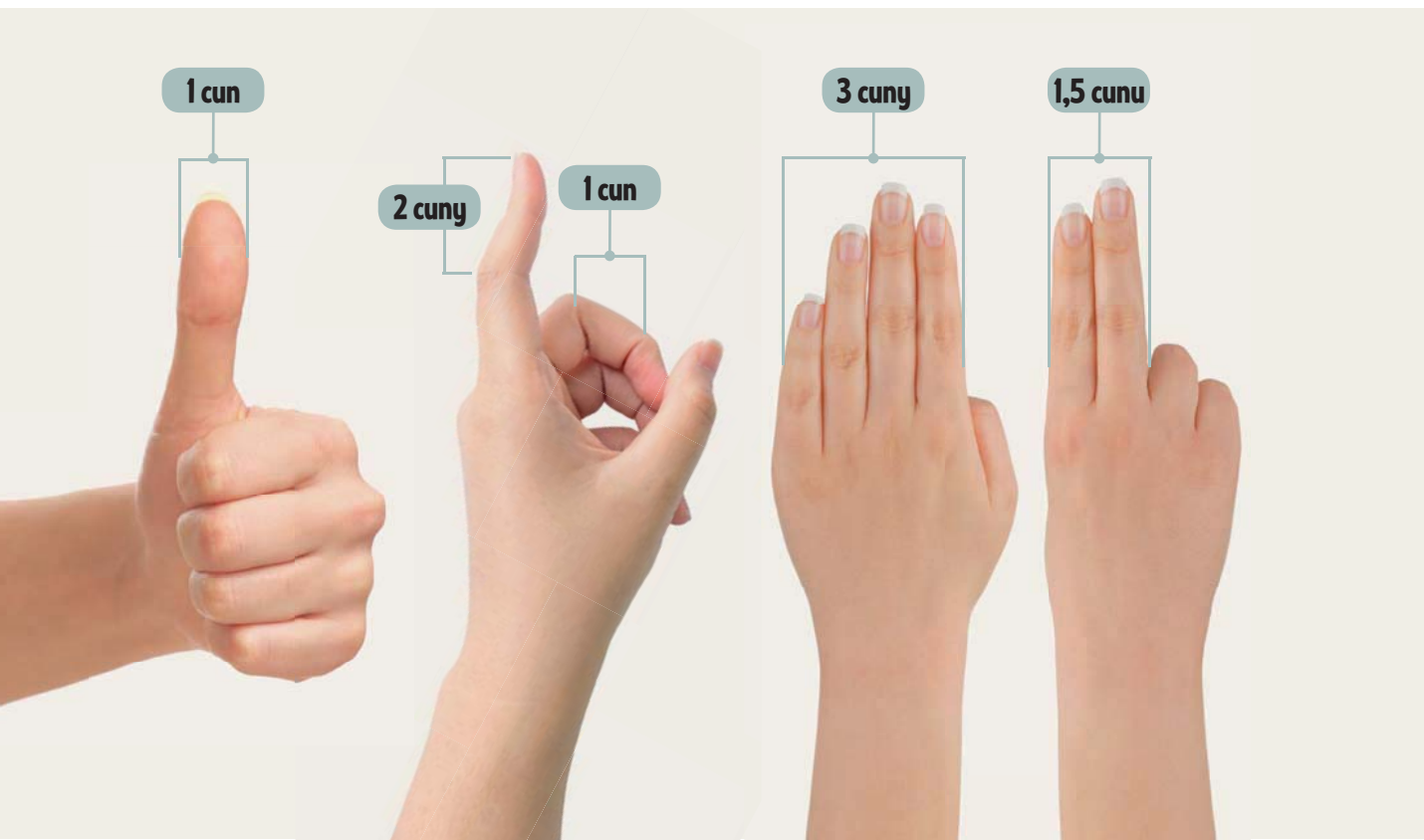


Sít' osmi zvláštních drah

Vedle sítě těchto základních meridiánů existuje osm „mimořádných“ drah, někdy se jim říká „zázračné“ nebo „zvláštní“. Na rozdíl od hlavních meridiánů nejsou spojeny s žádným z vnitřních orgánů, jsou nezávislé na řízení základních meridiánů a nemají své vlastní akupunkturní body. Integrují celkovou síť řádných meridiánů spíše jako jakési jezero, které plní úlohu rezervoáru v případech, kdy je čchi a krev v základních meridiánech v nadbytku, anebo naopak fungují jako náhradní zdroj v případě nedostatku v základním systému.

Jak přesně lokalizovat body

Chcete-li masírovat body přesně, je třeba je správně lokalizovat. K tomu slouží zvláštní systém měření nazývaný „cun“. Cun je délka prostředního článku prostředníčku (vzdálenost mezi záhyby u ohnutého prstu). Tento systém má tu výhodu, že je založen na konkrétní anatomii každého jedince a míry jsou tak individuální. Další variace jednotek lze určit za pomoci palce a prstů (viz níže) a existuje také určitý počet předdefinovaných vzdáleností v rámci celého těla (viz další strana).



Esenciální oleje

Esenciální oleje jsou prchavé látky extrahované z některých částí aromatických rostlin (listy, květy, slupky, kůra, zrní, borové šišky...). Vyskytují se v kapalné podobě a výrazně voní. Každý esenciální olej má určité chemické složení. Ve starodávných kulturách, zejména v Číně před více než dvěma tisíci lety, se esence a aromatické rostliny běžně používaly k léčebným účelům (například při epidemiích se používala skořice, pepř a zázvor). Esenciální oleje se v tradiční čínské medicíně využívají dodnes.

Esenciální oleje lze využívat těmito způsoby:

VNITŘNĚ – jinými slovy tak, že se polykají. To lze provádět různým způsobem: kapky esenciálního oleje se v určitých konkrétních případech nakapou přímo pod jazyk, nebo na neutrální tabletu či kostku cukru a nechají se rozpustit v ústech, případně se dají smíchat s trochou medu nebo rostlinného oleje.

MĚJTE NA PAMĚTI! Vždy věnujte pozornost pokynům pro užívání, protože ne všechny oleje lze užívat vnitřně.

ZEVNĚ – k masáží, inhalacím nebo rozptýlené do vzduchu. K aplikaci na kůži smíchejte esenciální olej s rostlinným olejem, který slouží jako nosič (mandlový olej, olivový olej, olej z hroznových zrn). V některých případech a jen u určitých esenciálních olejů je lze použít i neředěné. Takto mohou esence jemně proniknout póry kůže do těla a dostat se k příslušnému orgánu nebo cílové oblasti krví; často se mluví o tzv. tropismu; tento pojem je v knize podrobněji vysvětlen pod pojmem „odpovídající oblasti“ (viz protější strana). Díky svým aktivním molekulárním strukturám působí esenciální oleje na fyzické, mentální, emocionální a spirituální tělo. Aplikací esenciálního oleje na akupresurní body lze dosáhnout mocnějšího účinku při zamýšlené stimulaci.

„Díky svým aktivním molekulárním strukturám působí esenciální oleje na fyzické, mentální, emocionální a spirituální tělo.“

A photograph of a person's legs from the knees down, standing on a white surface. Two hands are placed on the knees, with fingers pointing towards the center of the knee joint, indicating the location of the acupoint MM40. The background is a plain, light-colored wall.

BOD č. 3

MM40

Wej-čung

POVZBUZENÍ STŘEDU

Mistr bederní oblasti

UMÍSTĚNÍ

Bod hledejte při lehce
pokrčeném kolenu uprostřed
podkolenní jamky (můžete cítit
pulzaci).

INFORMACE O TLAKOVÉM BODU MM40



ODPOVÍDAJÍCÍ OBLAST:

bederní oblast, záda



ENERGETICKÉ FUNKCE:

- reguluje bederní oblast
- působí na záda
- ulevuje kolenům
- má příznivý vliv na močový měchýř
- stimuluje meridián a zmírňuje bolest
- ochlazuje krev
- odstraňuje blokádu meridiánů



INDIKACE:

- bolest a ztuhlost bederní páteře
- pocit tíhy v bedrech a hýždích
- bolest kolenou
- bolest nohou
- bolesti a křeče v lýtkách
- bolest páteře
- bolest kyčelního kloubu
- ischias, bolesti v bedrech
- slabost v nohou
- hemoroidy
- úžeh, úpal
- úplavice
- ekzém, kopřivka
- současně zvracení a průjem
- malárie



DALŠÍ TIPY:

- Tento bod můžete masírovat preventivně k povzbuzení volného proudění čchi a krve v bederní oblasti a v zádech. K masáži používejte disperzní metodu, nikdy ne tonifikační (viz str. 24).
- Na tento bod nepoužívejte moxování, mohlo by dojít k poškození podkolenní tepny a žíly a vyvolání horkosti krve.

Bolest žaludku



Celková délka léčení:
14 MINUT

Podobně jako u nadýmání a plynatosti, i u bolesti žaludku mohou být vyvolávající příčiny zánětlivé, toxické nebo alergické. Jejich příčinou může být také žaludeční vřed, akutní nebo chronická žaludeční neuróza, ptóza žaludku (pokles žaludku) a zánět slinivky. Bolesti žaludku často doprovází zvracení a někdy i zvracení krve (hematemeza). Při přetrvávání obtíží se obraťte na svého lékaře.

AKUPRESURNÍ BODY



METODA

Provádějte mírný tlak palcem na uvedené body po dobu 2 minut a poté proveďte totéž na druhé straně.



NĚKOLIK DALŠÍCH TIPŮ

- **Aloe vera** (gel nebo šťáva) uvolňuje stěnu hltanu a prospívá jeho sliznici. Také můžete vyzkoušet užívat probiotika (z lékárny), která obnovují bakteriální rovnováhu v zažívacím systému.
- Zkuste vynechat ze své stravy lepek a mléčné výrobky po dobu minimálně 2 měsíců.

POHLED TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Podle tradiční čínské medicíny je bolest žaludku spojena s játry a slezinou. Nejčastěji ji vyvolává stagnující žaludeční čchi navozená chladem nebo horkostí, nebo vzniká také tehdy, je-li žaludek napaden čchi jater, kterou podráždí například emocionální porucha, nevhodná životospráva, nahromadění vlhkosti a zahleněnost. K úlevě od bolesti je třeba odblokovat a upravit jaterní čchi a harmonizovat žaludek. Pokud nedojde k úpravě životosprávy a emocionálních obtíží, mohou se tyto problémy z dlouhodobého hlediska stát chronickými.

TS4



ZS20



Bolest hlavy (migréna)



Celková délka léčení:
14 MINUT

Migréna a bolest hlavy patří mezi nejčastější důvody vyhledání lékařské pomoci. Jejich příčiny jsou velmi rozmanité.

METODA

Provádějte mírný tlak palcem na každý z těchto bodů po dobu 2 minut a pak totéž proveďte na druhé straně.

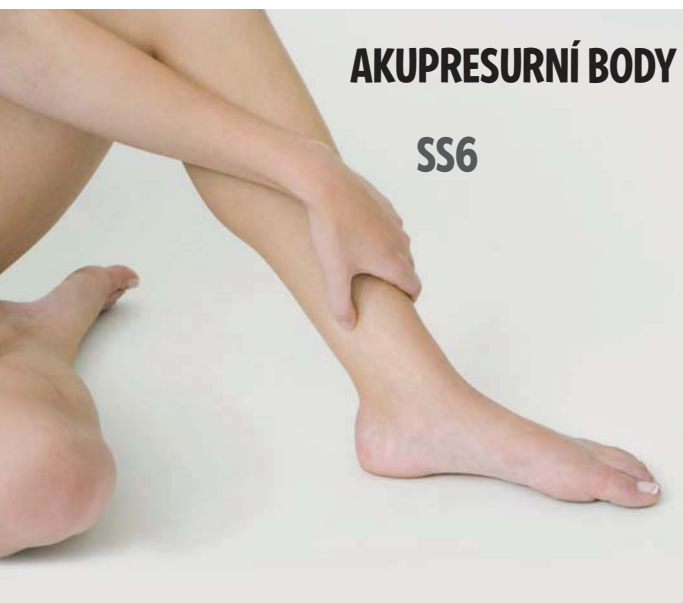


DALŠÍ TIP

Ve tmavé lahvičce s kapátkem smíchejte 15 ml **třezalkového oleje**, 50 kapek **esenciálního oleje z vavřínu**, 50 kapek **mátového esenciálního oleje**, 50 kapek **esenciálního oleje z bazalky**, 25 kapek **esenciálního oleje z libavky** a 50 kapek **esenciálního oleje ylang-ylang**. Vetřete 3 kapky této směsi do kůže na čele a spánků a opakujte podle potřeby několikrát denně.

AKUPRESURNÍ BODY

SS6



ZS20

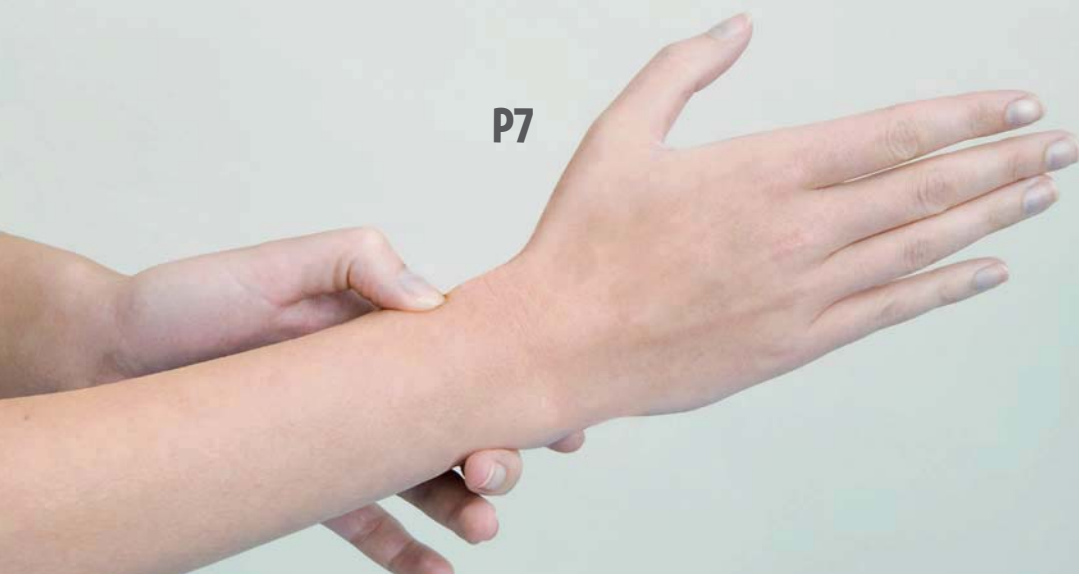


POHLED TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Hlava je oblast, kde se setkávají všechny jangové dráhy a těch je celkem šest. Přes hlavu prochází čchi a krev patřící k dráhám orgánů plných i dutých. V případě vnitřní poruchy dochází k disharmonii čchi a krve a ke stagnaci čchi v meridiánech a důsledkem je bolest. Migrény mohou vyvolávat také faktory vnější, spojené s napadením větrem, který se dostane do meridiánů přes horní část hlavy. Příčina může být i vnitřní, když dojde k nadměrnému zvýšení jaterního jangu nebo vyčerpání čchi a krve.



TS4



P7



Tento perfektní úvod do problematiky čínské tlakové automasáže určený pro začátečníky představuje 12 nejdůležitějších akupresurních bodů pro léčení běžných neduhů a zdravotních potíží podle principů tradiční čínské medicíny.

Po stručném přehledu meridiánového systému energetických drah v těle a představení jednoduchých pokynů k provádění různých masážních technik následuje seznámení s 12 nejdůležitějšími akupresurními body a možnostmi, jak je využívat k léčbě široké škály zdravotních problémů od bolesti hlavy přes ischias a únavu až po nespavost, cestovní nevolnost nebo bolest v krku. Kniha je navíc doplněna přehlednými obrázky a tipy na další užitečné doplňující metody.

PUŠŤTE SE DO TOHO HNED TEĎ - NENÍ TŘEBA OVLÁDAT SLOŽITÉ TECHNIKY

**OBSAHUJE KONKRÉTNÍ LÉČBU 50 BĚŽNÝCH OBTÍŽÍ
ZA POUŽITÍ 12 NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH AKUPRESURNÍCH BODŮ**



Doporučená cena 339 Kč

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY