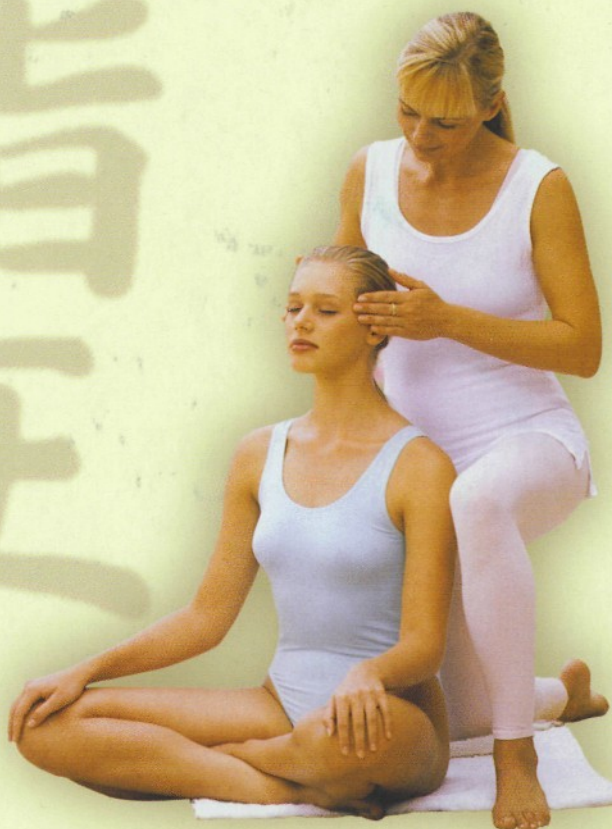


Wilfried Rappenecker

Yu Sen

SHIATSU

dla początkujących



Wilfried Rappenecker

Yu Sen
SHIATSU
dla początkujących

Ilustracje: **Richard Hartwell**

Przedmowa: **Wataru Ohashi**

Z niemieckiego przełożył

Ryszard Turczyn

KDC
KLUB DLA CIEBIE

Tytuł oryginału
Yu Sen - Sprudelnder Quell.
Shiatsufur Anfanger
Felicitas Hubner Verlag, Waldeck

Projekt okładki
Agnieszka Skriabin

Zdjęcie na okładce
Zefa Visual Media

Redakcja
Barbara Tarnas

Korekta
Bożenna Burzyńska

Copyright © by Felicitas Hubner Verlag, Waldeck, 1990
Ilustracje copyright © by Richard Hartwell, Hamburg, 1990

Copyright © for the Polish translation by Ryszard Turczyn, 2003

Copyright © for the Polish edition
by Bauer-Weltbild Media Sp. z o.o., Sp. K., Warszawa 2003

Bauer-Weltbild Media Sp z o.o., Sp. K.
Klub dla Ciebie
Warszawa 2003

Dwieściesiedemdziesiątąpiątą publikacją Klubu dla Ciebie

ISBN 83-89314-29-0

Skład i łamanie
DK, Warszawa

Druk i oprawa
Oldenburg Taschenbuch GmbH,
Hurderstrasse 4, 85551 Kirchheim

Moim nauczycielom

Wataru Ohashiemu
łonie Teeguarden
Saulowi Goddmanowi
i Pauline Sasaki

poświęcam

Podziękowania dla

Elli Mann-Langhof
Barbary Schmidt-Rohr
Dorothei Matthews
Richarda Hartwella
Felicitas Hubner
Kornelii Ritterpusch
Natalie Thomann

Przedmowa

W historii współczesnej, zwłaszcza w latach 80-tych XX stulecia, gwałtownie dokonały się ważne i dogłębne przemiany, intensyfikując nasze wyczerzenie na historyczne wydarzenia. W życiu naszych przodków jeszcze nawet dwa pokolenia wstecz zmiany cywilizacyjne następowały dostatecznie powoli, aby ludzie mieli czas się do nich dostosować, przetrwać je i włączyć w swoje życie. Zmiany technologiczne, kulturowe i gospodarcze dokonywały się kiedyś z szybkością, którą mogły zamortyzować chronologiczne „bufory”. Dzisiaj żyjemy w zupełnie innym otoczeniu społecznym, a szybkość, z jaką atakują nas kolejne zmiany, powoduje dezorientację.

Do technologicznych zdobyczy w komunikacji i transporcie należą naddźwiękowe samoloty pasażerskie i superszybkie pociągi, które umożliwiają nam - także pod względem finansowym - pokonywanie dowolnych odległości na naszej planecie. Kiedy myślimy o podróży, rzadko kiedy zastanawiamy się najpierw, jakie to naprawdę odległości mamy pokonać. Jeśli o czymś wtedy myślimy, to głównie o warunkach podróży i przygotowaniach. Czasami mam wrażenie, że dwa geograficznie znacznie od siebie oddalone miasta, takie jak Nowy Jork i Tokio, leżą dla mnie znacznie bliżej niż na przykład Nowy Jork i niemalże sąsiadujące z nim Hoboken w stanie New Jersey.

Ponadto niesłychany postęp technologiczny w dziedzinie wymiany informacji, ze wszystkimi satelitami, telefonami komórkowymi, telewizją i komputerami praktycznie zniósł wszelkie bariery na drodze przekazywania wiadomości. Wszyscy wchłaniamy za szybko zbyt duże dawki informacji. Ten przytłaczający zalew danych sprawia, niestety, że coraz trudniej zorientować się, co tak naprawdę jest ważne, i może prowadzić do stopienia naszego ludzkiego odczuwania. Aby ochronić nasz nadmiernie eksploatowany mózg, musimy ograniczyć ten strumień, ponieważ inaczej w nim utoniemy.

Mimo nieuniknionej złożoności, jaką kreuje postęp techniczny, nadal jestem przekonany, że w ostatecznym rozrachunku zmiany te pozwolą nam stać się jeszcze bardziej wolnymi. Bardziej niż w jakiegokolwiek poprzedniej epoce przyczynią się one do powstania społeczeństwa globalnego, w którym obecne i przyszłe pokolenia będą potrafiły patrzeć poza horyzont wyznaczany przez ich własne kulturowe systemy myślenia. Ludzie będą się zachowywali mniej konformistycznie. Sądzę, że stanie się tak nie tylko w kulturach zachodnich, ale także w wielu kulturach Wschodu.

W czasach, w których żyjemy, zmiany takie stały się możliwe dzięki zespoleniu wschodniej i zachodniej myśli i filozofii. Europejscy intelektualiści od ponad stulecia znają i cenią tzw. medycynę wschodnią. Dzisiaj społeczeństwo zachodnie, ogólnie rzecz biorąc, akceptuje jej formy wyrazu i praktykowane w niej zabiegi - dotyczy to zwłaszcza przedstawicieli młodszego pokolenia.

Jednym z nich jest właśnie Wilfried Rappenecker, który studiował przez wiele lat pod moim kierunkiem i ukończył Instytut Ohashiego w Stanach Zjednoczonych. Jestem z niego dumny nie dlatego, że mogę go za-

liczyć do grona moich studentów, lecz dlatego, że jest reprezentantem nowego pokolenia zachodnich lekarzy, którzy włączają wschodnią wiedzę i myślenie w obręb własnej kultury oraz przyswajają je i praktykują, stwarzając podstawy takiego leczenia, którego celem jest zrozumienie istoty człowieka.

Gdy przyszłe pokolenia spojrzą kiedyś wstecz na lata 90-te XX stulecia, będą im się one jawiły jako okres, w którym topnienie politycznych i intelektualnych granic umożliwiło jednostce odnalezienie prawdziwie własnej tożsamości w obrębie globalnej wspólnoty - bez ograniczeń nakładanych przez poszczególne kultury i tradycje. Książka Wilfrieda Rappeneckera na temat wschodniego sposobu myślenia i działania może sprawić, że młodzi Japończycy za jego - Europejczyka - pośrednictwem właśnie poznawac będą wiedzę i wyobrażenia, które on z kolei poznał dzięki ich przodkom.

Jest dla mnie wielkim zaszczytem, że mogę dołączyć do jego dzieła moje własne refleksje i że moja przedmowa znajdzie się w książce, która w znakomity sposób daje świadectwo jego oddania i poświęcenia dla opisywanej materii.

Wataru Ohashi
latem 1990

Co to jest *Shiatsu*?

Shiatsu to zarazem bardzo stara i bardzo młoda sztuka. Powstała w ciągu ostatnich 100 lat w Japonii, łączy w sobie tysiącletnie techniki tradycyjnej akupresury z nowoczesnymi, także zachodnimi, technikami masażu.

W krótkim czasie od swego powstania *Shiatsu* przeszło szybką drogę rozwoju, w trakcie której wykształciły się najróżniejsze „style”. Po drugiej wojnie światowej *Shiatsu* zaczęło być znane także na Zachodzie, zaszczytione w USA przez Tokujirę Namikoshiego.

W drugiej połowie lat 70-tych własnego rozumienia *Shiatsu* nauczał na wschodzie USA Shizuto Masunaga. Większość znanych na całym świecie nauczycieli *Shiatsu* swoją wiedzę zdobywało u niego. Na ten czas datuje się właściwy początek popularyzacji *Shiatsu* na Zachodzie, który to proces daleki jest jeszcze od zakończenia.

Masunaga nazwał swoją metodę *zen-shiatsu*. Połączył on w niej znane wcześniej techniki *Shiatsu* z naukami tradycyjnej medycyny dalekowschodniej, zwłaszcza z wiedzą o meridianach, oraz ze zdobyczami psychologii. Przedrostek *zen* podkreśla medytacyjny charakter

propagowanego przez niego *Shiatsu*. W latach 80-tych ten rodzaj *Shiatsu* tak się rozpowszechnił, że kiedy ktoś na Zachodzie mówi o *Shiatsu*, to najczęściej ma na myśli właśnie *zen-shiatsu*. W opisach przedstawionych w niniejszej książce widoczny jest silny wpływ nauki Masunagi.

W *Shiatsu* przejawia się tradycyjna medycyna dalekowschodnia

Dwa rozdziały tej książki stanowią wprowadzenie do zrozumienia wspomnianej nauki. Są to: „Energie, żywioły i meridiany” oraz „12 meridianów i 2 kanały”. Na razie chciałbym jedynie naszkicować to, co niezbędne do ogólnego zrozumienia istoty rzeczy.

Zen-shiatsu Masunagi w większym stopniu niż inne metody polega na pracy z meridianami, owymi kanałami energii życiowej w naszym organizmie, których stymulacja od tysięcy lat stanowi podstawę akupunktury i akupresury.

Meridiany tworzą zarówno na powierzchni ciała, jak i głęboko pod skórą szeroko rozgałęziony i spleciony ze sobą system kanałów energetycznych. Doprowadzają one energię życiową (po japońsku *ki*) do wszystkich zakątków naszego ciała, do każdego narządu i każdej komórki. Na powierzchni meridiany są bezpośrednio dostępne dla naszych dłoni. Stanowi to podstawę *Shiatsu*.

Inaczej niż w akupunkturze w *zen-shiatsu* poszczególne punkty akupunktururowe opisane w książkach nie odgrywają szczególnej roli. Masunaga z powodzeniem stosował stymulację meridianu na całej jego długości, aby pobudzić przepływ energii życiowej.

Przepływ energii w meridianach możemy rozumieć jako wyraz przepływu przez nasze ciało kosmicznej energii życiowej. Niezakłócony przepływ oznacza dobre samopoczucie psychiczne, umysłowe i cielesne, oznacza stały ruch i rozwój. Zaburzenia powstają wówczas, kiedy zamykamy przed dopływem tej kosmicznej siły życiowej jakieś części naszej duszy i ciała. W konsekwencji w miejscach tych na wszystkich płaszczyznach zatrzymuje się rozwój i mogą powstać problemy.

W wielu miejscach naszego ciała dochodzi do zastój w przepływie energii *ki*. Jest to zupełnie normalne i nie musi od razu oznaczać choroby. Każdy człowiek ma niejako swój własny wzorzec zastojów, który można uznać za wyraz jego niepowtarzalnej osobowości. Być może nawet te indywidualne wzorce spełniają taką samą rolę jak sól dodana do zupy. Jeśli jednak dochodzi do choroby, to wykorzystana ona właśnie te drogi, których istnienie zasygnalizowały wcześniej ograniczenia w przepływie energii.

„Osobisty zastój” oznacza, że mój sposób życia, myślenia i odczuwania nie pozwala mi dostrzec określonych fragmentów mojej rzeczywistości, a każe się z kolei trzymać innych. Wzorzec ten jest ustalonym lustrem mojej niedoskonałości i bodźcem do tego, by się rozwijać. I tutaj zaczyna się rola *Shiatsu*. *Shiatsu* mobilizuje, stymuluje, harmonizuje i pobudza przepływ energii życiowej wszędzie tam, gdzie pojawia się zastój i inercja.

Fizyczny ból, który może się pojawić w czasie zabiegów *Shiatsu*, zawsze jest wyrazem bólu psychicznego. Wskazuje, że oto natrafiliśmy na obszar, którego przez dłuższy czas unikaliśmy - czyli zatrzymaliśmy w tym miejscu przepływ energii naszego przeżycia. Jego przywrócenie poprzez dotyk oznacza - czasem bolesny -

krok naprzód w rozwoju. *Shiatsu* nie tylko potrafi zapoczątkować ten proces, ale też towarzyszyć człowiekowi i wspomagać go w dalszej drodze.

Kiedy już zrozumiemy znaczenie, jakie dla naszego życia ma wzrastanie i rozwój, *Shiatsu* oddaje cenne usługi przede wszystkim wtedy, gdy jesteśmy zdrowi. Służy podtrzymywaniu zdrowia i radości życia.

Shiatsu jest jednak także metodą leczenia chorób i łagodzenia cierpień. Niejednokrotnie sięgamy po nie dopiero wówczas, kiedy zmusi nas do tego przewlekłe lub wyraźnie odczuwalne zaburzenie przepływu energii życiowej.

Przykłady, gdzie można zastosować *Shiatsu* do łagodzenia bólu, to gwałtowne dolegliwości, takie jak bóle głowy i pleców, bóle menstruacyjne, problemy żołądkowe, ale także chroniczne zmęczenie, wewnętrzny niepokój i nerwowość.

W przypadku ciężkich, a zwłaszcza przewlekłych chorób powstają znaczące zastoje w kanałach meridianów, a tym samym trwające przez lata, a nawet dziesiątki lat niedostrzeżenie pewnych określonych stron i potrzeb naszej osobowości. Dotknięcie takiego kanału energetycznego na powierzchni ciała w trakcie *Shiatsu* ułatwia nam uświadomienie sobie takiego zastoju także w naszym wnętrzu - początkowo jakby na niedostrzeżalnej, cielesnej płaszczyźnie - i przystąpienie do jego rozładowywania.

Regularne stosowanie *Shiatsu* może zatem - łącznie z prowadzeniem świadomego życia - przynieść złagodzenie przewlekłych i ciężkich chorób, uczynić je zrozumiałymi, a tym samym dającymi w ogólnym rozrachunku pozytywny skutek, czy nawet w ogóle je wyeliminować.

Shiatsu to medytacja

Do tego momentu zajmowałem się wyłącznie tym, jak *Shiatsu* oddziałuje na osobę, u której je zastosowano. Teraz chciałbym skupić się na znaczeniu, jakie *Shiatsu* może mieć dla osoby, która je wykonuje.

Shiatsu oferuje mnóstwo fascynujących technik stymulowania przepływu energii *ki*. Większość z nich polega na tym, że na przykład za pomocą kłębu dłoni lub za pomocą kciuka zagłębiamy się w określone miejsce ciała i na chwilę zatrzymujemy się w tej pozycji, cały czas uciskając dany punkt (po japońsku *tsubo*). Owo zagłębienie się i zatrzymanie jest właśnie specyfiką *Shiatsu* i na tym polega jego wyjątkowość. Dzieje się to bez wysiłku. Osoba poddawana zabiegowi jest otwarta i wolna od konkretnych oczekiwań. Niczego nie szuka i nie chce niczego osiągnąć. „Po prostu jest”, stając się dla partnera zwierciadłem, w którym odnajduje sam siebie w przeżywaniu i swojej reakcji na zabieg. *Shiatsu* staje się medytacją.

W stanie takiego braku zamysłu i oczekiwań zarówno u osoby wykonującej zabieg, jak i u poddającej się mu, pojawić się może głęboki spokój, który dla skuteczności *Shiatsu* ma znaczenie równie wielkie, jak konkretne zabiegi na konkretnych meridianach. Jest wówczas intensywny kontakt między obiema stronami. Mimo iż jest to relacja bardzo osobista, to brak zamysłu u wykonującego zabieg sprawia, że obie strony są wolne od wpływu wzajemnych emocji i oczekiwań.

W sposób jak najbardziej uzasadniony można takie spotkanie określić mianem komunikowania się czy rozmowy. Osoba wykonująca zabieg słucha bowiem i odpowiada. Nie pracuje według ustalonego schematu, lecz

poprzez mowę ciała, barwę, nastrój i smak wspólnie przeżywanej sytuacji odbiera reakcje poddawanej zabiegowi osoby i odpowiednio dopasowuje do nich dalszy bieg i kierunek swoich działań.

Dokładniej rzecz biorąc, działania płyną same z siebie, a lekkość, z jaką się to dzieje, budzi u obydwu stron wewnętrzny spokój i radość.

W przypadku takiego *Shiatsu* konieczne są zdolność empatii oraz intuicja. Dla większości osób, które zaczynają praktykować *Shiatsu*, jest to ogromne wyzwanie. Chociaż każdy z nas bez wątpienia posiada takie zdolności, to jednak wskutek takiego, a nie innego rozwoju społecznego i kulturowego w krajach uprzemysłowionych intuicja i zaufanie do własnego subiektywnego postrzegania zostały zdyskredytowane i niejednokrotnie uległy w nas prawie zupełnemu zanikowi.

Wytrwałe praktykowanie *Shiatsu*, odkrycie możliwości spokoju i braku zamysłu stwarzają przestrzeń, w której na nowo rozwinąć się mogą zaufanie do własnej wiedzy oraz intuicji.

Nie zawsze będzie się to odbywało bez problemów. Ucząc się *Shiatsu*, bardzo szybko zostaniemy skonfrontowani sami ze sobą. Zauważymy - być może po raz pierwszy w życiu - węzły w naszym własnym przepływie energii, uświadomimy sobie zahamowania w wielu miejscach naszego ciała, naszych emocji i naszych myśli. Może się w nas pojawić wręcz tęsknota za tym, by umieć istnieć w stanie całkowitego otwarcia i całkowitego braku oczekiwań. Zrozumiemy naszą chwilową niezdolność do uzyskania takiego stanu oraz to, że uniemożliwia ona powstanie sytuacji, w której w trakcie naszej pracy z partnerem moglibyśmy stać się dla niego zwierciadłem.

Osobowość wykonującego zabieg, jego silne i słabe strony ujawniają się bezpośrednio w samym zabiegu. Każdy krok na drodze rozwoju w *Shiatsu* będzie zatem dla uczącego się krokiem w rozwoju jego własnej osobowości. Podobnie też rozwój osobowości odbija się jako postęp w samym *Shiatsu*. A wtedy *Shiatsu* zaczyna sprawiać nieprawdopodobną radość. Jest to właśnie ta radość, która dostarcza odwagi i motywacji, by dalej pracować nad sobą.

Shiatsu przypomina w tym względzie inne tradycyjne dyscypliny dalekowschodnie, takie jak *tai-chi*, sztuka strzelania z łuku, ceremonia picia herbaty i inne, które zawsze postrzegano jednocześnie jako szkoły rozwoju własnej osobowości.

Shiatsu może oznaczać dla uczącego się drogę, po której będzie kroczył. Nie kończy się ona z chwilą odbycia kursu czy nawet wieloletniego kształcenia. Jeśli nie zrezygnujemy i nie stracimy zainteresowania, możemy uczyć się *Shiatsu* nawet przez całe życie.

Jeszcze kilka słów o tym, do czego *Shiatsu* nie może służyć i kiedy nie należy go stosować lub trzeba stosować z najwyższą ostrożnością.

Shiatsu nigdy nie może zastąpić wizyty u lekarza - zwłaszcza w przypadku poważnych dolegliwości. *Shiatsu* w wykonaniu lekarza może niekiedy zastąpić inne medyczne sposoby leczenia. Wymagana jest jednak do tego ogromna odpowiedzialność i ogromne doświadczenie. Zawsze jednak *Shiatsu* może być stosowane z dobrym skutkiem jako uzupełnienie konkretnie zaordynowanej przez lekarza terapii.

Początkujący adepci *Shiatsu* (a będą nimi także czytelnicy po lekturze tej książki!) nie powinni stosować tej metody u poważnie chorych osób. Dotyczy to również

osób cierpiących na poważne zaburzenia psychiczne. U osób chorych na raka (a w niektórych wypadkach także na gruźlicę) w połączeniu ze schorzeniami kości *shiatsu* stwarza dodatkowo możliwość kontuzji. Także u starych ludzi kości bywają bardzo kruche, dlatego zabieg – zwłaszcza stosowany na okolice karku – powinien być bardzo łagodny i delikatny.

Nie należy też stosować *Shiatsu* w okolicach ciała, gdzie są świeże skaleczenia, stany zapalne, żylaki i podobne dolegliwości. Niemniej jednak zabieg *Shiatsu* może być bardzo pomocny, jeśli zastosujemy go wówczas w innych okolicach ciała, wolnych od schorzeń, na przykład na drugiej nodze czy drugiej ręce.

Wyjątkowo pozytywne emocje daje *Shiatsu* kobietom ciężarnym. W tym przypadku należy zwracać szczególną uwagę na to, aby było ono łagodne, akcentujące harmonię i niezbyt głębokie. Nie należy pracować z „zakazanymi punktami” (lista punktów zakazanych w przypadku ciężarnych znajduje się na str. 82. Jeśli ciąża jest zagrożona, zabieg stosować może wyłącznie bardzo doświadczony adept *Shiatsu*.

Energia, żywioły i meridiany

2

Energia

W myśleniu tradycyjnych kultur, nie tylko Dalekiego Wschodu, czymś oczywistym jest wyobrażenie, że u podstawy wszystkiego, co istnieje, niezależnie czy jest ożywione, czy nieożywione, leży pewna siła. Ta kosmiczna siła określana jest w języku chińskim jako *qi* (wymawiane mniej więcej jak „cz”), w japońskim zaś jako *ki*. Ponieważ *Shiatsu* pochodzi z Japonii, będziemy używać terminu japońskiego. Na Zachodzie słowo to oddaje się za pomocą określenia „energia”. Wyobrażenie, że wszelka materia da się sprowadzić do energii, nie jest obce także zachodniej fizyce XX wieku.

Kiedy w *Shiatsu* mówimy o energii, mamy na myśli energię życiową. Jest to ta sama kosmiczna energia *ki*, która na płaszczyźnie ludzkiego życia konstytuuje i podtrzymuje istnienie naszego duchowego, psychicznego i fizycznego ciała.

Energia ta jest elementarna, to znaczy że po prostu jest i nie ma żadnego źródła, poza *tao*. *Tao* to ostateczne prazródło wszystkich rzeczy, właściwa przyczyna, której nie da się opisać słowami i której nie da się objąć wyłącznie logicznym myśleniem. Na Zachodzie powie-

dzielibyśmy zapewne o boskim pochodzeniu wszechrzeczy.

Jest taka wspaniała książka, licząca sobie ponad 2500 lat. Nazywa się *Tao Te King* i została napisana przez niejakiego Lao Cy. Jeśli ktoś chce się dowiedzieć czegoś więcej o *tao* i o tym, w jaki sposób wpływa ono na naszą codzienność, polecam mu zapoznanie się z tą książką.

Jin i Jang

O energii *ki* można powiedzieć znacznie więcej ponad to, że jako kosmiczna siła leży u podstaw wszystkiego, co istnieje. Ona nie tylko po prostu jest, lecz wszędzie tam, gdzie możemy ją zaobserwować, znajduje się w ciągłym ruchu i podlega bezustannym przemianom. Podlega przy tym dynamicznej zasadzie rządzącej pierwiastkami *jin* i *jang*, które tak samo jak ona stanowią bezpośredni wyraz *tao*. Nie da się jej sprowadzić do żadnego logicznego pojęcia.

Ludzie tej epoki cywilizacyjnej, w której tysiące lat temu opisano zasadę *jin* i *jang*, musieli uważnie obserwować przyrodę. Jest dziełem niemal geniuszu dostrzeżenie tej nader prostej i jasnej zasady we wszystkich zjawiskach i zmianach zachodzących na świecie.

Jin i *jang* to bowiem nic innego jak dwie strony tego samego medalu. To znaczy wszystko, co ma stronę przednią, musi mieć także stronę tylną. Albo inaczej: wszystko, co istnieje, ma też swoje przeciwieństwo, coś przeciwnego, bez czego nie mogłoby istnieć i z którym tworzy jedność, całość.

Jin i *jang* przejawiają się na przykład w następujących zjawiskach:

<i>pn</i>	<i>jang</i>
ciemny	jasny
zimny	ciepły
noc	dzień
zima	lato
bierne	aktywne
powolne	szybkie
skierowane do wewnątrz	skierowane na zewnątrz
siła leżąca u podstaw	ruch, w którym
ruchu	przejawia się siła

W odniesieniu do ludzkiego ciała wewnętrzne powierzchnie kończyn oraz przednia część tułowia są odpowiednikami *jin*. Tymi partiami otwieramy się na świat i przyjmujemy go w siebie, to nimi obejmujemy osobę, która jest nam miła. Są to jednak zarazem nasze najbardziej podatne na zranienia części, które nie przed wszystkimi otwieramy. W *Shiatsu* bardzo troskliwie obchodzimy się ze stroną *jin* ciała, zwłaszcza z przednią częścią tułowia. Owocna praca na tym obszarze jest możliwa dopiero wówczas, kiedy między terapeutą a pacjentem wytworzy się nić zaufania.

Z kolei zewnętrzne i grzbietowe części rąk, nóg i tułowia należą do *jang*. *Jang* to obronne partie naszego ciała, które akcentujemy, gdy chcemy chronić siebie. Właśnie plecy wielu ludzi stanowią istny ochronny pancerz utworzony przez zeszywniałe mięśnie i tkankę łączną.

Ale uwaga! *Jin* i *jang* nie są czymś przedmiotowym, jak na przykład stół czy krzesło. Nie są samym światem, lecz opisem świata. Stanowią uniwersalną zasadę,

którą odnajdujemy we wszystkich przejawach istnienia świata.

Jin i *jang* są ponadto względne, to znaczy, że dana rzecz sama w sobie nie jest ani *jin*, ani *jang*. Coś ciemnego istnieje tylko przez to, że istnieje też coś jasnego. A dzień możliwy jest dopiero dzięki nocy.

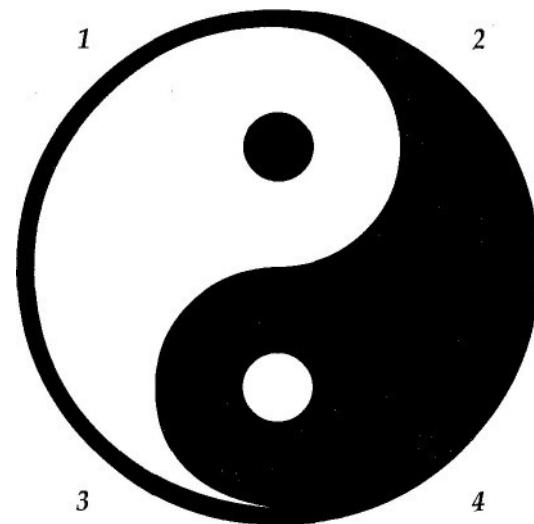
Tak więc wszystkie zjawiska zachodzące w świecie można podzielić na przeciwstawne albo uzupełniające się pary przeciwieństw. Byłoby to bardzo interesujące zestawienie (zostało już zresztą dokonane). O wiele ważniejszy i bardziej fascynujący jest jednak dynamiczny aspekt tego zjawiska: *jin* i *jang* podlegają bezustannym przemianom, a dokładniej mówiąc obie formy bezustannie przechodzą w siebie nawzajem. Co jest *jin*, nie zostaje *jin* na zawsze, co jest *jang*, nie zostaje *jang* na zawsze. *Jin* staje się *jang*, staje się *jin*, staje się...

Wyraża się w tym fakt, że wszystko, co istnieje, nie tylko bezustannie się zmienia, ale zmienia się w swoje przeciwieństwo - pogląd silnie zakorzeniony w dalekowschodnim modelu myślenia.

Rytm dnia i nocy, zmiana pór roku, cykl menstruacyjny kobiety, tzw. biorytmy czy bezustanne powstawanie i przemijanie życia w świecie zwierzęcym i roślinnym, obrotowy ruch Wszechświata - we wszystkich tych przykładach wyraźnie widać cykliczny charakter przyrody.

Często jednak trudno nam przychodzi postrzeżenie takich cyklicznych przemian w nas samych i wokół nas. Przyczyną może być to, że najróżniejsze zjawiska nakładają się na siebie, oraz to, że my, ludzie, przez ubiegłe tysiąclecia staraliśmy się ignorować tę zasadę i stawiać na długotrwałość lub wręcz wieczność.

Symbol *jin* i *jang* stał się w ostatnich latach szeroko znany także na Zachodzie. W niezwykle pogładowy sposób obrazuje on cykl przemian. Chciałbym teraz zaprezentować dynamikę zmian *jin* i *jang* na podstawie tego symbolu oraz prostego przykładu zmiany pór roku.



Jak w każdym cyklu, możemy zacząć w dowolnym miejscu. Przyjmijmy, że lato jest tam, gdzie widnieje cyfra 1. Widzicie duże białe pole. Oznacza to, że w tym miejscu *jang* osiąga swoje apogeum. Lato jest jasne, dni długie i jest ciepło. Niemniej jednak w samym centrum lata widnieje już ciemny punkt. Oznacza on, że jeśli coś osiągnęło swoje apogeum, to ma już w sobie zarodek swego przeciwieństwa. Można by wręcz powiedzieć, swego kresu.

I tak właśnie jest. Wraz z nadejściem jesieni (cyfra 2) zaczyna się - początkowo niemal niezauważalnie, sygnalizowana waziutkim paseczkiem czarnego pola - pora roku właściwa dla *jin*, którego apogeum stanowi zima (cyfra 3). I ona także nosi już w sobie zarodek swego przeciwieństwa, jasny punkt na rozległym czarnym polu.

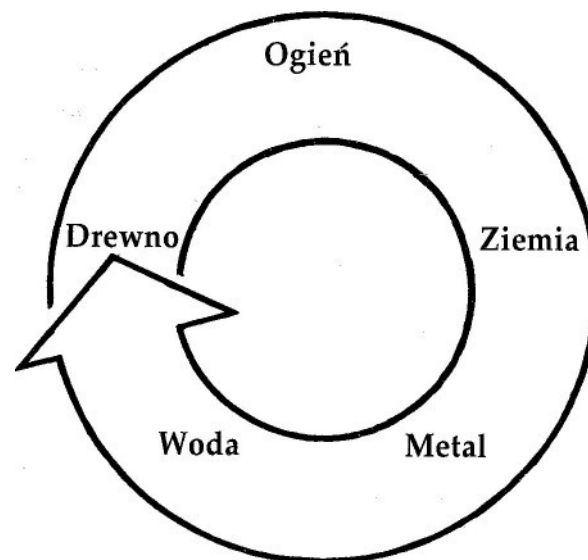
Jak widzicie, rok dzieli się na cztery fazy czy też. pory roku. Chińczycy uważali, że jest jeszcze piąta pora roku. Najczęściej nazywa się ją późnym latem, czy też babim latem. Zawiera się ona jednak także jako centralny element łączący we wszystkich innych porach roku (mianowicie w ostatnich 18 dniach trwania każdej z nich).

Pięć żywiołów

W tradycyjnej myśli chińskiej każdy cykl *jin-jang* składa się z pięciu faz przemian (przechodzących płynnie jedna w drugą). Na Zachodzie nazywa się je przeważnie pięcioma żywiołami i tak jak zasada *jin* i *jang* są one charakterystyczne dla filozofii Dalekiego Wschodu.

Fazy przemian noszą bardzo kwieciste nazwy, których nie powinniśmy brać nazbyt dosłownie, ale które niejednokrotnie dają ważne wskazówki co do swojej natury. Nazwy te brzmią: Metal, Ziemia, Ogień, Woda i Drewno. Nie są one identyczne z czterema żywiołami tradycji zachodniej, istnieje jednak między nimi wiele zgodności.

W cyklu tym żywioł Drewna symbolizuje siłę wiosny, młode *jang*, wzmagającą się siłę nowego początku i rozwoju. Żywioł Ognia to lato, dojrzałe albo stare *jang*. To siła nadmiaru i kipiącej radości, ale też harmonii i we-



Cykl
Pięciu Faz
Przemian

wewnętrznego spokoju. Żywioł Ziemi to symbol równowagi między *jin* i *jang*, troskliwości i spoczywania w środku siebie. W żywiole Metalu odzwierciedla się młode *jin*, czyli jesień. Jest to zarówno siła oddechu, przyjmowania i oddawania, jak też skupienia i wycofania ku temu, co istotne. Żywioł Wody wreszcie to dojrzałe lub stare *jin*, czyli zima. Jest to siła sama w sobie, siła leżąca u podstaw każdego życia i pozwalająca rozpocząć się nowemu życiu.

Każda z Pięciu Faz Przemian wynika z poprzedniej, ale też wpływają one na siebie nawzajem na różne inne sposoby. Ich wzajemne zależności staną się dla Ciebie jasne, kiedy zaczniesz się uczyć *shiatsu*.

Chociaż każdy z pięciu żywiołów przechodzi jeden w drugi, to jednak nie występują one kolejno, lecz

	Drewno	Ogień
<i>jin/jang</i>	młode <i>jang</i>	stare <i>jang</i>
pora roku	wiosna	lato
kierunek	do góry	rozpostarcie
pora dnia	rano	południe
etap życia	dzieciństwo	wiek młodości
meridian	Wątroby Pęcherzyka Żółciowego	Serca i Jelita Cienkiego, Osierdza, Potrójny Ogrzewacz
tkanka	mięśnie i ścięgna	naczynia krwionośne
siła żywiołu objawia się w	paznokciach	twarzą
narząd zmysłów	oczy	język
zmysł	wzrok	mowa
płyn ciała	łzy	pot
zachowanie w sytuacjach stresowych	kontrola, opanowanie, spokój	smutek, brak radości
emocje	złość, wściekłość	radość
barwa głosu	głośny	śmiejący, chichotliwy
kolor	zielony	czerwony
zapach przy zaburzeniach żywiołu	kwaśny, ostry jak pot	przypalony
smak	kwaśny	gorzki

Ziemia	Metal	Woda
równowaga <i>jin i jang</i>	młode <i>jin</i>	stare <i>jin</i>
babie lato	jesień	zima
dookoła	do środka	do dołu
popołudnie	wieczór	noc
dojrzałość i wiek przejściowy	późna dojrzałość i schyłek	wiek starczy, śmierć
Śledziony i Żołądka	Płuc i Jelita Grubego	Nerek i Pęcherza Moczowego
tkanka łączna, „mięso”	skóra	kości i szpik
wargach	owłosieniu ciała	owłosieniu głowy
usta	nos	ucho
smak	węch	słuch, równowaga
ślina	śluz	mocz
odbijanie się, upór, nieustępliwość	kaszel, odmowa	dygotanie
współczucie	smutek	lęk, obawa
śpiewny	smutny i bez wyrazu	wzdychający
żółty, brązowy	biały	czarny, granatowy
nieprzyjemnie słodkawy	zepsuty, zastały	zgniły, rozkładający się
słodki	ostry	słony

zawsze są obecne wszystkie równocześnie. Znajdują się wszędzie, wszelkie zjawiska przyrody można przyporządkować któremuś z żywiołów lub też wyjaśnić jako wynik wzajemnego oddziaływania na siebie różnych żywiołów. Dotyczy to zarówno krajobrazów, jak i zwierząt, i roślin, stron świata, zmian klimatycznych, artykułów spożywczych itd.

W człowieku tych pięć żywiołów możemy rozumieć jako pięć różnych stron jego osobowości i ciała, jako pięć stanów i cech jego energii życiowej *ki*.

Już w najwcześniejszym stadium naszego rozwoju w łonie matki żywioły te stanowią przesłanki do tworzenia się naszych narządów i części ciała. Także po narodzinach poszczególne żywioły odpowiadają za określone narządy i stany emocjonalne.

Zdrowi jesteście wówczas, gdy wszystkie żywioły w nas znajdują się w stanie harmonii i mogą bez przeszkód podkreślać siebie nawzajem. Zaburzenia ich bezustannych przemian prowadzą do zatorów w przepływie energii w meridianach. W następstwie tego może dojść do utraty harmonii emocji, do zaburzeń funkcjonowania narządów i do choroby włącznie.

Na stronach 26 i 27 przedstawiono prostą tabelę, w której każdemu żywiołowi przyporządkowano konkretne zjawiska zachodzące w człowieku i w przyrodzie.

Listę tę można odczytać także w ten sposób, że zjawiska umieszczone pionowo pod nazwą danego żywiołu są sobie pokrewne. I tak na przykład smutek przyporządkowany Metalowi należy do płuc, serce i jelitko cienkie współpracują w obrębie żywiołu Ognia, oczy odzwierciedlają poprzez żywioł Drewna wątrobę itd.

Nauka o pięciu żywiołach otwiera przed nami zupełnie nowe możliwości widzenia związków między naszym ciałem a codziennością. Zupełnie inaczej spojrzymy także na choroby. Z objawów schorzenia możemy wyciągnąć wniosek co do „odpowiedzialnego” żywiołu oraz meridianów, które należy poddać zabiegom.

I tak na przykład przeziębienie (zapalenie dróg oddechowych) będzie miało za przyczynę zastój w obrębie żywiołu Metalu, a dokładniej energii płuc w obrębie żywiołu Metalu. Żywioł wody to żywioł zimy i zimna. Dolegliwości występujące w zimie lub wywoływane albo potęgowane przez zimno są wyrazem zaburzenia przepływu energii w żywiole Wody. Niekontrolowany wybuch złości powodowany jest żywiołem Drewna, a dokładniej energią wątroby w żywiole Drewna.

W *Shiatsu* nauczycie się rozpoznawać, który żywioł szczególnie wymaga zabiegu. Pracując z odpowiednimi meridianami (patrz tabela) dochodzi się świadomie do jego zharmonizowania i wzmocnienia.

Meridiany

W rozdziale zatytułowanym „Co to jest *Shiatsu*?” powiedziano już wyraźnie, że energia życiowa *ki* nie przemieszcza się w naszym ciele chaotycznie, lecz krąży określonymi drogami, które noszą nazwę meridianów. Dwanaście głównych meridianów (ponadto są też tzw. meridiany nadzwyczajne oraz liczne meridiany podrzędne) stanowi niejako odcinki całościowego nurtu energii życiowej.

Pięć żywiołów przejawia się także w meridianach, tzn. poszczególne meridiany wykazują własności danego żywiołu. W zaprezentowanej wcześniej tabeli widać,

że każdemu żywiołowi przyporządkowane są zawsze dwa meridiany - z wyjątkiem żywiołu Ognia, któremu przypisane są cztery meridiany.

Większość meridianów nosi nazwy narządów naszego ciała. Wskazuje to na fakt, że w szczególnym stopniu odpowiadają one za działanie i zdrowie danego narządu. W rzeczywistości znaczenie meridianów wykracza daleko ponad to. Obejmuje ono wiele innych fizycznych i duchowych aspektów naszego istnienia, odpowiednio do funkcji żywiołu, do którego przynależą. Niektóre z tych aspektów uwidoczniono w tabeli.

Dla przykładu niektóre spośród całego wachlarza funkcji meridianu Serca:

Energia serca wraz z meridianem Osierdza, do którego przynależy żywioł Ognia, odpowiada za bicie serca oraz za krążenie krwi. Kieruje też językiem oraz zdolnością wystawiania się. Przyczynia się do harmonijnego współgrania energii wszystkich pozostałych meridianów, umożliwiając tym samym powstanie w nas harmonii i wewnętrznego spokoju. Wyrazem energii serca jest zarówno radość, jak i niemożność odczuwania radości. Zaburzenie tego meridianu w aspekcie żywiołu Ognia może wyrażać się (między innymi) wyraźnym zaczerwienieniem twarzy albo też na odwrót: brakiem normalnego, lekkiego zaróżowienia skóry.

Już przed tysiącami lat dokładnie opisano przebieg meridianów. Łączą one ze sobą narządy wewnętrzne za pomocą mnóstwa „głębokich gałęzi”. Na powierzchni ciała tworzą gęstą sieć, której możemy dotykać dłońmi.

Tym samym znaleźliśmy się w samym środku tematyki *Shiatsu*. Tak się bowiem składa, że nurt *ki* w naszym ciele ma pewną cudowną właściwość - reaguje na dotyk.

Zwykłe, mimowolne dotknięcie powierzchni ciała nie tylko likwiduje zatory na powierzchni, ale oddziałuje także na strumień energii w głębi, harmonizując przynależący do danego meridianu żywioł. W ten sposób *shiatsu* dociera nawet w głąb naszego ciała, naszych emocji, naszej osoby.

Kultura szerokich ramion i kultura *hara*

3

Shiatsu ćwiczymy na macie rozłożonej na podłodze. Jeśli przyjrzyście się tradycyjnemu (rozpowszechnionemu także i dzisiaj) urządzeniu japońskiego mieszkania, stwierdzicie, że całe życie Japończyka odbywa się znacznie bliżej ziemi niż u nas.

Stoły są na przykład niższe, krzesła są praktycznie nieznanne, posiłki spożywa się, klęcząc na macie. W japońskiej kulturze pozostawanie w kontakcie z ziemią zawsze miało ogromne znaczenie. Znaczenie to słabnie wprawdzie gwałtownie we współczesnej Japonii, co jednak w niczym nie osłabia wymowy tego stwierdzenia.

Życie przebiegające w bliskości ziemi pozwala bezpośrednio doświadczyć siły ciężkości. W *Shiatsu* praca na macie jest warunkiem tego, by siła ciężkości, będąca siłą ziemi, mogła oddziaływać zamiast nas bez wysiłku z naszej strony.

W dalekowschodnim widzeniu świata ziemia jest tym ośrodkiem, który zapewnia nam siłę, stałość i w sensie dosłownym grunt pod nogami. Za środek ciała uznaje się brzuch, zwany po japońsku *hara*. Silne *hara* w każdej epoce uznawano za warunek dobrego duchowego i fizycznego samopoczucia. Wystarczy spojrzeć na

dowolny posążek Buddy: pełne spokoju, mocne *hara* przedstawia się na nich w formie dużego brzucha.

Niewątpliwie słusznie można określić tradycyjne dalekowschodnie kultury mianem kultur *hara* - w tym sensie, że siła i wyrazistość *hara* miały ogromne znaczenie, na przykład w wychowaniu czy w sztukach walki.

Jeśli chcielibyśmy dalej ciągnąć tę grę słów, należałoby określić naszą zachodnią kulturę mianem kultury szerokich ramion. Wystarczy przejrzeć dowolny komiks czy czasopismo kulturystyczne, a od razu rzuci się nam w oczy niekiedy groteskowo przesadzony - można by wręcz powiedzieć pchający się w oczy - męski ideał Zachodu: najważniejsze są ramiona, bo zwały mięśni sygnalizują siłę, podczas gdy biodra i *hara* pozostają chłopięce.

Nawet ktoś nie gustujący w komiksach i dystansujący się od kulturystyki musi przy uważniejszej obserwacji stwierdzić, że w sytuacji stresu czy lęku odruchowo napina mięśnie ramion. Wydaje się to wręcz kulturowym fenomenem świata zachodniego, że w momencie każdego skupienia uwagi, każdego napięcia, odruchowo skupiamy się na okolicy ramion i karku i blokujemy przepływ energii w tych regionach. Dla każdego jest jasne, że w ten sposób zaniedbujemy kontakt z własnym centrum oraz z ziemią.

Absolutnie nie chcę przez to powiedzieć, że tradycyjna kultura japońska jest z tego powodu lepsza od zachodniej. Chciałbym tylko zwrócić uwagę na różnice, które pozwolą zrozumieć, dlaczego *Shiatsu* wykonuje się w taki właśnie, a nie inny sposób.

W *Shiatsu* pracujemy całym ciałem. Ramiona nie są wówczas ważniejsze od stóp. Zamiast napinać ramiona w celu wywarcia nacisku, wystarczy pozwolić wykonać

to zadanie własnemu odprężonemu ciężarowi. A to najlepiej udaje się na ziemi.

Stopniowo coraz bardziej zaczniecie na nowo poznawać swoje ciało i odkryjecie, że możliwa jest praca za pomocą *hara* albo niejako „od strony” *hara*. Przekonacie się, że wasze ruchy czerpią siłę z waszego centrum, bez potrzeby nadwyrażania mięśni.

Praca „od strony” *hara* znaczy tyle co pozostawianie przez cały czas odprężonym. Wyobraźcie sobie osiemdziesięciokilowego mężczyznę, który przychodzi do was na zabieg z powodu bólu kręgosłupa. W pierwszym momencie możecie się poczuć zbyt słabi, by się tego podjąć. W jaki sposób bowiem pokonać opór jego mięśni? To proste - musicie pozostać rozluźnieni. Nie starajcie się niczego wymuszać, niech pracuje wasz własny ciężar. W ten sposób wasze *Shiatsu* przeniknie głęboko, bez potrzeby przełamywania mięśniowego pancerza pacjenta.

Oto podstawowe zasady:

- pracować ciężarem własnego ciała
- pozostać rozluźnionym i naturalnym
- niczego nie wymuszać

Jeśli będziecie tego przestrzegać, stworzycie sobie dobre przesłanki do odkrycia własnego *hara*.

Kilka elementarnych zasad

4

Zanim przystąpisz do *shiatsu*, powinieneś zapoznać się z elementarnymi informacjami zawartymi na następujących stronicach.

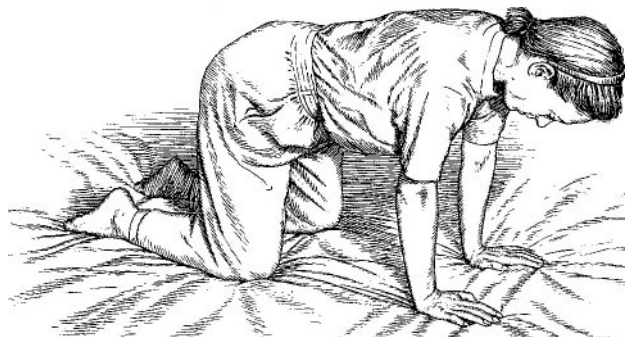
Praca ciężarem własnego ciała

Ta ważna technika podstawowa stworzy ci możliwość przeprowadzenia *shiatsu* bez nadmiernego wysiłku. Zasada polega na tym, że pozwalasz pracować sile ciężenia. Każdy nacisk, jaki stosujesz wobec ciała partnera, to nacisk twojego własnego ciężaru.

Aby dać ci wyobrażenie tego, co mam na myśli, przedstawię teraz proste ćwiczenie. Uklęknij na dywanie lub kocu, podpierając się rękami. Trwaj przez chwilę w tej pozycji, starając się wyczuć własny ciężar w nogach i rękach. Uświadom sobie nacisk, jaki wywierasz rękami i nogami na podłogę. W pewnym sensie właśnie przeprowadzasz *Shiatsu*, mianowicie *Shiatsu* z podłogę.

Teraz przenieś ciężar ciała najpierw na ręce, następnie bardziej na kolana. Na początek przenieś większy ciężar na prawą rękę (uświadom sobie, jak odciąża się lewa), a potem na lewą (tym razem odciążona zostaje ręk-

Praca
ciężarem
własnego
ciała



ka prawa). Przenieś też ciężar na kolana i obserwuj, jak zmniejsza się nacisk wywierany przez ręce. Za pomocą tej prostej techniki przenoszenia ciężaru ciała możesz bez trudu i bardzo precyzyjnie regulować nacisk wywierany przez dłonie.

Shiatsu bardzo często przyrównywano do raczkowania małego dziecka, którego naturalność i swobodę w wykorzystywaniu własnego ciała traktujemy jako wzór do naśladowania w naszej pracy. Skoro wcześniej opierałeś się na rękach i kolanach, zacznij się teraz poruszać i raczkować po pokoju! Niech ruch, którym to robisz, będzie lekki i płynny. Być może od czasów dzieciństwa nieco wyszedłeś z wprawy, warto jednak nauczyć się tego ponownie, ponieważ w czasie *shiatsu* będziesz używać swego ciała w taki sam sposób jak w czasie raczkowania po podłodze.

Dwie dłonie

W *Shiatsu* pracuje się zawsze obiema dłońmi. Najczęściej jedna dłoń spoczywa w jednym miejscu (nazywa się ją „dłonią spoczywającą” lub „dłonią matką”), podczas

gdy druga (zwana „wędrującą” lub „dłonią gońcem”) jest „w drodze”, a więc na przykład wędruje wzdłuż meridianu. Ważne jest, by nie zapominać, iż obydwie dłonie są jednakowo aktywne: „dłoń wędrująca” przez to, że wykonuje ruch, „dłoń spoczywająca” przez to, że stwarza dobry kontakt z podłożem i rejestruje najdrobniejsze zmiany. Początkujący bezustannie będzie się łąpał na tym, że jego świadomość skupia się wyłącznie na pozornie bardziej aktywnej „dłoni wędrującej”, zapominając niejako o „dłoni spoczywającej”. Pracując w ten sposób tylko „jedną ręką”, wyraźnie ograniczasz sobie możliwość postrzegania. To zupełnie tak, jakbyś słuchał muzyki tylko z jednego głośnika, chociaż dwa głośniki sprzętu stereo dają możliwość głębszego - właśnie stereofonicznego - odbioru dźwięku.

Świadome współgranie obydwu dłoni umożliwia powstanie w ciele partnera energetycznego połączenia między obydwojma miejscami, których dotykasz. Dzieje się to całkowicie samo z siebie. Poza własną otwartością niczego nie musisz wносить.

Tak na marginesie: twoja własna energia zupełnie nie bierze udziału w tym, co się dzieje. Oddziałuje raczej jako katalizator, tzn. umożliwia twój ruch, sama jednak nie podlega w tym czasie zmianom.

Dobra postawa

Twoja własna postawa ma dla *shiatsu* ogromne znaczenie. Uwidacznia ona, jak daleko zaszedłeś w sztuce pracy „od strony” *hora*. Nauczenie się tej właściwej postawy wymaga osobistego poprowadzenia przez nauczyciela na kursie *shiatsu*. Tutaj dajemy ci jedynie kilka podstawowych wskazówek:

Zwracaj uwagę na to, by przyjmować możliwie najzwyczajszą i oczywistą postawę. Postaraj się właściwie zrozumieć tę wskazówkę: nie chodzi o jakąś tam wygodną dla ciebie postawę, ponieważ wygodny nie zawsze oznacza zwyczajny i oczywisty. Często zwyczajna postawa jest z początku niewygodna i dopiero w miarę ćwiczeń odkrywamy jej lekkość.

Ważne jest także proste trzymanie pleców, ale takie, by nie były one spięte i zeszywniałe. W ten sposób nie będziesz uciskać brzucha i pozwoli ci to swobodnie oddychać. Jeśli odczuwasz *shiatsu* jako męczące, koniecznym zmianę postawę! Najczęściej rozwiązuje to problem.

Zwracaj uwagę na to, co powyżej, ale nie stawiaj sobie zbyt wysokich wymagań. Dobrą postawę odkryjesz i pojmiesz jej znaczenie krok po kroku, kiedy świadomie będziesz uprawiać *shiatsu*.

Tajemnica *tsubo*

Jeśli spojrzymy do atlasu akupunktury, możemy odnieść wrażenie, że punkt akupunkturowy czy akupresurowy (*tsubo*) to mały punkcik na powierzchni ciała. Praktyka *Shiatsu* pokazuje jednak, że *tsubo* to nie są punkciki wielkości główki od szpilki, lecz trójwymiarowe twory o najrozmaitszej wielkości. Znajdują się one nie tylko w zdefiniowanych przez podręczniki miejscach, lecz mogą leżeć w dowolnym miejscu meridianów, a nawet poza nimi. W zasadzie każdy punkt na ciele może stać się *tsubo*.

Na powierzchni skóry punkty takie mogą mieć wielkość jednego grosza, ale także pięcioczęłotówki. Zawsze mają one swoje centrum, czyli miejsce najintensywniej wyczuwalne przez osobę wykonującą *shiatsu*. To cen-

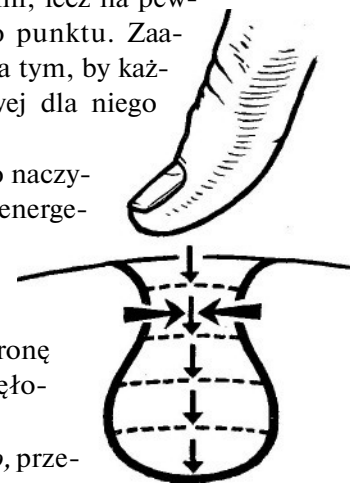
trum znajduje się nie na powierzchni, lecz na pewnej głębokości, różnej dla każdego punktu. Zaa-wansowana sztuka *shiatsu* polega na tym, by każdego z miejsc dotykać na właściwej dla niego głębokości.

Tsubo porównuje się niekiedy do naczynia, przy czym w obrazie tym jego energetyczne centrum znajduje się na dnie naczynia. Ważne jest, by nie dotykać go agresywnie. Spowodowałoby to fizyczną i psychiczną obronę ze strony pacjenta: naczynie zamknęłoby się.

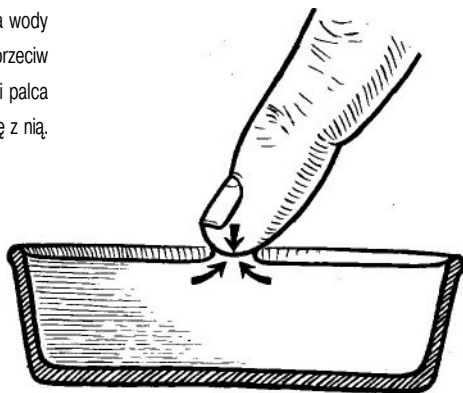
Zanim dotrzesz do centrum *tsubo*, prze-wędrujesz niezliczone warstwy danego punktu ciała. Każdą z tych warstw odczuwa się nieco inaczej i w każdej z nich twój dotyk wywołuje różne działanie. Zagłębiając się w *tsubo*, jako początkujący staraj się nauczyć rozróżniać co najmniej pięć z tych warstw.

Dla początkującego najczęściej nie jest łatwo stwierdzić, kiedy dotarł do centrum *tsubo*. Zasadniczo można powiedzieć, że twój dotyk byłby niezadowolający, gdybyś nie dotarł do tego punktu. Z drugiej strony, wychodząc poza ten punkt, w y m u s z a ł b y ś coś.

Wraz z nabieraniem praktyki w *Shiatsu* doświadczysz zjawiska, że w punkcie tym spotyka się siła twojego nacisku z siłą twojego partnera. To zupełnie tak - jeśli sięgnąć po kolejne porównanie - jak w sytuacji, gdy zbliżasz palec do powierzchni wody w miseczce: z chwilą osiągnięcia odpowiedniej odległości, tuż przed dotknięciem wody, jej powierzchnia wychodzi ci na przeciw i łączy się z opuszką palca. Twój partner pójdzie dobrowolnie z tobą, nie musisz się wysilać.



Powierzchnia wody
wychodzi naprzeciw
opuszki palca
i łączy się z nią.



Często dotknięcie na właściwej głębokości jest dla partnera bolesne. Ten ból, wyraz zatoru energetycznego w punkcie, jest niemal zawsze do wytrzymania. Inaczej ma się sprawa z bólem, który powstaje, kiedy coś wymuszasz i próbujesz przeniknąć jeszcze głębiej do *tsubo*. Taki ból jest trudny do wytrzymania, twój partner będzie stawiał opór, napinając się. Zabieg straci wówczas na skuteczności.

Kiedy dotrzesz do centrum *tsubo*, pozostań tam przez moment. Nie da się powiedzieć, jak długo to ma trwać, ponieważ każdy z punktów ma inne „zapotrzebowanie”. Wycucie go wymaga już pewnego doświadczenia. Dla początkujących 2-3 sekundy to odpowiedni czas.

Pod pewnymi względami pozostawanie w centrum *tsubo* to najważniejszy moment *shiatsu*. Nawet jako początkujący zawsze ze zdumieniem zauważysz, że kiedy dotykasz punktu i w nim pozostajesz, coś się tam zmienia. W punkcie takim otwiera się przepływ energii. To warunek, aby *shiatsu* spowodowało u twojego partnera coś więcej niż tylko wrażenie przyjemnego nacisku.

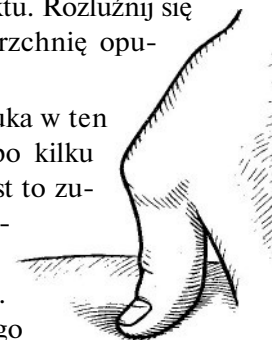
Wraz ze wzrostem doświadczenia zaczniesz poznawać rozmaite stopnie tego otwarcia i wreszcie nauczysz się odczuwać najsubtelniejsze zmiany.

Właściwy sposób używania kciuka

Dla wielu kciuk jest wręcz symbolem *shiatsu*. Z Japonii, gdzie znacznie częściej niż u nas podkreśla się wypowiedzi wyrazistą gestykulacją, otrzymałem informację, że niekiedy ludzie, wypowiadając słowo *shiatsu* akcentują je, trzymając przed sobą obydwa kciuki skierowane do góry.

W rzeczywistości *shiatsu* można wykonywać na wiele różnych sposobów. Jako osoba początkująca będziesz pracować najpierw głównie dłonią (czy dokładniej: kłębem dłoni) - i musisz dobrze oswoić się z przełożeniem swego ciężaru na tę część dłoni, zanim przejdziesz do *Shiatsu* za pomocą kciuka. Osoby zaawansowane często używają też ponadto łokcia, kolan, a nawet stóp. Jak widać, nasze kciuki to po prostu jedno z wielu możliwych narzędzi. Zastosowanie kciuka trzeba wyćwiczyć. Pracuj rozluźnioną dłonią. Unikaj wwiercania się czubkiem kciuka. Ten nacisk wychodziłby z barku i sprawiałyby tylko ból, nie dając żadnego efektu. Rozluźnij się i przyłóż swój ciężar na powierzchnię opuszki kciuka.

Kiedy zaczniesz używać kciuka w ten sposób, może się okazać, że po kilku dniach poczujesz w nim ból. Jest to zupełnie naturalne, ponieważ normalnie twoje kciuki nie muszą utrzymywać takiego ciężaru. Musisz dać im czas, żeby do tego



Prawidłowe
użycie
kciuka

przywykły. Kiedy ból będzie zbyt intensywny, należy zrezygnować na kilka dni, a nawet tygodni, ze stosowania kciuka i ograniczyć się do kłębu dłoni. Potem znowu będzie można do tego wrócić.

Na zakończenie tego rozdziału chciałbym raz jeszcze podkreślić, że nie da się nauczyć *shiatsu* z książek. Bądź cierpliwy wobec siebie! Nie oczekuj, że opanujesz wszystko po jednym przeczytaniu. Jeśli bowiem chodzi o techniki podstawowe, to otwierają one przed nami swoje subtelności dopiero dzięki wytrwałym ćwiczeniom.

Sztuką jest pozostać ze sobą

5

Jednym z najczęstszych nieporozumień na temat *shiatsu* jest to, iż rzekomo trzeba w nim dużo odczuwać i odbierać. Ponieważ to nieporozumienie jest zarazem częstą przyczyną niedobrego *shiatsu*, chciałbym tutaj podkreślić, że:

Shiatsu nie ma nic wspólnego z przymusem odczuwania.

Jeśli chcemy coś odczuć, to zaczynamy tego szukać. Szukając zaś, zamykamy w sobie pory odczuwania. Ktoś, kto czegoś szuka, ma jakieś wyobrażenie tego, czego szuka (nawet jeśli bardzo niesprecyzowane). Nie można go już zaskoczyć.

Shiatsu natomiast znaczy być zaskoczonym, znaczy odkrywać coś zupełnie nowego. Znaczy przeżywać to, co staje się naszym udziałem, kiedy jesteśmy sami ze sobą, a pomimo to z drugą osobą. To, co wówczas powstaje, jest zawsze zaskakujące, ponieważ nigdy wcześniej tego nie znaleźliśmy. Jeśli chcemy coś odczuwać, zamykamy się na to przeżycie.

Równie częstym i równie szkodliwym nieporozumieniem na temat *shiatsu* jest twierdzenie, że musimy coś zrobić dla człowieka, który do nas przychodzi. Na

przykład dać mu siłę (naszą własną), żeby mu się polepszyło, albo pomóc mu stanąć znowu na nogi.

Prawda jest natomiast taka, że my w ogóle nie możemy pomóc pacjentowi, ponieważ tylko on sam może sobie pomóc. Wszystko, co osiągamy w trakcie zabiegu, to przypomnienie o czymś jemu i jego ciału. Może o tym, że są jakieś inne wzorce życia, emocji i ciała niż te, których tak kurczowo się trzyma. Dzieje się tak dzięki naszej obecności i pełnej zaufania pracy. Jesteśmy niejako katalizatorami, które same nie wchodzą w reakcję. My zostajemy ze sobą!

A więc wykonując *shiatsu*, nie nadwyreżaj siebie. Nie poświęcaj się i nie zadawaj sobie zbyt wiele trudu, zwłaszcza tego straszliwego trudu, by dobrze wykonać *shiatsu*! Najlepiej, jak sobie po prostu usiądziesz i będziesz się napawać chwilą. Po takim relaksie na pewno uda ci się pozostać otwartym na to, co będzie chciał ci opowiedzieć pacjent.

Większości tych, którzy zaczynają uprawiać *shiatsu*, nie jest łatwo tak po prostu być. Jakże frustrującym doświadczeniem bywa próba zmuszenia się do osiągnięcia naturalnego i odprężonego stanu. A przecież nie jest to w ogóle potrzebne. Samo praktykowanie *shiatsu* wzmacnia w nas ten stan. Kiedy poznawałem *shiatsu*, zbierałem pierwsze doświadczenia, wykonując wieczorami zabiegi na przyjaciółach, będąc sam po wyczerpującym dniu pracy. Wtedy przekonałem się do *shiatsu*, ponieważ czułem się na koniec tak cudownie odprężony, wewnętrznie spokojny i w pełnej równowadze.

Później dowiedziałem się, że bardzo dobrze jest przed samym *shiatsu* albo w ogóle w ciągu dnia wykonać ćwiczenia, które wspomagają gotowość wejścia w taki stan.

Jest wiele możliwości, by to osiągnąć, na przykład ćwiczenia z ciałem, takie jak ćwiczenia na meridianach opisane na końcu tej książki. Jeśli ktoś będzie szukał dalej, bardzo szybko dotrze do jogi, medytacji, *tai chi*, *chi gong* i innych.

Chciałbym teraz przedstawić kilka prostych medytacji oddechowych, dających się wykonać bez większych przygotowań. Jest rzeczą oczywistą, że nie można tego traktować jako ogólnego wprowadzenia do praktyki medytacyjnej. Są to najzwyklejsze ćwiczenia, wspomagające „bycie z sobą samym” oraz żywe połączenie naszego *hara* z naszymi dłońmi.

Stwórz spokojną i przyjemną atmosferę w pokoju. Usiądź na piętach albo ze skrzyżowanymi nogami na twardej poduszce albo złożonym kocu. Lepiej weź na początek o jedną poduszkę czy koc więcej, ponieważ jeśli siedzisko będzie za niskie, mogą cię rozboleć plecy. Oczywiście możesz też usiąść w pozycji lotosu, jeśli już potrafisz.

Usiądź z wyprostowanymi, ale jednak nie usztywnionymi plecami. Rozluźnij ramiona i ręce, miednicę i nogi i przyglądaj się swojemu oddychaniu, obserwuj, jak naturalnie i zwyczajnie się odbywa. Pozostań w tej pozycji przez jakiś czas.

ĆWICZENIE 1

Dłonie spoczywają luźno na udach. Oddychaj powoli i lekko przez nos. Wraz z wdechem energia oddechu wpływa do twojego centrum, do *hara*. Tylko się temu przyglądaj. Nie zmuszaj się do kierowania tam oddechu, ponieważ byłoby to bezcelowe, a nawet szkodliwe.

Proste
medytacje
oddechowe
wspomagają
umiejętność
bycia
ze sobą.



Potem wstrzymaj oddech i jednocześnie staraj się umieścić swoją uwagę w centrum *hara*, tuż poniżej pępka. Wreszcie zrób wydech. Zrób to przez lekko otwarte usta, jeszcze wolniej i jeszcze lżej niż w czasie wdechu.

Przy wdechu licz wolno do 5, oddech wstrzymaj też na 5 taktów. Wydech odbywa się na 10 taktów, a więc zdecydowanie wolniej. Wykonaj to ćwiczenie oddechowe 10 razy. Następnie pozostań jeszcze w tej samej pozycji przez jakiś czas, oddychając normalnie.

ĆWICZENIE 2

Jest to uzupełnienie poprzedniego ćwiczenia. Oddychaj tak jak wtedy, wstrzymując oddech, a potem wydychając powietrze. Teraz, w momencie wstrzymania oddechu poczuj, jak z każdym wdechem w twoim *hara* zbiera się siła. Zaobserwuj, jak ta siła w momencie wydechu podchodzi w górę, rozlewa się na twoje serce i ramiona, stamtąd na ręce, aż w końcu dochodzi do dłoni.

Wykonaj to ćwiczenie oddechowe 20 razy. Zaobserwuj, jak w jego trakcie rozluźniasz się wewnątrz i jak odprężają się twoje dłonie. Na koniec twoja uwaga będzie spoczywać w twoim *hara* i w twoich dłoniach. Odczujesz połączenie, jakie istnieje między tymi trzema biegunami twojego ciała. Pozostań w tej pozycji na kilka wdechów i wydechów - albo tak długo, jak masz na to ochotę.

ĆWICZENIE 3

Usiądź w takiej samej pozycji jak podczas dwóch poprzednich ćwiczeń, oddychaj lekko i spokojnie. Zaczynaj odliczać w myśli od 10 do 1. Niech z każdym z dziesięciu kroków otoczenie coraz bardziej oddala się od twojej świadomości. Jednocześnie niech twoja uwaga opuszcza się do centrum twojej siły, *hara*, tak abyś po doświadczeniu do końca odliczania był już całkowicie ze sobą. Pozostań w tym stanie przez jakiś czas.

Zaobserwuj teraz, jak twoja uwaga z każdym oddechem rozprzestrzenia się po *hara*, by wkrótce wypełnić je całkowicie, rozprzestrzeniać się dalej, aż do wypełnienia klatki piersiowej, i dalej do głowy i karku, rąk

i nóg. Przez cały ten czas niech twoja uwaga pozostaje w *hara*.

Wreszcie całe twoje ciało będzie wypełnione. Jesteś obudzony, odprężony, masz bystry umysł, czujesz każdy zakątek ciała. Jesteś świadomy nawet jego powierzchni i swoim obudzonym i odprężonym ciałem odbierasz wszystko, co je otacza.

Pozostań przez jakiś czas w tej pozycji i napawaj się takim stanem.

Twoja pierwsza lekcja - *shiatsu* w pozycji na brzuchu

6

Shiatsu można wykonywać na osobie, która leży lub siedzi. Niniejsza książka ogranicza się do przedstawienia technik stosowanych na osobach leżących. Techniki siedzące z powodzeniem opanujesz na kursie *shiatsu*.

Shiatsu na leżąco można wykonywać w trzech zasadniczych pozycjach, mianowicie w pozycji na brzuchu, w pozycji na plecach i w pozycji na boku. W następnych trzech rozdziałach przedstawię podstawowe techniki dla tych pozycji. Za ich pomocą można wykonywać bardzo dobre i przyjemne *shiatsu*. Kiedy już nabierzesz trochę doświadczenia, przejdziemy do meridianów i specjalnych stosowanych do nich technik, które zostaną omówione w rozdziale „12 meridianów i 2 kanały”.

Pozycja na brzuchu to najkorzystniejsza pozycja zabiegowa dla kogoś, kto po raz pierwszy poddaje się *shiatsu*. Jak już wiesz, plecy to strona *jang* naszego ciała, to znaczy strona ochronna i broniąca. Tak więc osoba przychodząca na *shiatsu* zyskuje czas, by nabrać zaufania i otworzyć się.

Niektórym ludziom sztywnieją mięśnie karku, kiedy leżą na brzuchu z głową obróconą w bok. W takiej sytuacji często pomagają poduszki podkładane pod ramio-

na, ponieważ odciążają szyję. Jeśli to nie wystarczy, trzeba zrezygnować na jakiś czas z pozycji na brzuchu, do czasu, aż po jednym lub kilku zabiegach *shiatsu* okolica karku stanie się bardziej giętka i bardziej otwarta.

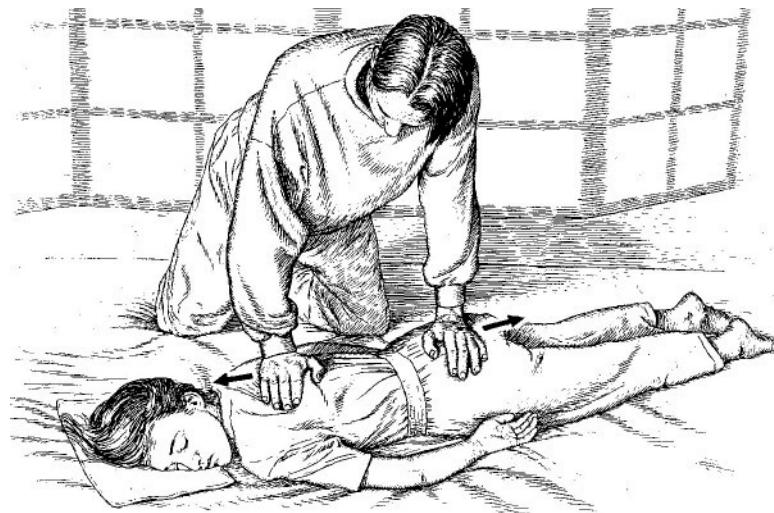
Innych z kolei bołą w tej pozycji kolana. W takim przypadku należy podłożyć pod stawy skokowe zrolowany koc, co odciąża zarówno kolana, jak i okolice łądźwiową.

Shiatsu pleców

Twój pacjent leży na brzuchu obok ciebie. Jedną dłoń kładziesz na jego miednicy - na środku kości krzyżowej - drugą na klatce piersiowej, tam gdzie wypukłość pleców jest najbardziej wyczuwalna. Wsprij się na dłoniach, tak jak nauczyłeś się wcześniej przy „pozycji czworonoga” (patrz str. 38 w części „Praca ciężarem własnego ciała” z rozdziału „Kilka elementarnych zasad”). Zwróć uwagę, żeby twoje kolana nie były przysunięte za blisko pacjenta, ponieważ uniemożliwiłoby ci to uzyskanie prawdziwie odprężonego oddziaływania ciężaru twojego ciała na dłonie i kolana.

Wielu początkujących boi się, że ich ciężar może spowodować u pacjenta jakąś kontuzję. W rzeczywistości natomiast nacisk taki działa odciążająco, przy założeniu, że wywierająca go osoba sama jest odprężona i nie wysila się. Oczywiście nie należy stosować tej techniki przy świeżych urazach kręgosłupa albo jeśli pacjent cierpi na zwiększoną łamliwość kości (osteoporoza).

Zaktywizuj tę technikę, lekko rozsuwając dłonie bez zmniejszania nacisku. Rozciąganie, którego w ten sposób dokonujesz, działa niezwykle dobroczynnie. Bez obawy możesz pozostać przez jakiś czas w tej pozycji.



Przeprowadzając zabieg w okolicy pleców, pozwól, by ciężar twojego ciała wykonywał całą pracę za ciebie.

Na zakończenie wykonaj to samo po przekątnej, przesuwając nieco bardziej w bok dłoń spoczywającą na plecach (tak żeby była nieco poniżej łopatki i między łopatkami, a nie na łopatce), dłoń zaś spoczywającą na miednicy lekko w kierunku przeciwnym. Wykonaj rozciąganie także po drugiej przekątnej.

Przy następnej technice, którą chcę teraz opisać, niech jedna dłoń leży na kości krzyżowej jako „dłoń spoczywająca”, kłębem drugiej natomiast przewędruj z góry na dół wzdłuż mięśnia wielkiego grzbietu tuż przy kręgosłupie. Przeprowadź to najpierw po jednej, potem po drugiej stronie kręgosłupa.



Kłębem „dłoni wędrującej” przewędruj w dół wzdłuż mięśnia wielkiego grzbietu po obu stronach kręgosłupa.

Przypomnij sobie o chodzeniu na czworaka i wykorzystaj w ten właśnie sposób własny ciężar! Tylko w okolicy lędźwiowej bądź nieco bardziej powściągliwy, ponieważ ten obszar jest bardzo podatny na kontuzje.

Jeszcze raz użyj swojego ciężaru, zwracając uwagę, aby nie wywierać nacisku z barku. Mój nauczyciel zwykł mawiać: „Podstawowa zasada *shiatsu* brzmi: nie naciskać!”.

Jeśli uprawiasz *shiatsu* już od jakiegoś czasu i zdążyłeś zebrać pewne doświadczenia w pracy kłębem dłoni, możesz spróbować zabiegu na plecach za pomocą kciuka. Tak jak poprzednio „dłoń spoczywająca” leży na kości krzyżowej pacjenta, „dłonią wędrującą” podążasz wzdłuż mięśnia wielkiego grzbietu, tyle że tym razem robisz to kciukiem. Pracuj odprężony - rozluźnij ramiona i zaufaj swemu ciężarowi. Myśl o najróżniejszych

warstwach, przez które przenikasz, zanim osiągniesz dno *tsubo*.

Niekiedy te grupy mięśni po lewej i prawej stronie kręgosłupa są tak zeszywniałe, że kciuk może się ześlizgiwać na prawą i lewą stronę. Przenieś wówczas po prostu część ciężaru ciała z powrotem na kolana. Kciuk wywiera wtedy mniejszy nacisk i możesz ostrożniej przenikać w głąb *tsubo*.

Shiatsu nóg i stóp

Aby wykonać *shiatsu* na nogach, ukleknij obok nogi, na której masz przeprowadzić zabieg. Twoja „dłoń spoczywająca” leży znowu na kości krzyżowej, natomiast druga przesuwa się początkowo kłębem, później także kciukiem, w dół tylnej powierzchni nogi.

Okolicę podkolanową na razie omiń - albo wywieraj tam bardzo lekki nacisk, ponieważ te proste techniki



Zabieg
na nodze
w pozycji
na brzuchu

mogłyby wywołać ból. Łydki są przeważnie dość wrażliwe na nacisk, dlatego i w tych rejonach powinieneś pracować mniejszym ciężarem.

Do zabiegu na stopach usiądź na piętach od strony stóp pacjenta, tak aby jego stopa mogła leżeć na twoich kolanach tuż przy *hara*. Grzbiet stopy i staw skokowy leżą spokojnie i pewnie w „dłoni spoczywającej”. Kciukiem drugiej dłoni wykonujesz zabieg wzdłuż czterech hipotetycznych linii biegnących od pięty ku palcom stóp. Jeśli uprawiasz *shiatsu* już od pewnego czasu, sam z siebie rozszerzysz ten podstawowy wzorzec zabiegu na stopie.



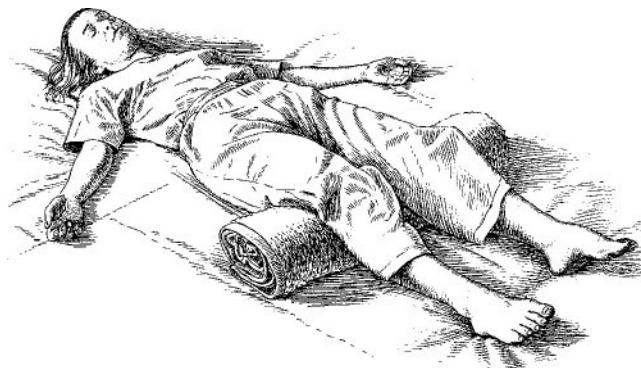
Zabieg
na stopie

Wykonaj identyczne zabiegi także na drugiej nodze i drugiej stopie pacjenta.

Shiatsu w pozycji na plecach

7

Pozycja na plecach wydaje się być najprostszą z trzech pozycji zabiegowych. Rzeczywiście narzuca się wręcz sama z siebie i ma wiele plusów. Ale trzeba uważać! Przednia strona ciała to strona *jin*, a więc ta najbardziej podatna na zranienie. W tej pozycji jest całkowicie odsłonięta i niczym nie chroniona. Zwłaszcza *hara* (japońskie słowo określające brzuch, który w dalekowschodnim myśleniu kryje w sobie centrum człowieka - patrz rozdział "Kultura ramion i kultura *hara*") jest bardzo wrażliwe, nawet jeśli niekiedy nie zdajemy sobie z tego sprawy.



Podkładając poduszkę pod głowę lub zwinięty koc pod kolana, można w razie potrzeby odciążać okolice lędźwiową.

Może się zdarzyć, że w czasie głęboko sięgającego zabiegu *shiatsu* dana osoba może się czuć w pozycji na plecach zbyt odsłonięta i nie dopuści do siebie działania *shiatsu*. Dlatego pierwsze zabiegi często rozpoczynam od pozycji na brzuchu.

Leżąc płasko na plecach wiele osób miewa bóle karku, krzyża i kolan. W tym wypadku pomoc może na przykład poduszka pod głową (odciąża okolice karku i lędźwi) albo zwinięty koc podłożony pod kolana (pomaga rozluźnić okolice kolan i lędźwi). Można też poprosić pacjenta, by na początek oparł stopy na podłożu, zginając kolana. Jeśli ktoś nawet wówczas nie jest w stanie leżeć na plecach, wykonuję zabieg w pozycji na brzuchu lub na boku.

Shiatsu okolicy *hara*

Rozpocznij zabieg u pacjenta leżącego na plecach, stwarzając kontakt z jego *hara*. W tym celu usiądź na piętach

Niech
twoje dłonie
spoczną
luźno
na *hara*
pacjenta.

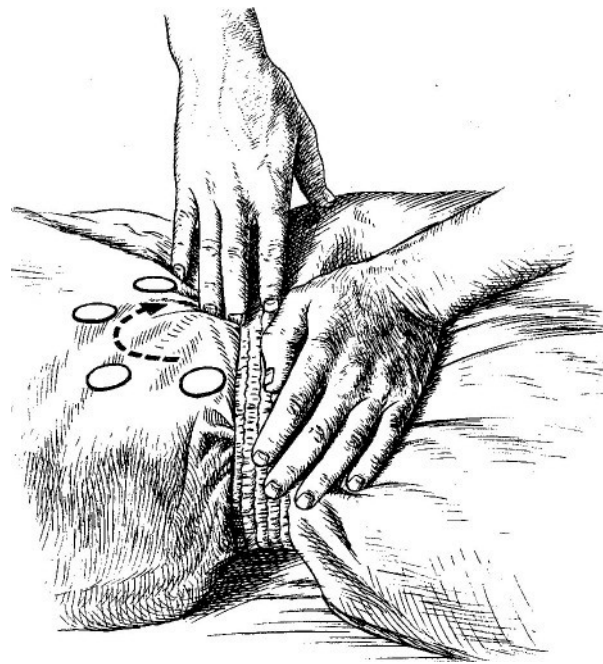


tuż obok leżącego, twoja miednica znajduje się na wysokości miednicy pacjenta. Siedź prosto (bez usztywniania ciała) i pochyl się bardzo lekko, ruchem wychodzącym z miednicy, w stronę *hara* pacjenta. Łagodnie połóż dłoń na jego brzuchu i pozwól, żeby spoczywały tam przy rozluźnionych ramionach.

Napawaj się spokojem, który może powstać wskutek tego emanującego ufnością dotknięcia niezwykle wrażliwego miejsca ciała.

Zatoczyć krąg

Jedną dłoń połóż na *hara* jako „dłoń spoczywającą”. Drugą z uwagą badaj *hara*, zagłębiając w tym miejscu czubki palców. Unikaj wwiercania się. Nie chodzi o to, by dotrzeć jak najgłębiej. Pozostań rozluźniony i pozwól, aby



Swobodnie
zagłębiając
się
w kolejnych
miejscach,
dłoń zatacza
krąg wokół
tera.

całą pracę wykonał ciężar twojego odprężonego ramienia i dłoni. I w tym przypadku pracuj obiema rękami, to znaczy twoja uwaga powinna być skupiona w obydwu dłoniach, tak żeby komunikowały się one ze sobą.

Dłoń zagłębiająca się w *hara* opisuje krąg na skraju *hara*, dotykając miejsca po miejscu. W odpowiednim momencie zmień „dłoń spoczywająca” w „dłoń wędrująca”, ponieważ inaczej się skrzyżują... Zatocz następnie drugi, mniejszy krąg, przebiegający bliżej pępka.

Ścieśnianie *hara*

Niech kłęby dłoni zagłębiają się po bokach *hara*, tuż przy jego skraju. Wykonuj tę technikę ciężarem własnego ciała, niemniej jednak bez naprężania ramion.

Wyobraź sobie, że kłęby dłoni mają się ze sobą spotkać w głębi *hara*. W ten sposób wzmocnisz siłę i koncentrację.



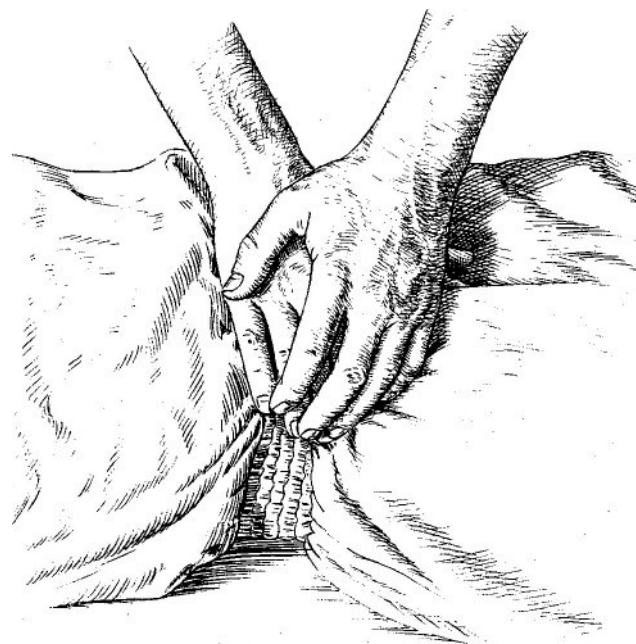
Twoje dłonie
ścieśniają
hara.

tracę *hara*. Wykonaj podobne ruchy także po obydwu przekątnych.

Przesuwanie *hara*

W celu wykonania tej techniki usiądź na piętach z szeroko rozchylonymi udami, tuż przy pacjencie, na wysokości jego brzucha. Połóż dłonie jedna na drugiej i przesuń *hara*. Odsuwaj je kłębem dłoni od siebie, następnie przyciągaj lekko zgiętymi palcami z powrotem.

Najpierw wykonaj tę technikę na wysokości pępka, następnie w górnej i dolnej części *hara*. Unikaj naciskania z góry na brzuch, a tylko przesuwasz *hara* tam i z powrotem.



Twoje dłonie
przesuwają
hara.

Pracuj uważnie i z uczuciem. Pozwól, aby pacjent całkowicie rozluźnił to miejsce. Na pewno wyczujesz twarde miejsca, które będą sprawiały wrażenie, jakby chciały cię odepchnąć, oraz miękkie, w które będziesz „wpadać”. Badaj te obszary i traktuj je odmiennie.

Trzymanie *hara* w dłoniach

Na zakończenie połóż jedną dłoń miękko i płasko na *hara*. Drugą wsuń na wysokości lędźwi pod plecy pacjenta - a więc pod *hara*. Kiedy posiedzisz przez chwilę w tej pozycji, poczujesz, jak wytwarza się połączenie między obiema dłońmi. Tworzy to pole siły, w którym znajdzie się *hara* pacjenta.

I znów napawaj się głębokim spokojem, jaki powstanie w tobie i w pacjencie wskutek takiego dotyku.

Zabiegi na klatce piersiowej

Połóż jedną dłoń na *hara* pacjenta jako „dłoń spoczywająca”. Drugą dłonią przesuwaj wzdłuż linii środkowej klatki piersiowej w górę aż do górnej jednej trzeciej mostka. Możesz pozostać w siadzie na piętach, ponieważ okolica ta jest dość wrażliwa i nie musisz używać zbyt wielkiego ciężaru.

Następnie pracujesz bokami dłoni - albo kciukiem - wykonując zabieg na całej klatce piersiowej. Najpierw suniesz skrajem linii mostka aż do łuku żeber, następnie wzdłuż pionowych linii przebiegających przez brodawki piersiowe. Oczywiście same brodawki piersiowe, a u kobiet piersi, omijamy. Na zakończenie można wykonać też zabieg kłębem dłoni po bokach klatki piersiowej. Taki zabieg może mieć niezwykle uwalniające działanie.



Kłęb dłoni przesuwają się w górę wzdłuż linii środkowej klatki piersiowej.

Na górnej jednej trzeciej klatki piersiowej łatwiej pracować od strony głowy. W tym celu usiądź przy pacjencie tak, aby twoje kolana i uda prawie dotykały jego głowy. Pochylając się, pracujesz własnym ciężarem, przesuwając kłębami dłoni - lub kciukami obydwu rąk - od obojczyków w dół, mniej więcej do wysokości brodawek sutkowych. Tutaj też trzymaj się linii, które przechodzą po obu stronach mostka przez brodawki piersiowe i obok nich.

Rotacja ręki

Stawy to takie okolice naszego ciała, w których szczególnie objawia się nasza skłonność do napinania się i tym samym zaburzenia przepływu energii w meridianach. Dlatego też, zanim przystąpisz do zabiegów na rękach, należy ułatwić przepływ energii w stawie barkowym poprzez rotację ręki.

W tym celu uklęknij przy pacjencie na jednym kolanie. Jedną dłoń połącz jako „dłoń spoczywająca” na barku pacjenta. Daje ona poczucie bezpieczeństwa i pozwala zadbac o to, by obrót odbywał się rzeczywiście w stawie barkowym, a nie dotyczył całej górnej połowy ciała. Drugą dłonią ujmij pacjenta za nadgarstek i kolistym ruchem obróć jego rękę w stawie barkowym, prowadząc przedramię tuż przy jego głowie do pionu, a następnie w bok od ciała z powrotem do pozycji wyjściowej za głową.

Wykonaj ten ruch raz lub kilka razy. Zwróć uwagę, aby wykorzystać pełną ruchomość stawu barkowego, bez przekraczania jej granicy, bo mogłoby to doprowa-

Rotacja ręki



dzić do usztywnienia mięśni. Niech ruch ten wychodzi z twojego *hara*. Twoje barki pozostają rozluźnione, w rotacji bierze natomiast udział całe ciało.

Zabieg na rękach

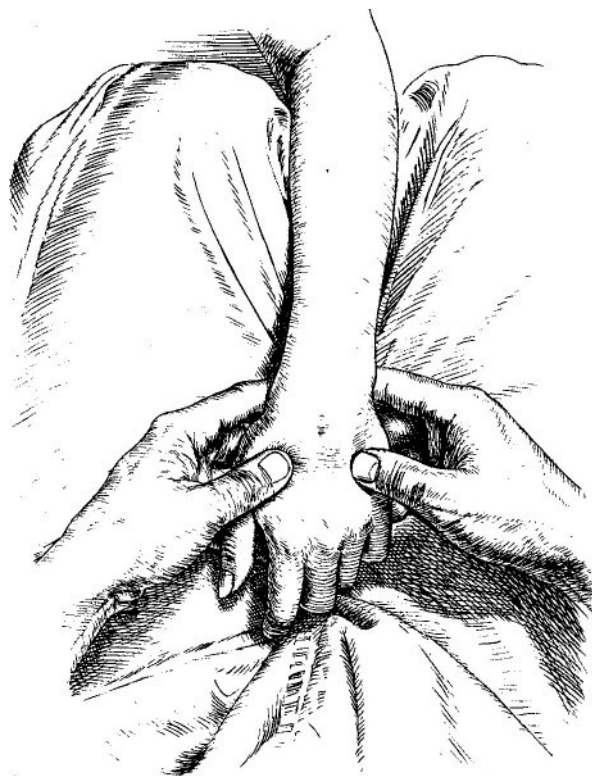
Wychodząc z ostatniej rotacji, ułóż rękę pacjenta pod kątem mniej więcej 90 stopni do ciała, tak aby wewnętrzna strona dłoni była zwrócona ku górze. Podczas gdy „dłoń spoczywająca” wyraźnym, jakkolwiek nie za dużym ciężarem leży na barku, „dłoń wędrująca” przesuwa się w dół po wewnętrznej stronie ręki od ramienia aż do nadgarstka. Pracuj początkowo kłębem dłoni, później, wraz ze wzrostem doświadczenia, także kciukiem. Unikaj wywierania nacisku z barku. Niech pracuje rozluźniony ciężar twojego ciała (patrz rys. na str. 38).

Shiatsu dłoni

Na początek ujmij pewnie dłoń pacjenta. Energicznie, ale zarazem miękko obracając i wyginając ją na różne strony, wybadaj jej budowę, ruchomość oraz sztywne, twarde rejon. Zwracaj uwagę na swoje ramiona! Pracując na małych obszarach, takich jak na przykład dłonie, mamy szczególnie silną skłonność do napinania ramion i zapominania o naszym centrum. Na początku najlepiej będzie, jeśli usiądziesz na piętach, a dłoń, na której masz pracować, położysz na podłożu między swymi udami. W ten sposób będziesz mógł oddziaływać własnym ciężarem.

Następnie zacznij pracować kciukami na wierzchu dłoni. Uciskaj wówczas liczne punkty między kośćmi śródreżca, idąc od nadgarstka w stronę stawów palców.

Zabieg na
grzbiecie
dłoni



Obróć dłoń pacjenta - a wraz z nią całą rękę - w ten sposób, aby widzieć wewnętrzną powierzchnię dłoni. Małe palce swoich dłoni wsuń między kciuk i palec wskazujący oraz między mały i serdeczny palec dłoni pacjenta. Pozostałe palce spoczywają na wierzchu dłoni pacjenta. W ten sposób lekkim ruchem będziesz mógł rozprostować dłoń. Jest to najczęściej bardzo przyjemne. Podobnie jak to było w przypadku wierzchu dłoni, uciśnij dłoń wzdłuż czterech linii biegnących od nadgarstka w stronę poszczególnych palców.

Zabieg na
wnętrzu
dłoni



Na koniec wymasuj każdy palec z osobna, poczynając od podstawy aż po sam koniuszek. Jest to niezwykle rozluźniająca technika, ponieważ w ten sposób poprawiamy przepływ energii przez meridiany biegnące wzdłuż palców.

Oczywiście istnieje jeszcze mnóstwo innych technik pracy na dłoniach. Najpierw jednak zbierz doświadczenia dotyczące zaprezentowanych tutaj możliwości. Później sam odkryjesz inne drogi.

Shiatsu karku i twarzy

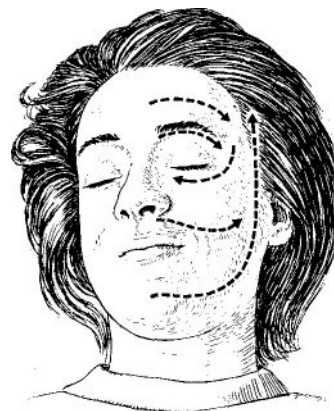
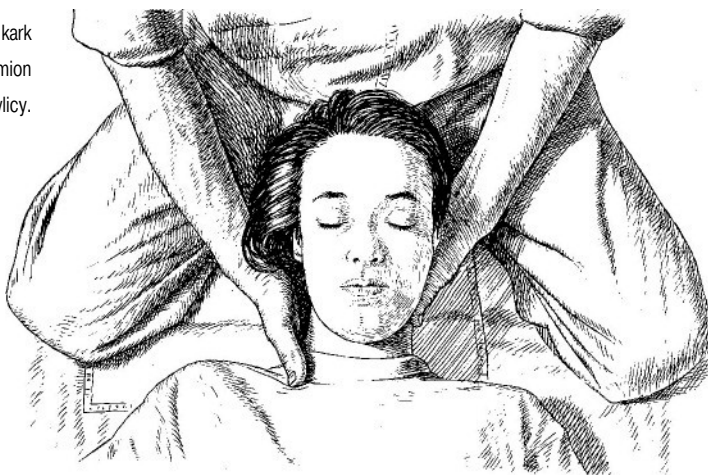
Shiatsu karku bardzo trudno przedstawić w podręczniku w dostatecznie pogładowy sposób. Aby się go nauczyć, potrzeba indywidualnego nauczyciela i dużej praktyki (co oczywiście odnosi się generalnie do całego *shiatsu*). Dlatego zrezygnuję z opisu tych technik i zamiast tego zapraszam do odbycia kursu *shiatsu*.

Chętnie jednak udzielię teraz kilku wskazówek dotyczących *shiatsu* twarzy.

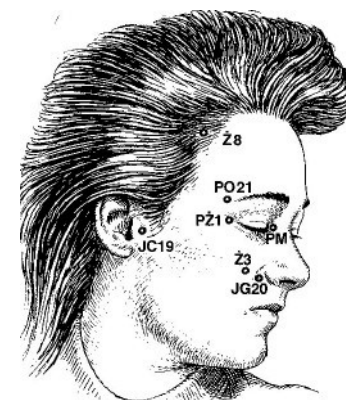
Usiądź na piętach za głową pacjenta, bardzo blisko, tak aby jego głowa znajdowała się między twoimi udami.

Na początek połóż dłonie na ramionach pacjenta, aby nawiązać kontakt i stworzyć nastrój wzajemnego zaufania. Następnie ujmij w dłonie głowę pacjenta i miękko i regularnie zacznij gładzić jego kark na przemian to jedną, to drugą dłonią, poczynając od ramion,

Głaszcz kark
od ramion
do potylicy.



Linie prowadzenia zabiegów na twarzy



Punkty początkowe i końcowe meridianów na twarzy

a na potylicy kończąc. Odpręża to mięśnie karku i twarzy. Potem ostrożnie opuść głowę pacjenta z powrotem na podłogę.

Jako pierwszy krok zabiegu na twarzy przesuwaj kciukiem wzdłuż linii, które podpowiada sama twarz: na czole pracuj od środka na zewnątrz, następnie wokół oczu wzdłuż krawędzi oczodołów. Podążaj bruzdą odchodzącą od dołeków po obu stronach nozdrzy w dół do policzków, masuj górną i dolną szczękę od środka na boki, na koniec wzdłuż linii biegnącej pionowo od stawu żuchwowego w górę do skroni. Uciskaj równocześnie obie strony twarzy, rób to spokojnie i z uwagą.

Na twarzy ma swoje punkty początkowe i końcowe wiele meridianów. Odszukaj kciukiem, palcem wskazującym albo środkowym następujące punkty: na zewnętrznych zakończeniach brwi (Potrójny Ogrzewacz nr 21),

przy zewnętrznych kąciach oczu (Pęcherzyk Żółciowy nr 1), tuż przy zbiegu wewnętrznych kąciaków ust i nasady nosa (Pęcherz Moczowy nr 1), między nozdrzami a kośćmi policzkowymi (Żołądek nr 3), w bruzdach przy nozdrzach (Jelito Grube nr 20) oraz u nasady skrawka ucha (*tragus*) (Jelito Cienkie nr 19).

Także nasze uszy odzwierciedlają całe nasze ciało. Dobry masaż twarzy ma dobroczynne i ożywcze działanie. Szczególną uwagę poświęć wyraźnie twardszym albo wyraźnie bardziej miękkim miejscom.

Na koniec trzymaj przechyloną na bok głowę pacjenta w jednej dłoni, drugą masując kark i owłosioną skórę głowy.

Kiedy na zakończenie kładziesz głowę pacjenta z powrotem na podłożu, połóż na chwilę kciuki na jego zamkniętych powiekach. Nie bój się, że ciężar twoich dłoni uszkodzi gałki oczne! Jest wprost przeciwnie - one lubią ucisk. Wytwarza on równowagę i daje odprężenie.

Rotacja nóg

Po masażu twarzy ponownie zajmij pozycję przy *hara* pacjenta, nie odrywając dłoni od jego ciała, ponieważ to przerwałoby płynność zabiegu. W tej pozycji zacznij wykonywać zabieg na nogach. Tak jak w przypadku stawu barkowego, warto usprawnić przepływ energii przez staw biodrowy poprzez rotację nóg.

W tym celu uklęknij na jednym kolanie obok pacjenta. Podczas gdy jedna dłoń trzyma stopę w miejscu wysklepienia podbicia, druga spoczywa na stawie kolanowym i wyprowadza ruch. Noga, na której się podpierasz, stoi tuż obok biodra pacjenta, tak że twoje podudzie towarzyszy ruchowi uda.

Rotacja nóg
w pozycji na
plecach



Najpierw przesun kolano do środka i w górę, następnie odchyl je daleko na zewnątrz i wykonaj powrót do pozycji wyjściowej. W rotacji uczestniczy całe twoje ciało, przy czym ruch wychodzi z twoich bioder i *hara*. Zwłaszcza w czasie ruchu do środka i w górę powinieneś w pełni wykorzystać ruchomość stawu biodrowego pacjenta, ale bez przekraczania jej granicy.

Zabieg na nogach

Po ostatniej rotacji ułóż nogę pacjenta w pozycji wyjściowej. Twoja „dłoń spoczywająca” leży miękko (ale jednak z dobrym kontaktem) na *hara*. „Dłoń wędrująca” przesuwa się początkowo kłębem, a potem także kciukiem, wzdłuż przedniej strony nogi, od pachwiny aż do grzbietu stopy. Przy tej technice nie należy wykonywać żadnego nacisku na kolano oraz rzepkę (patrz. rys. na str. 96).

Taką samą rotację i taki sam zabieg wykonaj na drugiej nodze. Na koniec powrót do zabiegu na *hara*.

Shiatsu w pozycji bocznej

8

Pozycja boczna stanowi cenne uzupełnienie pozycji na brzuchu i na plecach. Łatwo w niej wykonywać zabiegi na wszystkich meridianach i okolicach ciała, niejednokrotnie łatwiej niż w innych pozycjach. Kobiety ciężarne, zwłaszcza w ostatnich tygodniach ciąży, nie mogą leżeć na brzuchu, a często także na plecach, bo niejednokrotnie robi im się od tego nawet ciemno przed oczami. W tych okolicznościach pozycja boczna to najlepsza pozycja zabiegowa. (Szczególne wskazówki do-



Ułożenie ciała w pozycji bocznej

tyczące *shiatsu* w okresie ciąży oraz „zakazanych punktów” znajdziesz na stronach 18 i 82.)

Pacjent leży niemal dokładnie w „pozycji bocznej ustalonej”, którą znasz być może z kursu pierwszej pomocy. Powinien być ułożony mniej więcej prosto, przy czym noga przylegająca do podłoża powinna być wyprostowana, a ta na górze zgięta pod kątem nieco większym niż 90 stopni. Dla większej stabilności można podłożyć poduszkę pod kolano zgiętej nogi.

Kilka technik zabiegowych w pozycji bocznej

Usiądź teraz na piętach od strony pleców pacjenta, twarzą w kierunku jego głowy. Na początek nawiąż kontakt energetyczny, trzymając rozluźnioną dłoń na dolnej czę-

Trzymaj
hara
pacjenta
między
swoimi
dłońmi.



Rotacja
ramienia
w pozycji
bocznej



ści *hara* od strony brzucha. Drugą, równie rozluźnioną i otwartą dłoń połóż mniej więcej na tej samej wysokości - tuż powyżej kości krzyżowej - od strony pleców.

Pozostań w tej pozycji przez chwilę, starając się zarejestrować połączenie, jakie powstanie między twymi dłońmi. *Hara* pacjenta znajduje się w polu sił twoich dłoni.

Powtórz to wszystko jeszcze dwukrotnie, przykładając dłonie od przodu i od tyłu do górnej części *hara*, a następnie na wysokości klatki piersiowej. Sam stwierdzisz, że każdy z tych trzech obszarów ciała odbierasz zupełnie inaczej.

Zabieg na głowie i ramieniu

Teraz „dłonią spoczywającą” ujmij ramię pacjenta, układając rękę pod pachą. Drugą dłoń połóż od tyłu na łopatkę. Rozluźnij ramię pacjenta, wykonując nim koliste ruchy za pomocą obydwu dłoni. Prawidłowa rotacja powinna być wykonana nie z ręki czy barku, lecz z bioder i *hara*. Całe twoje ciało musi wykonać koliste ruchy.

„Dłoń spoczywająca” pozostaje od przodu na ramieniu. Kłębem drugiej dłoni wykonujesz teraz zabieg na boku i tyle głowy, poczynając od czoła ku karkowi. Aby móc tam sięgnąć w sposób rozluźniony, być może będziesz musiał przysunąć się nieco bliżej głowy pacjenta. Pochyl się do przodu ruchem wychodzącym z *hara*, wywierając spokojny i dłuższy nacisk pionowo do powierzchni głowy.

Kiedy „dłoń wędrująca” dotrze do karku (a dokładniej do dołu potylicznego), niech jej kłęb lekko odpycha

Także na karku należy pracować kłębem
dłoni prostopadłe do powierzchni ciała



Twoje palce zatapiają się głęboko w mięsień powyżej łopatki.

głowę w górę. Jednocześnie „dłoń spoczywająca” ściąga ramię w dół. W ten sposób osiągniesz przyjemne i efektywne rozciągnięcie bocznej powierzchni karku.

W tej samej pozycji jak przy zabiegu głowy wykonaj zabieg kłębem dłoni, idąc w dół karku. Nacisk będzie skuteczniejszy, jeśli skierujesz go pionowo do powierzchni w stronę kręgosłupa.

Na zakończenie raz jeszcze wykonaj rotację ramienia, tym razem z jednoczesnym głębokim zatopieniem palców obydwu dłoni w mięsień powyżej krawędzi łopatki. Masaż tego mięśnia (*M. supraspinatus* - mięsień nadgrzebieniowy) jest bardzo przyjemny i skuteczny przy problemach z barkiem.

Zabieg na rękach

Także w pozycji bocznej możesz przed zabiegiem na ręce wykonać rotację ręki w stawie barkowym. Odbywa się to następująco: siedzisz na piętach przy plecach pacjenta. Bliższa pacjenta dłoń unosi ramię w okolicy łokcia, przenosi je przy klatce piersiowej i twarzy ku górze, następnie odwodzi w bok i przenosi w dół. Druga dłoń spoczywa na grzbietowej stronie barku, dbając o to, aby ruch odbywał się rzeczywiście w stawie barkowym, a nie żeby był to ruch górnej części tułowia. Podobnie jak przy rotacji barku, należy zwrócić uwagę, aby ruch okrężny odbywał się z bioder, a nie z ramion.

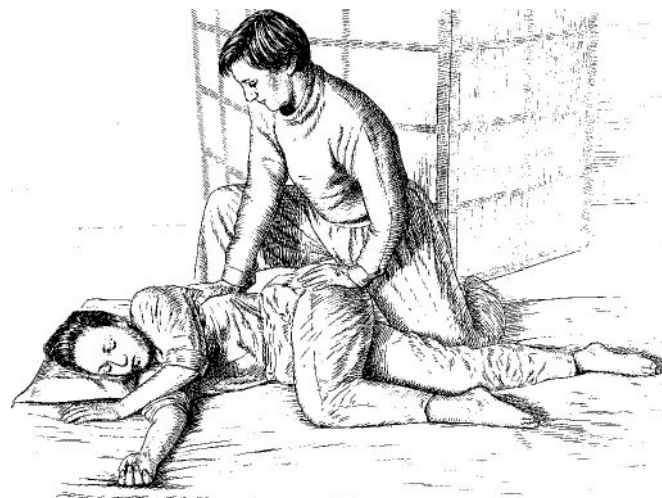
Po ostatniej rotacji układasz rękę pacjenta na swoich udach wewnętrzną powierzchnią do góry. Następnie wykonujesz zabieg wzdłuż tej powierzchni od barku do nadgarstka. Twoja „dłoń spoczywająca” leży albo na barku, albo też - spoczywając w dłoni pacjenta - przytrzymuje we właściwej pozycji rękę leżącą na twoich udach (patrz rys. na str. 88).

Shiatsu boków ciała

Kłękasz przy możliwie szeroko rozstawionych udach, nie za blisko pleców pacjenta. Twoje przedramiona - a właściwie już prawie łokcie - opierają się lekko na jego boku. Teraz z lekkim naciskiem rozsuń ręce. Kiedy dosięgniesz biodra z jednej strony i barku z drugiej strony, wykorzystaj cały swój ciężar. Opuszczając ciało w dół, rozsuwaj jednocześnie przedramiona, rozciągając w ten sposób bok ciała pacjenta.



Do następnej techniki uklęknij na jednym kolanie obok pacjenta. „Dłonią spoczywającą” oprzyj się na biodrze, drugą przesuwaj wzdłuż boku od pachy aż do



Rozciąganie
boku

Wykonuj
zabieg
na boku
ciężarem
własnego
ciała.

górną krawędź biodra. I znowu: naciskaj nie z barku, lecz miej zaufanie do swego rozluźnionego ciężaru!

Zabieg na nogach

Na koniec wykonaj zabieg na nogach w pozycji bocznej, klękając przed nimi, kładąc „dłoń spoczywającą” na biodrze pacjenta, drugą zaś pracującą wzdłuż boku uda w dół (patrz rys. na str. 150).

„Dłoń spoczywająca” leży na udzie tuż powyżej kolana, „dłoń wędrująca” przesuwa się wzdłuż podudzia aż do stopy.

Na zakończenie zabiegu w pozycji bocznej raz jeszcze usiądź przy plecach pacjenta i tak jak na początku ujmij w obie dłonie jego *hara*.

12 meridianów i 2 kanały

9

Jak dotąd poznaliście ogólne techniki *shiatsu* w pozycji na brzuchu, na plecach i bocznej. W tym rozdziale przedstawię 12 meridianów i 2 kanały, których masaży stanowi podstawowy zrąb *zen-shiatsu*. Ich dokładna znajomość i prawdziwe opanowanie ze sposobem wykonywania na nich zabiegów stanowi podstawę skutecznego *shiatsu*.

Trzeba w tym miejscu wspomnieć, że jeśli idzie o klasyczny system meridianów - przynajmniej w części przebiegającej na powierzchni ciała - Masunaga znacznie go uzupełnił, czy też - jak sam twierdzi - przywrócił mu jego pierwotną formę. Nasz podręcznik dla początkujących ogranicza się ze względów dydaktycznych do systemu klasycznych meridianów medycyny chińskiej. Studiowanie bardzo obszernego systemu meridianów Masunagi jest niezwykle cenne dla uczniów zaawansowanych (wskazówki bibliograficzne znajdują się na końcu książki).

Jeśli porównacie przedstawienia meridianów na dalszych stronach z przedstawieniami z książek o akupunkturze, stwierdzicie, że przebieg meridianów przedstawiliśmy w sposób uproszczony. Gdybyśmy skupili

się na subtelnościach przebiegu meridianów (które mają wielkie znaczenie w książkach o akupunkturze), odwróciłoby to uwagę czytających od istoty *shiatsu*. Efektywne zabiegi na meridianach nie biorą się z wiedzy teoretycznej na temat zawiłości ich przebiegu, lecz z ich odbierania. Zdolność do tego rozwija się wraz z praktyką *shiatsu*. Ten rozdział pomyślany jest także jako rodzaj leksykonu, do którego zawsze możecie sięgnąć, ucząc się, a także później.

Tak zwane *zakazane punkty* u ciężarnych pacjentek

W czasie zabiegu *shiatsu* u kobiety ciężarnej nie wolno uciskać następujących punktów, ponieważ ich silna stymulacja może wywołać przedwczesne skurcze porodowe lub w inny sposób wyrzucić niekorzystny wpływ na ciążę:

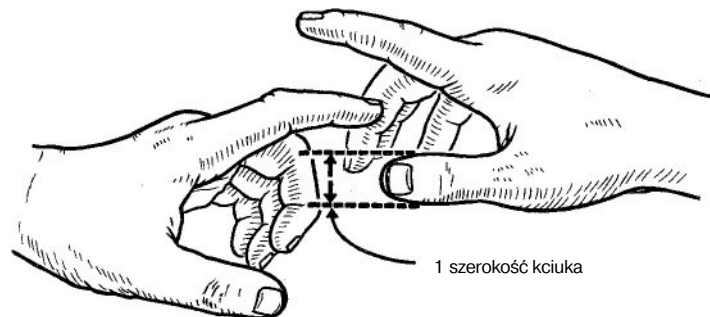
- Jelito Grube nr 4 (patrz str. 92)
- Śledziona nr 6 (patrz str. 103)
- Pęcherz Moczowy nr 67 (patrz str. 121)
- Pęcherzyk Żółciowy nr 21 (patrz str. 149)

Naturalne miary w *shiatsu*

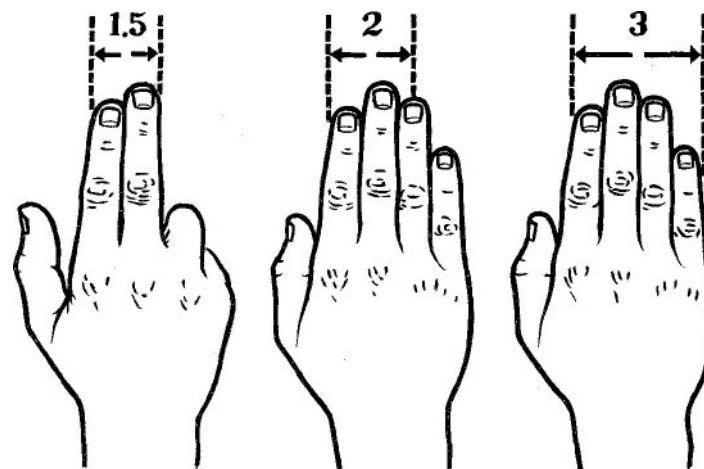
Jeszcze tylko słowo na temat miar długości, jakie często podaje się, aby ułatwić lokalizację konkretnych punktów.

Szerokość kciuka (po chińsku: *cun*) odpowiada szerokości paliczka kciuka albo długości środkowego paliczka środkowego palca i wynosi najczęściej 2,5 cm, niekiedy odrobinę mniej. Miarodajna jest zawsze dłoń osoby, u której wykonujesz zabieg. Porównaj swój kciuk z dło-

nią jakiejś zdecydowanie wyższej albo zdecydowanie niższej od ciebie osoby. Przekonasz się, że jest to niezwykle indywidualna - a przez to niezwykle dokładna - miara długości.



Często wygodnie jest posługiwać się dla orientacji innymi palcami niż kciuk. Mamy wówczas następujące odpowiedniości:



Meridian Płuc

Partner *jin* meridianu Jelita Grubego

Zabieg na
meridiane
Płuc
w pozycji
na plecach



Znaczenie energii płuc

Energia płuc umożliwia nam wchłanianie energii *ki* w procesie oddychania. Oddychanie to jedno z trzech źródeł naszej energii życiowej. Pozostałe dwa źródła to pożywienie oraz energia przedurodzeniowa (patrz znaczenie energii nerek, str. 126). Płuca reprezentują tę stronę naszej ogólnej energii i naszej osobowości, która

umożliwia nam wchodzenie w kontakt z innymi ludźmi. Jednocześnie umożliwia ona powstanie mechanizmów obronnych przeciwko wpływom z zewnątrz - czy to będą choroby, czy atakujące nas wzorce społeczne.

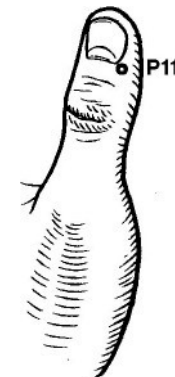
Zaburzenie energii płuc może się na przykład objawiać trudnościami w oddychaniu, częstymi przeziębieniami i infekcjami górnych dróg oddechowych, takimi jak katar czy zapalenie oskrzeli. Może też powstać deficyt energii, objawiający się zmęczeniem, rozbiciem albo depresjami. Inni ludzie z kolei mogą się wówczas zamykać emocjonalnie i wycofywać z życia.

UWAGA

Jeśli idzie o znaczenia energii poszczególnych meridianów, w tej książce dla początkujących podaję tylko kilka haseł. Ich wszechstronne znaczenie dla ciała i psychiki stanie się bardziej zrozumiałe po przeprowadzeniu studium Faz Pięciu Przemian, co stanowi część składową edukacji *shiatsu*.

Przebieg meridianu Płuc

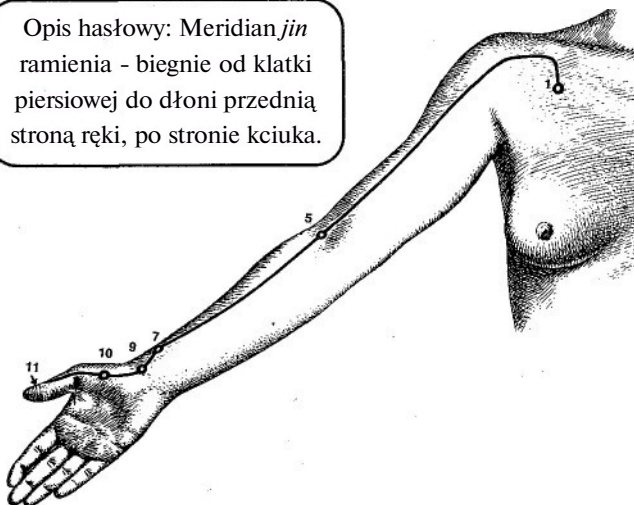
Od swego punktu wyjściowego meridian ten biegnie przednią stroną ramienia przez rękę po stronie kciuka obok ścięgna mięśnia dwugłowego do łokcia. Stąd przednią stroną przedramienia do nadgarstka i kciuka.



Meridian Płuc
kończy się
w zewnętrznej
kącice
paznokcia
kciuka.

MERIDIAN PŁUC

Opis hasłowy: Meridian *jin* ramienia - biegnie od klatki piersiowej do dłoni przednią stroną ręki, po stronie kciuka.



Punkty orientacyjne dla ustalenia przebiegu

PUNKT WYJŚCIOWY: Pod obojczykiem, 8 szerokości palca w bok od linii środkowej klatki piersiowej, między 1 a 2 wyczuwalnym żebrem (ponieważ pierwszego żebra nie da się wyczuć - jest ono zakryte przez obojczyk - punkt wyjściowy meridianu Płuc leży tak naprawdę między 2 a 3 żebrem).

ŁOKIEC: W zgięciu łokciowym w zagłębieniu obok ścięgna mięśnia dwugłowego (łatwy do znalezienia przy zgiętym łokciu - punkt nr 5).

NADGARSTEK: PO stronie kciukowej, w miejscu badania tętna (punkt nr 9).

PUNKT KOŃCOWY: Na zewnętrznym kącie paznokcia kciuka (punkt nr 11).

Zabieg na meridianie Płuc

Przy najprostszym sposobie masażu meridianu Płuc pacjent leży na plecach, ręce ma odsunięte pod kątem mniej więcej 60 stopni od ciała, powierzchnie wewnętrzne skierowane ku górze.

Aby nawiązać kontakt z energią płuc, możesz na początek usiąść od strony głowy pacjenta i łagodnie oprzeć się dłońmi na jego klatce piersiowej w okolicy punktu nr 1 na meridianie Płuc. Staraj się, aby stopniowo coraz większy ciężar zatapiał się w to miejsce. Cały okoliczny obszar reprezentuje energię płuc i większość ludzi odbiera taki nacisk jako bardzo przyjemny.

Następnie uklęknij przy pacjencie na jednym kolanie. „Dłonią spoczywającą” trzymaj jego bark, drugą zaś



Zabieg na meridianie Płuc w pozycji na plecach

wykonuj *shiatsu* na meridianie, poczynając od barku aż do kciuka. Na początek pracuj kłębem dłoni, potem kciukiem.

Inną bardzo skuteczną możliwość stymulacji energii płuc daje pozycja boczna (patrz rozdział 8 na str. 73). W tym celu usiądź na piętach przy plecach pacjenta. Przez ułożenie jego ręki na swoim udzie bardzo dobrze rozciągniesz meridian Płuc, co dodatkowo wzmocni efekt twojego oddziaływania.

„Dłoń spoczywająca” leży tak jak przy poprzedniej technice na barku przy punkcie nr 1 meridianu Płuc. Jeśli niedostateczna ruchomość stawu barkowego nie pozwala na swobodne ułożenie ręki pacjenta na twoich udach,

możesz drugą dłonią ująć jego dłoń. W ten sposób utrzymasz rękę we właściwej pozycji, zapewniając odpowiednie wstępne rozciągnięcie meridianu. W każdym wypadku wykonuj masaż meridianu od barku ku kciukowi, najpierw kłębem dłoni (zwracaj uwagę, aby posuwać się dokładnie wzdłuż meridianu), a następnie kciukiem.

Ważne punkty na meridianie Płuc

W zaawansowanym *shiatsu* istotne z punktu widzenia zabiegu punkty (*tsubo*) objawiają się niejako same w trakcie masażu, ponieważ wykonujący *shiatsu* sam z siebie się przy nich zatrzymuje. Nierzadko znalezione w ten sposób punkty odpowiadają tym właśnie ważnym punktom, które wymienię poniżej, często jednak zdarza się, że są inne. Niemniej jednak jest rzeczą cenną nie tylko dla początkującego uwzględnienie wymienionych punktów w zabiegu.

Podane niżej punkty uznawane są za ważne także w akupunkturze oraz punktowej akupresurze. Nie będę tutaj podawał ich konkretnego znaczenia terapeutycznego, jakie uzyskują w trakcie stymulacji którąś z wymienionych wcześniej technik. Zainteresowanych odsyłam do książek na temat akupunktury.

Nr 1 - Jak opisano wcześniej.

Nr 7 - Dwa palce powyżej zgięcia nadgarstka na kości promieniowej.

Nr 10 - Na wysokości środka pierwszej kości śródreżca na brzegu kłębu kciuka, tam gdzie jaśniejsza skóra wewnętrznej powierzchni dłoni przechodzi w ciemniejszą skórę wierzchu dłoni.

Zabieg na
meridianie
Płuc
w pozycji
bocznej



Meridian Jelita Grubego

Partner *jang* meridianu Płuc

Zabieg na
meridiane
Jelita
Grubego
w pozycji
bocznej



Znaczenie energii jelita grubego

Energia jelita grubego wspomaga energię płuc. Umożliwia uwolnienie produktów przemiany materii przez wydalenie ich przez skórę oraz jelito. Bezustannie zajęta jest likwidowaniem powstających w nas zastojów energetycznych, które mogłyby doprowadzić do „zatarcia się” naszego organizmu.

Jeśli równowaga energii jelita grubego ulegnie zachwianiu, możemy na przykład często cierpieć na przeziębienia, zatkany nos albo zapalenia zatok oraz na czyraki. Inne dolegliwości to bóle głowy, zaparcia i biegunki albo hemoroidy. Może się zdarzyć, że jesteśmy uwikłani w jakieś wyobrażenia i sytuacje, które uniemożliwiają nam dalszy rozwój. Albo bardzo chętnie zaczynamy ciągle coś nowego, bardzo szybko jednak tracimy zainteresowanie i brak nam wytrwałości, by doprowadzić to do końca.

Przebieg meridianu Jelita Grubego

Z punktu wyjściowego na palcu wskazującym meridian biegnie między 1 a 2 kością śródreżca do nadgarstka. Stąd biegnie po stronie kciukowej grzbietem przedramienia do łokcia, a następnie w górę aż na boczną stronę barku, przechodzi bark i ciągnie się wzdłuż szyi do zuchwy i do bruzdy przy nozdrzach.

Zabieg na meridianie Jelita Grubego

Pierwsza możliwość, która jest zarazem najprostsza, to ta, kiedy pacjent znajduje się w pozycji na plecach. Podobnie jak przy zabiegu na meridianie Płuc ręce pacjenta leżą na

MERIDIAN JELITA GRUBEGO

Opis hasłowy: Meridian *jang* ramienia – biegnie po stronie kciuka grzbietem ręki od dłoni do głowy.

Punkty orientacyjne dla ustalenia przebiegu

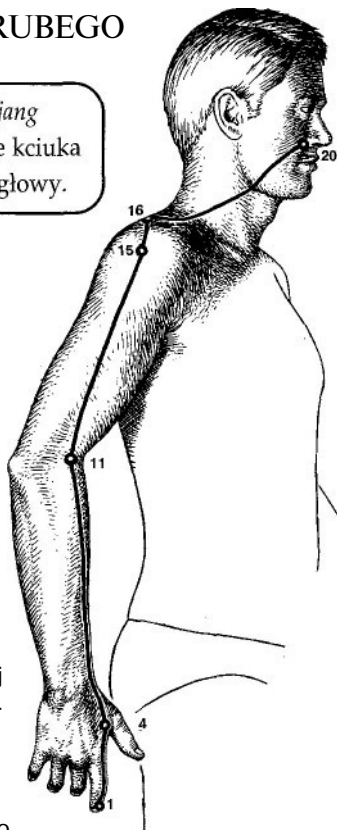
PUNKT WKŁŚCIOWY: W kącie pa znokcia palca wskazującego od strony kciuka.

GRZBIET DŁONI: Jeśli mocno przyciśniesz kciuk do dłoni, między 1 a 2 kością śródreżca powstaje małe wybrzuszenie mięśnia. Przyłóż kciuk do najwyższego miejsca tego wybrzuszenia i uciśnij poniżej 2 kości śródreżca. Tego punktu nie wolno stymulować u kobiet ciężarnych (punkt nr 4).

ŁOKIEĆ: Przy zgiętym łokciu po stronie kciukowej nadkłykcia promieniowego (*Epicondylus radialis*) powstaje wgłębienie. Punkt znajduje się po stronie kciukowej brzegu tego wgłębienia, mniej więcej 2 szerokości kciuka od wierzchołka nadkłykcia, przy zakończeniu fałdy powstającej przy zgięciu (punkt nr 11).

BARK: Jeśli uniesiesz ramię do poziomu, na bocznej stronie barku w mięśni naramiennym utworzy się niewielka bruzda, w której biegnie meridian (punkt nr 15).

PUNKT KOŃCOWY: W bruzdzie przy nozdrzach (punkt nr 20).



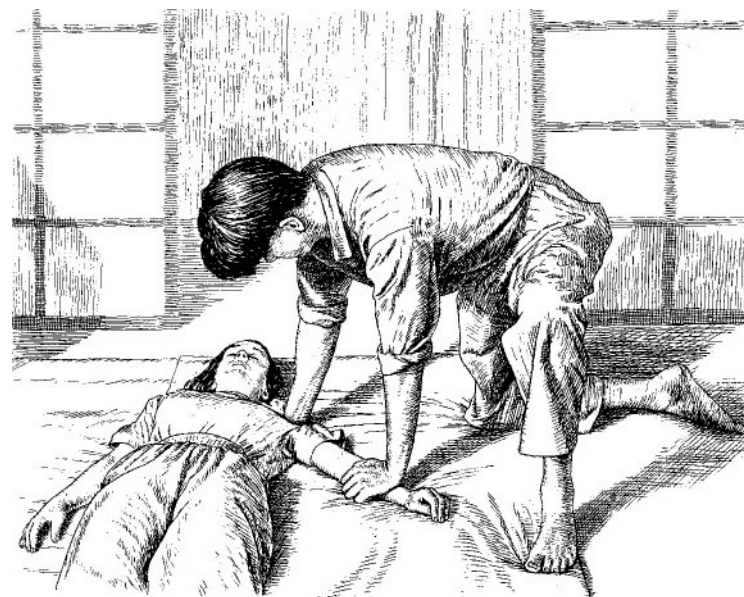
podłożu pod kątem ok. 60 stopni do ciała. Tym razem jednak zwrócone ku górze częścią grzbietową.

W pierwszej fazie zabiegu uklęknij na jedno kolano od strony głowy pacjenta, „dłoń spoczywająca” leży na dłoni pacjenta, i wykonuje masaż aż do łokcia.

Następnie połóż rękę pacjenta na jego ciele, tak aby dłoń dotykała brzucha. Dzięki temu górna część ręki zostanie nieco odwrócona, co ułatwi dostęp do meridianu. Poza tym zgina się wówczas łokieć, dzięki czemu odnajdziesz punkt orientacyjny (nr 11). Połóż „dłoń spoczywająca” na barku pacjenta, a drugą dłonią wykonuj masaż wzdłuż meridianu aż do barku.

Po zabiegu na górnej części ręki podążaj wzdłuż meridianu przez bark, szyję aż do punktu końcowego przy

Zabieg na meridianie Jelita Grubego w pozycji na plecach



Zabieg na
meridianie
Jelita
Grubego
w pozycji
bocznej



nozdrzach. Dla tego ostatniego odcinka najwygodniejsza jest oczywiście pozycja boczna.

Usiądź na piętach przy plecach pacjenta i ułóż sobie jego lekko zgiętą w łokciu rękę na podołku. „Dłoń spoczywająca” trzyma dłoń pacjenta, druga dłoń masuje wzdłuż meridianu aż do barku.

Następnie przełóż „dłoń spoczywającą” pod pachą pacjenta i umieść ją od przodu na barku. Ściągając bark

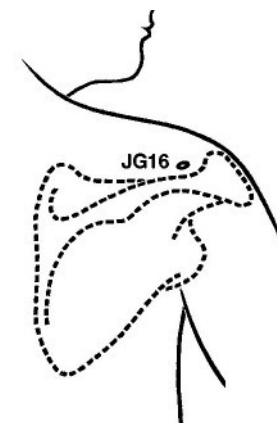
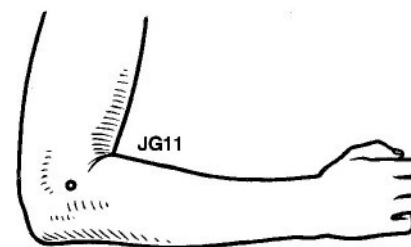
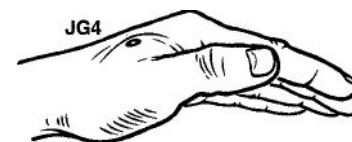
niecو w dół, rozciągasz odcinek meridianu na barku i szyi, dzięki czemu drugą dłonią uzyskujesz bardzo łatwy dostęp do meridianu.

Ważne punkty na meridianie Jelita Grubego
(można je włączyć do zabiegu)

Nr 4 - Na wierzchu dłoni, tak jak opisano.

Nr 11 - Na łokciu, tak jak opisano.

Nr 16 - Na barku, nieco z boku, w trójkątnym zagłębieniu, tuż u zbiegu obojczyka i grzebienia łopatki.



Meridian Żołądka

Partner *jang* meridianu Śledziony



Zabieg na meridianie Żołądka w pozycji na plecach

Znaczenie energii żołądka

Aspekt żołądka w naszej osobowości umożliwia nam przyjmowanie pożywienia. I to nie tylko fizycznego, ale także w pewnym sensie duchowego i społecznego. Energia żołądka pozwala nam odczuwać głód i apetyt. Kieruje gruczołami piersiowymi i sprawia, że powstaje mleko (meridian Żołądka przebiega przez brodawki sutkowe) oraz ma związek z funkcjonowaniem jajników oraz z cyklem menstruacyjnym.

Przy zaburzeniu energii żołądka może dojść do pojawienia się dolegliwości, takich jak ucisk żołądka i brak łaknienia, zgaga, nudności czy wrzody żołądka. Miewamy też na przykład skłonność do pośpiesznego pochłaniania dużych ilości pożywienia. Innym z kolei objawem może być to, że po porodzie dochodzi do zaburzeń w wydzielaniu mleka.

Przebieg meridianu Żołądka

Meridian Żołądka biegnie od punktu wyjściowego pod oczami pionowo w dół po twarzy i szyi aż do obojczyka. Na zuchwie oddziela się od niego krótka gałąź, która ciągnie się przez kąt zuchwy w górę do skroni. Główny meridian biegnie mniej więcej o 4 szerokości kciuka od linii środkowej klatki piersiowej (przez brodawki sutkowe), a dalej mniej więcej o 2 szerokości kciuka od linii środkowej brzucha do kości łonowej.

Na przedniej powierzchni uda przebiega nieco na zewnątrz od linii środkowej, przekracza kolano i biegnie w dół podudzia mniej więcej o jedną szerokość palca od przedniej krawędzi piszczeli do stawu skokowego. Na grzbiecie stopy meridian biegnie między 2 a 3 kością śródstopia i kończy się na drugim palcu.

UWAGA

„Wewnętrzny” i „zewewnętrzny” to w odniesieniu do ciała często nieprecyzyjne określenia. Bardziej jednoznaczne są określenia „przyśrodkowy” oraz „boczny”. „Przyśrodkowy” znaczy tyle co „bliższy linii środkowej ciała”. „Boczny” to tyle co „oddalony od linii środkowej ciała”.

MERIDIAN ŻOŁĄDKA

Opis hasłowy: Meridian *jang* przedniej strony ciała i nóg – biegnie od głowy w dół do stóp.

Punkty orientacyjne dla ustalenia przebiegu

PUNKT WYJŚCIOWY: Na dolnym brzegu oczodołu, pod źrenicą, kiedy patrzymy wprost przed siebie.

SZYJA: Na wysokości krtani, bocznie od tętnicy szyjnej (punkt nr 9).

SKROŃ: TUŻ poniżej nasady włosów, pionowo nad kątem żuchwy (punkt nr 8).

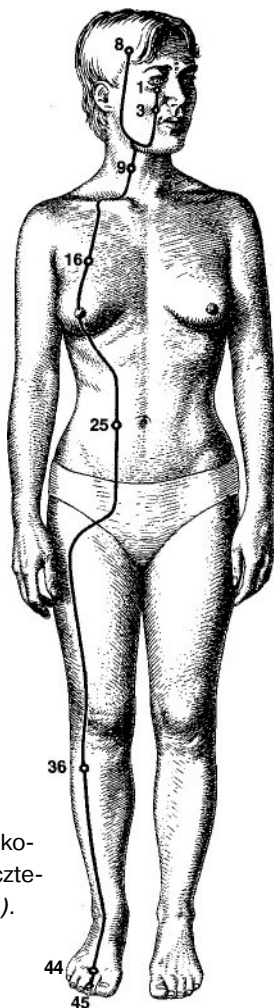
KLATKA PIERSIOWA: Mniej więcej 4 szerokości kciuka w bok od linii środkowej ciała.

BRZUCH: 2 szerokości kciuka w bok od linii środkowej.

UDO: Bocznie w stosunku do linii środkowej, na zewnętrznym brzegu mięśnia czterosłowego uda (*M. quadriceps femoris*).

PODUDZIE: 1 szerokość palca bocznie od przedniej karawędzi piszczeli, na wysokości miejsca, gdzie piszczel rozszerza się w głowę kości piszczelowej, kiedy przesuwamy palcem od dołu do góry (punkt nr 36).

PUNKT KOŃCOWY: W zewnętrznym kącie paznokcia 2 palca (punkt nr 45).



Zabiegi na meridianie Żołądka

W pozycji na plecach: Usiądź najpierw od strony głowy pacjenta i wykonuj masaż kciukiem wzdłuż meridianu na twarzy i szyi, a w górnej części klatki piersiowej kłębem dłoni. Następnie usiądź na piętach obok pacjenta i wykonuj masaż wzdłuż meridianu na klatce piersiowej i brzuchu, wykorzystując krawędzie dłoni i kłęb dłoni, a następnie kciuk.

Aby tak naprawdę użyć swego ciężaru, pracując na udzie, najlepiej uklęknąć na jednym kolanie. „Dłoń spoczywająca” leży bardzo ostrożnie na dolnej części *hara* pacjenta, druga wędruje wzdłuż meridianu w dół do kolana. I znowu najpierw wykonujemy zabieg kłębem dłoni, potem kciukiem.



Zabieg na meridianie Żołądka w pozycji na plecach

Aby móc pracować na podudziu, musisz odsunąć się nieco bardziej w stronę stóp pacjenta, tak aby twoje *hord* znalazło się na ich wysokości. „Dłoń spoczywająca” leży teraz na meridianie Żołądka na udzie, druga podąża z biegiem tego meridianu najpierw wzdłuż mięśnia tuż obok piszczeli aż do stawu skokowego, a następnie po grzbiecie stopy aż do zewnętrznego brzegu 2 palca.

W pozycji bocznej lub na brzuchu nie da się tak do brze masować tego meridianu.

Ważne punkty na meridianie Żołądka (można je włączyć do zabiegu na tym meridianie)

Nr 3 - Pionowo pod żrednicą, kiedy patrzymy prosto przed siebie, na wysokości nozdrzy.

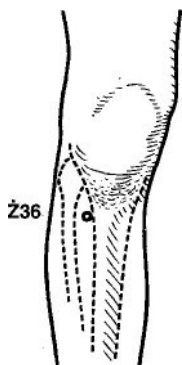
Nr 8 - Na górnej krawędzi skroni, pół szerokości kciuka za nasadą włosów.

Nr 16 - Nad brodawką sutkową, między 2 a 3 żebrzem wyczuwalnym poniżej obojczyka (3 przestrzeń międzyżebrowa).

Nr 25 - 2 szerokości kciuka obok pępka, na skraju mięśnia prostego brzucha (*M. rectus abdominis*).

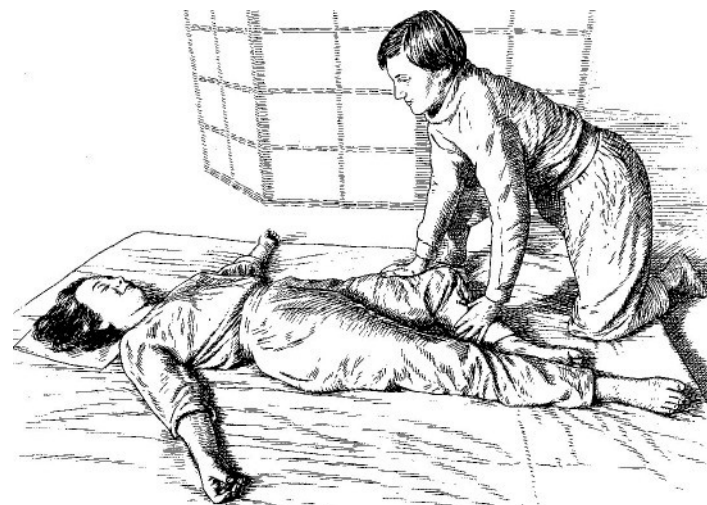
Nr 36 - Na podudziu, pod głową kości piszczelowej, zgodnie z opisem.

Nr 44 - Między 2 a 3 kością śródstopia, pół szerokości kciuka powyżej krawędzi „błony międzypalcowej”.



Meridian Śledziony

Partner *jin* meridianu Żołądka



Zabieg na
meridianie
Śledziony
w pozycji
na plecach

Znaczenie energii śledziony

Śledziona (wymieniana często w parze z trzustką) pozyskuje energię z pożywienia. Dotyczy to zarówno pożywienia fizycznego, jak i duchowego i umysłowego. Na płaszczyźnie fizycznej odpowiada to mniej więcej zachodniemu rozumieniu funkcji ślinianek i trzustki. Śledziona utrzymuje w ryzach płyny ciała oraz stabilizuje położenie narządów wewnętrznych. Ma też związek z cyklem hormonalnym kobiety, rządzi układem odpornościowym i w szczególny sposób wiąże się z myśleniem.

Przy zaburzeniach energii śledziony możemy cierpieć na przykład na niestrawność, dolegliwości żołądkowe lub suchość w ustach. U kobiet może się to wyrażać problemami cyklu menstruacyjnego lub opuszczeniem macicy. Inne możliwe objawy to nadwaga albo niedowaga, skłonność do krwiałków, dolegliwości stawów kolonowych, zmęczenie i trudna do pokonania ospałość, albo też „zbytne pochłonięcie myślami”.

Przebieg meridianu Śledziony

Z punktu wyjściowego na dużym palcu stopy meridian Śledziony biegnie wzdłuż wewnętrznej strony stopy przez kostkę na wewnętrzną powierzchnię podudzia. Tutaj odnajdziecie go w bruzdzie przy wewnętrznej krawędzi piszczeli. Na udzie biegnie lekko wygiętą linią od wewnętrznej krawędzi rzepki do pachwiny. Przez brzuch i klatkę piersiową podąża dalej szerokim łukiem aż do miejsca tuż pod punktem nr 1 meridianu Płuc, a następnie łukiem do punktu końcowego pod pachą.

Zabieg na meridianie Śledziony

Najdogodniejsza pozycja zabiegowa to w tym przypadku pozycja na plecach. Ponieważ zaczynasz od nogi pacjenta, ułóż ją tak, aby podeszwa stopy przylegała do drugiej nogi dużym palcem na wysokości kostki po wewnętrznej stronie. Pewnie sam widzisz, że w ten sposób odwracamy do góry wewnętrzną powierzchnię nogi, przez co meridian staje się łatwo dostępny. Poza tym przy takiej pozycji nogi osiągamy rozciągnięcie okolicy pachwinowej, a co za tym idzie dobrą stymulację wstęp-

MERIDIAN ŚLEDZIONY

Opis hasłowy: Meridian *jin* nogi – biegnie od stopy aż do pachy, po wewnętrznej stronie nogi.

Punkty orientacyjne dla ustalenia przebiegu

PUNKT WYJŚCIOWY: Wewnętrzny (przyśrodkowy) kąt paznokcia wielkiego palca stopy.

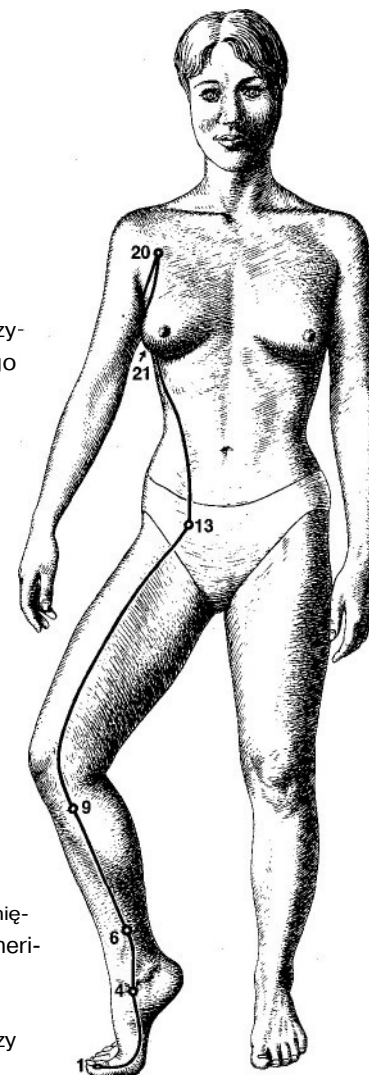
STAW SKOKOWY: W zagłębieniu tuż pod kostką po wewnętrznej stronie stopy (punkt nr 4).

KOLANO: Na dolnej krawędzi głowy kości piszczelowej - czyli części piszczeli rozszerzającej się pod kolaniem (punkt nr 9).

PACHWINA: 2 szerokości kciuka powyżej pachwiny, 4 szerokości kciuka w bok od linii środkowej podbrzucha (punkt nr 13).

KLATKA PIERSIOWA: W przestrzeni międzybrowowej pod punktem nr 1 meridianu Płuc (punkt nr 20).

PUNKT KOŃCOWY: Pod pachą, między 6 a 7 zębem (punkt nr 21).



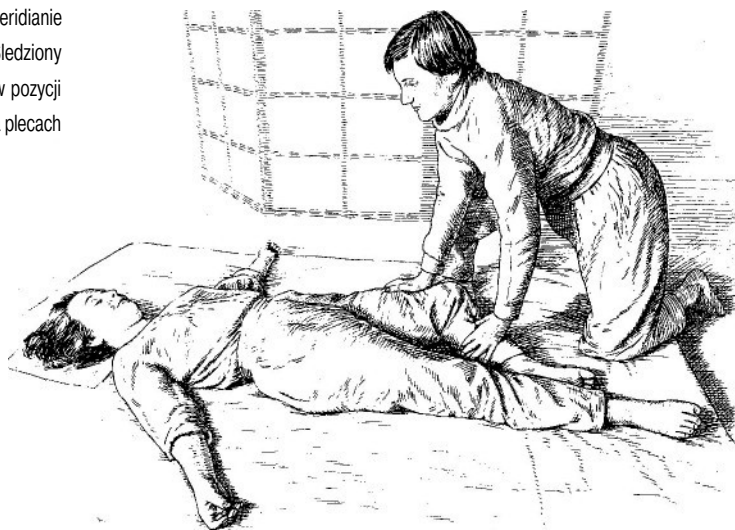
ną energii śledziony. Można ewentualnie podeprzeć kolanem pacjenta poduszką.

Na początek uklęknij przed podudziem pacjenta i wykonaj masaż meridianu na tym odcinku, najpierw kłębem dłoni, potem kciukiem. „Dłoń spoczywająca” leży przy tym na meridianie Śledziony (zawsze zwracaj uwagę, aby „dłoń spoczywająca” i „dłoń wędrująca” zachowywały ze sobą dobry kontakt, a więc by nie były od siebie zbyt oddalone).

Aby pracować na udzie, przesuń się bliżej. Twoja „dłoń spoczywająca” leży teraz na dolnej części *hara* pacjenta, druga dłoń podąża wzdłuż meridianu do pachwiny. Zwróć uwagę, żeby nie odejść zbyt daleko na wewnętrzną stronę uda.

W celu wykonania *Shiatsu* meridianu na odcinku tułowiowym usiądź na piętach obok pacjenta i podążaj

Zabieg na
meridianie
Śledziony
w pozycji
na plecach



za łukowatą linią meridianu krawędziami dłoni. Uwaga: linia meridianu biegnie zewnętrznie w stosunku do brodawek sutkowych!

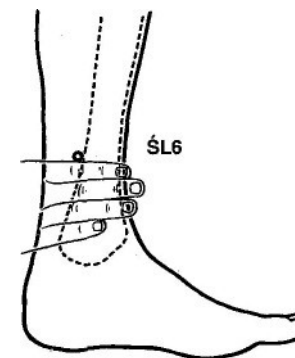
Ważne punkty na meridianie Śledziony (można je włączyć do zabiegu)

Nr 6 - 4 palce powyżej kostki po stronie wewnętrznej, w bruzdzie tuż obok wewnętrznej krawędzi piszczeli. Nie uciskać w przypadku kobiet ciężarnych.

Nr 9 - Na dolnej krawędzi głowy kości piszczelowej, na przedłużeniu bruzdy obok wewnętrznej strony piszczeli.

Nr 10 - Na brzuchu mięśnia obszernego przyśrodkowego (*M. vastus medialis*), 2 szerokości kciuka powyżej wewnętrznej krawędzi rzepki.

Nr 13 - Tuż powyżej pachwiny, tak jak opisano.



Meridian Serca

Partner *jin* meridianu Jelita Cienkiego

Te dwa meridiany to pierwsze meridiany żywołu Ognia. Później poznacie dwa dalsze.



Zabieg na meridianie Serca w pozycji na plecach

Znaczenie energii serca

Serce to siedziba ducha, najwyższej - intuicyjnej - inteligencji. W klasycznych tekstach często porównywane jest z osobą króla, który w sposób świątły i wyrozumiały rządzi swymi poddanymi.

Energia serca zapewnia harmonię współgrania energii różnych meridianów, zwłaszcza harmonię naszej duszy i naszych uczuć. Daje nam wewnętrzny spokój i jasność ducha. Wiąże się też z pięcioma zmysłami i działaniami umysłowymi.

Brak równowagi energii serca może się przejawiać na przykład niepokojem wewnętrznym, nerwowością, wyczerpaniem psychicznym albo zaburzeniami snu, trudnościami z mówieniem, uciskiem w piersi, skurczem narządów jamy brzusznej. Innym objawem może też być częste cierpienie małego palca.

Przebieg meridianu Serca

Poczynając od punktu wyjściowego pod pachą meridian Serca biegnie po wewnętrznej powierzchni ręki po stronie małego palca. Poczynając od nadgarstka, biegnie kłębem małego palca, a potem po wewnętrznej stronie małego palca.

Zabieg na meridianie Serca

Najprostsza wersja zabiegu to taka, kiedy pacjent leży na plecach. Odchylasz rękę pacjenta do tyłu, tak aby przedramię leżało powyżej głowy. W razie potrzeby można podeprzeć łokieć poduszką. Jak się przekonasz,

MERIDIAN SERCA

Opis hasłowy: Meridian *jin* ręki – biegnie od pachy do dłoni; biegnie po wewnętrznej powierzchni ręki aż do wewnętrznej strony małego palca.

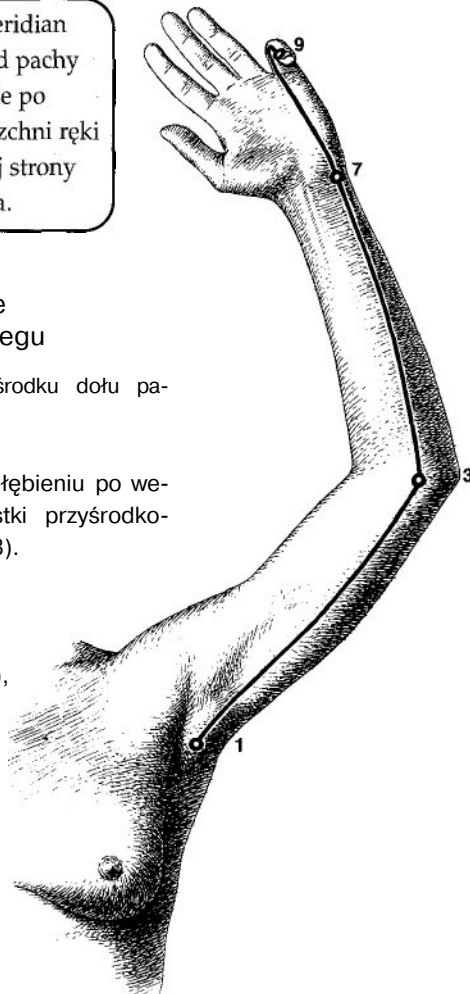
Punkty orientacyjne dla ustalenia przebiegu

PUNKT WYJŚCIOWY: Pośrodku dołu pachowego.

ŁOKIEC: W małym zagłębieniu po wewnętrznej stronie kostki przyśrodkowej łokcia (punkt nr 3).

NADGARSTEK: Na kości grochowatej (jedna z 8 kości nadgarstka), u nasady ścięgna (punkt nr 7).

PUNKT KOŃCOWY: Na wewnętrznej krawędzi paznokcia małego palca (punkt nr 9).



Zabieg na meridianie Serca w pozycji na plecach

w ten sposób uzyskuje się łatwiejszy dostęp do meridianu.

„Dłoń spoczywająca” leży na dole pachowym, zapewniając przepływ energii przez staw barkowy. „Dłoń wędrująca” masuje najpierw kłębem dłoni, potem kciukiem. Na górnej części ręki należy zachować szczególną ostrożność, ponieważ meridian Serca jest tutaj szczególnie wrażliwy.

Meridian Serca bardzo dobrze da się też masować w pozycji bocznej. W tym celu wyciągasz rękę pacjenta w górę nad jego głowę, tak by otworzyć pachę. Dłoń trzymająca rękę pacjenta jest zarazem „dłonią spoczywającą”. Drugą dłonią podążaj za biegiem meridianu Serca od pachy do małego palca.

Zabieg na
meridianie
Serca
w pozycji
bocznej

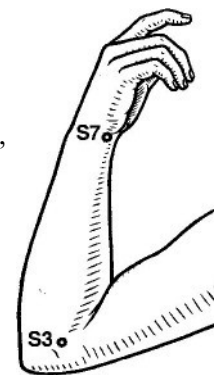


Ważne punkty na meridianie Serca
(można je włączyć do zabiegu)

Nr 3 - Na łokciu po stronie małego palca,
tak jak opisano.

Nr 7 - Na nadgarstku, tak jak opisano.

Nr 9 - Punkt końcowy, tak jak opisano.



Meridian Jelita Cienkiego

Partner *jang* meridianu Serca

Zabieg na
meridianie
Jelita
Cienkiego
w pozycji
bocznej



Znaczenie energii jelita cienkiego

Zadanie energii jelita cienkiego polega na tym, by oddzielić czyste od nieczystego. To znaczy, przeprowadzić rozróżnienie docierających do nas z otoczenia wrażeń pod kątem tego, czy ich potrzebujemy, czy też może są niepotrzebne, a nawet szkodliwe.

Aby móc spożytkować użyteczną część pożywienia (zarówno tego fizycznego, jak i psychicznego), musimy je najpierw włączyć do swego ciała, uczynić z niego nierozłączną część nas. O to też dba energia jelita cienkiego. Poza tym chroni ona energię serca, najwyraźniej widać to w sytuacjach nagłego obciążenia.

Wskazówką, że doszło do zaburzenia energii jelita cienkiego, mogą być np. zaburzenia trawienia i schorzenia jelit, anemia, zaburzenia słuchu i trudności w rozumieniu, problemy z karkiem oraz dolegliwości barku i łokci.

Przebieg meridianu Jelita Cienkiego

Od punktu wyjściowego na małym palcu energia jelita cienkiego płynie wzdłuż kości łokciowej, następnie bruzdą między wyrostkiem łokciowym (*olecranon*) i przyśrodkową kostką łokcia (*epicondylus ulnaris*). Na tylnej części ręki meridian przebiega po brzuścu mięśnia trójgłowego po stronie małego palca.

Poczynając od tylnej powierzchni pachy, biegnie ukośnie przez kark w zagłębieniu za kątem żuchwy aż do twarzy, a tam przez kość jarzmową aż do skrawka ucha (*tragus*).

MERIDIAN JELITA CIENKIEGO

Opis
hasłowy:
Meridian *jang*
ręki, biegnie
od dłoni
do głowy po
stronie małego
palca tylną
stroną ręki.

Punkty orientacyjne dla ustalenia przebiegu

PUNKT WYJŚCIOWY:

W zewnętrznym kącie
paznokcia małego palca.

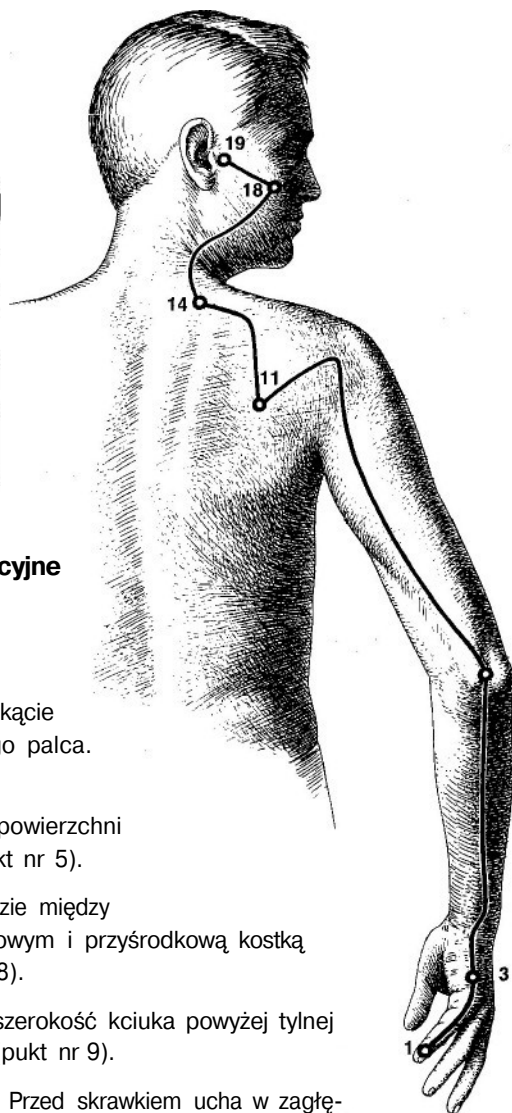
NADGARSTEK:

Na zewnętrznej powierzchni
nadgarstka (punkt nr 5).

ŁOKIEĆ: W bruzdzie między
wyrostkiem łokciowym i przyśrodkową kostką
łokcia (punkt nr 8).

BARK: O dobrą szerokość kciuka powyżej tylnej
krawędzi pachy (punkt nr 9).

PUNKT KOŃCOWY: Przed skrawkiem ucha w zagłębieniu,
które tam powstaje, gdy otwieramy usta
(punkt nr 19).



Zabieg na meridianie Jelita Cienkiego

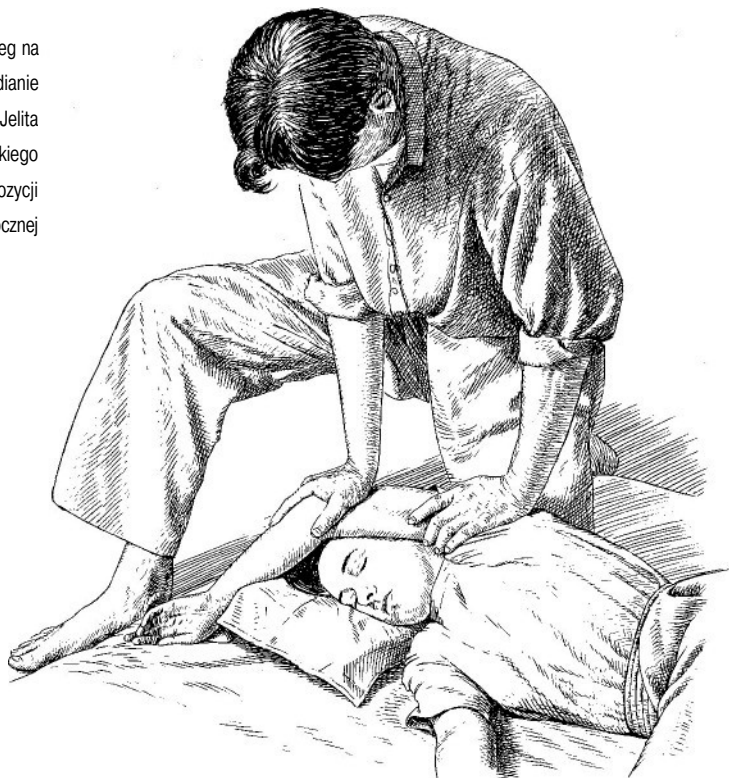
W celu przeprowadzenia zabiegu na meridianie Jelita Cienkiego odwróć głowę pacjenta od siebie i przełóż jego wyciągniętą w górę rękę przez skroń. Twoja „dłoń spoczywająca” leży na tylnej ścianie pachy, zapewniając przepływ energii jelita cienkiego przez bark. W tej pozycji wykonuj masaż od dłoni do barku.



Zabieg na
meridianie
Jelita
Cienkiego
w pozycji
na plecach

Pozostały odcinek meridianu, poczynając od barku,
a na uchu kończąc, łatwiej masować w pozycji bocznej.

Zabieg na
meridianie
Jelita
Cienkiego
w pozycji
bocznej



W pozycji bocznej najlepiej przełóż rękę pacjenta przez jego głowę. I znowu „dłoń spoczywająca” blokuje rękę pacjenta w takiej pozycji, podczas gdy druga dłoń wykonuje *Shiatsu* na meridianie aż do barku. Następnie usiądź na piętach za plecami pacjenta i sięgnij dłonią pod jego pachą, aby położyć ją od przodu na jego barku. „Dłonią wędrującą” możesz wówczas dosięgnąć meridianu Jelita Cienkiego aż do jego punktu końcowego przy skrawku ucha. Pracuj początkowo kłębem dłoni, a na ostatnim odcinku kciukiem.

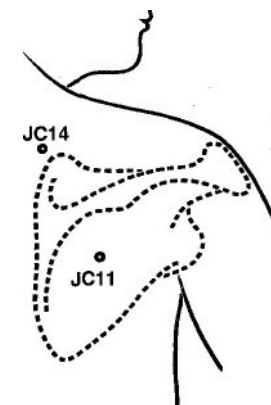
Do zabiegu na tym meridianie doskonale nadaje się też pozycja na brzuchu. W tym przypadku siedzisz od strony głowy pacjenta, podczas gdy jego ręka leży na podłożu pod lekkim kątem w stosunku do ciała. „Dłoń spoczywająca” trzyma bark, druga natomiast pracuje na meridianie aż do barku. Przy drugim odcinku dłonie zamieniają się rolami. Nie zmieniając pozycji możesz podążać wzdłuż meridianu przez bark i kark aż do głowy.

Ważne punkty na meridianie Jelita Cienkiego (można je włączać do zabiegu)

Nr 3 - Na krawędzi dłoni, przy końcu fałdy, która powstaje, gdy zaciskamy dłoń w pięść.

Nr 11 - Pośrodku łopatki.

Nr 14 - Nieco powyżej górnego kąta łopatki. Najczęściej wyczuwa się tam zeszywniały splot mięśni - to dźwignacz łopatki (*levator scapulae*).



Meridian Pęcherza Moczowego

Partner *jang* meridianu Nerek

Zabieg na meridianie Pęcherza Moczowego w pozycji na brzuchu



Znaczenie energii pęcherza moczowego

Energia pęcherza moczowego jest w naszym ciele skierowana na tylną powierzchnię ciała i jej kanały odnajdziemy głównie na plecach oraz na tylnej powierzchni nóg (tam, gdzie znajduje się sam meridian).

Daje nam ona zdolność wydalania z moczem substancji toksycznych i przemiany materii, współpracując ściśle z energią nerek. Zawiaduje dzienną dawką energii, dostarczaną nam przez nerki. W ten sposób daje nam zdolność energicznego i zdecydowanego działania. W przekładzie na współczesne pojęcia zachodnie można powiedzieć, że energia pęcherza moczowego kieruje układem hormonalnym.

Zaburzenia przepływu energii pęcherza moczowego mogą wywołać dolegliwości takie jak przewlekła nerwica pęcherza moczowego, zapalenie gruczołu krokowego, dolegliwości kręgosłupowe, bóle pleców, a zwłaszcza krzyża. Inne przykłady to brak siły, wyczerpanie, nadmierna nieufność oraz paranoja.

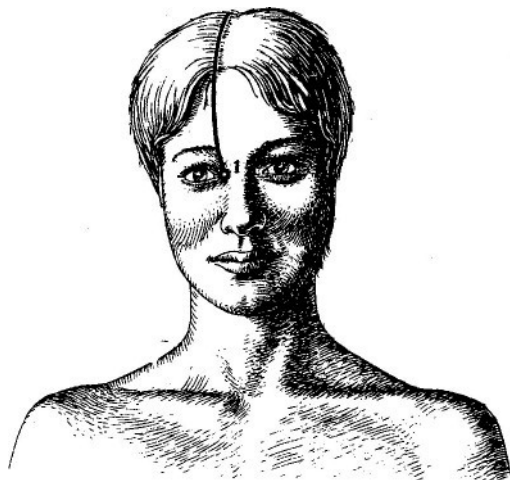
Przebieg meridianu Pęcherza Moczowego

Meridian zaczyna się na twarzy w wewnętrznym kąciuku oka, następnie przebiega w odległości ok. 1 szerokości kciuka w bok od linii środkowej głowy przez głowę i kark, dalej w dół pleców w odległości ok. 1 szerokości kciuka w bok od linii kręgosłupa.

Na plecach meridian Pęcherza Moczowego ma też drugi kanał, który biegnie równoległe do pierwszego w odległości ok. 3 szerokości kciuka w bok od linii krę-

gostupa. Obydwa meridiany biegną równolegle przez pośladek oraz tylną powierzchnię uda i łączą się w dole podkolanowym.

Od tego miejsca jest już znowu jeden meridian, który biegnie tylną powierzchnią łydki, następnie pomiędzy ścięgnem Achillesa a zewnętrzną kostką stopy do jej bocznej krawędzi i wreszcie do zewnętrznej powierzchni małego palca.



Zabieg na meridianie Pęcherza Moczowego

Najkorzystniejszą pozycją do *Shiatsu* meridianu Pęcherza Moczowego jest oczywiście pozycja na brzuchu. Niemniej jednak do odcinków meridianu na głowie i karku często łatwiej dotrzeć w pozycji na plecach.

Zacznij zabieg od strony głowy. „Dłoń spoczywająca” trzyma kark i potylicę pacjenta, rejestrując wszystkie

MERIDIAN PĘCHERZA MOCZOWEGO

Opis hasłowy: Meridian *jang* nogi i pleców; biegnie grzbietową stroną ciała od głowy do stopy.

Punkty orientacyjne dla ustalenia przebiegu

GŁOWA: Punkt wyjściowy w wewnętrznym kącie oka.

KARK: Nieco ponad 1 szerokość kciuka w bok od linii środkowej, tam gdzie znajduje się przyczep mięśnia prostownika grzbietu (punkt nr 10).

PLECY: Pierwszy meridian Pęcherza Moczowego biegnie w odległości mniej więcej 1,5 szerokości kciuka, drugi 3 szerokości kciuka od linii kręgosłupa.

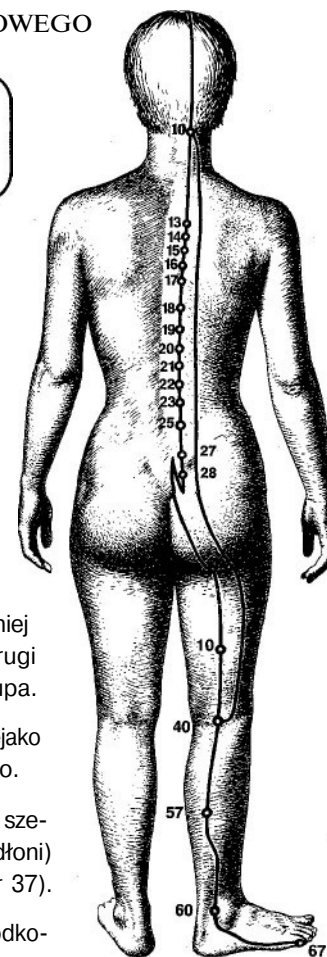
POŚLADEK: KOŚĆ krzyżowa stanowi niejako zbiornik energii pęcherza moczowego.

UDO: Pośrodku tylnej części uda, 8 szerokości palców (dwie szerokości dłoni) poniżej bruzdy pośladowej (punkt nr 37).

DÓL PODKOLANOWY: Pośrodku dołu podkolanowego (punkt nr 40).

STAW SKOKOWY: Dokładnie w miejscu między ścięgnem Achillesa a zewnętrzną kostką stopy (punkt nr 60).

PUNKT KOŃCOWY: Na zewnętrznym kącie paznokcia małego palca stopy (punkt nr 67). Nie wolno uciskać tego punktu u kobiet ciężarnych.



Meridian
Pęcherza
Moczowego
w górnej
części
pleców
masuje się
najlepiej
od strony
głowy.



zmiany, jakie zachodzą w tej okolicy podczas zabiegu. Druga dłoń przesuwa się wzdłuż meridianu Pęcherza Moczowego, poczynając od barku aż do dolnej jednej trzeciej łopatki. Początkowo wykonuj masaż kłębem dłoni, następnie kciukiem.

Teraz wykonaj masaż pierwszego i drugiego meridianu Pęcherza Moczowego, sięgając od boku. „Dłoń spoczywającą” umieść na kości krzyżowej. Jak już wspomniano, obecność energii pęcherza moczowego

jest tutaj szczególnie mocno wyeksponowana. Zasady masażu pleców poznaliście już w jednym z poprzednich rozdziałów, teraz możecie je zastosować.

Zabieg na meridianie w jego przebiegu na miednicy jest szczególnie cenny. W tym celu uklęknij na jednym kolanie obok biodra pacjenta, przenieś ciężar ciała do przodu i uciskaj obydwoma kciukami pionowo do powierzchni (tzn. z lekkim pochyleniem w stronę stóp, ponieważ kość krzyżowa jest ustawiona pod pewnym kątem). Masuj kość krzyżową w ten sposób wzdłuż czterech zbiegających się nieco niżej linii. Pacjent na pewno potwierdzi, że zabieg ten ma dobroczynne działanie.



Zabieg na
meridianie
Pęcherza
Moczowego
w pozycji
na brzuchu

W celu wykonania zabiegu na odcinku meridianu przebiegającym na nodze uklęknij obok uda pacjenta z „dłonią spoczywającą” ułożoną na kości krzyżowej. I tutaj konsekwentnie używaj swojego ciężaru, tak jak wypraktykowałeś na plecach. Zobaczysz, że przy odpowiednim rozluźnieniu możesz wnikać bardzo głęboko w meridian na udzie. W dole podkolanowym należy pracować bardzo zredukowanym ciężarem, mają to być niemal tylko dotknięcia.

Na podudziu wygląda to trochę inaczej. Najpierw uklęknij nieco bliżej stóp pacjenta przy jego podudziu,

Zabieg na
meridianie
Pęcherza
Moczowego
w pozycji
bocznej



„dłoń spoczywająca” przenieś z kości krzyżowej na udo. Łydka jest bardzo wrażliwa, dlatego musisz ją masować bardzo ostrożnie i uciskać ze szczególną uwagą. Jednak nie pozostawaj na samej powierzchni, ponieważ mimo swej wrażliwości łydka lubi głębokie dotknięcia. Przemieszczaj się wzdłuż meridianu aż do jego punktu końcowego na małym palcu.

Także w pozycji bocznej możesz sobie zapewnić dobry dostęp do meridianu Pęcherza Moczowego. W tym celu usiądź na piętach z możliwie szeroko rozstawionymi udami, tuż przy plecach pacjenta. „Dłoń spoczywająca” leży na bocznej powierzchni klatki piersiowej. Wykonując *shiatsu* pierwszego i drugiego meridianu, wesprzyj się całym ciałem.

Ważne punkty meridianu Pęcherza Moczowego

Nr 10 - Na karku, tak jak opisano.

Nr 13-38 - Wszystkie punkty pierwszego i drugiego meridianu na plecach i kości krzyżowej (tzw. punkty Y«; po chińsku: *szu*), z których każdy reprezentuje jedną z 12 energii meridianów.

Nr 37 - Pośrodku tylnej strony uda.

Nr 40 - W dole podkolanowym, tak jak opisano.

Nr 57 - Mniej więcej pośrodku łydki, tam gdzie obydwie brzośnie mięśnia łydki przechodzą w ścięgno Achillesa.

Nr 60 - Na stawie skokowym, tak jak opisano.

Nr 62 - Pół szerokości palca poniżej zewnętrznej kostki stopy.

Nr 67 - Punkt końcowy meridianu Pęcherza Moczowego.

Meridian Nerek

Partner *jin* meridianu Pęcherza Moczowego

Zabieg na
meridianie
Nerek
w pozycji
na plecach



Znaczenie energii nerek

Nerki są nośnikami energii podstawowej, czy inaczej energii rezerw. Ta energia leży u podstaw wszystkich naszych działań fizycznych, umysłowych i duchowych, na niej opiera się całe nasze istnienie.

W tradycyjnych wyobrażeniach Dalekiego Wschodu energię tę (zwaną także esencją witalną) otrzymujemy jako energię przedurodzeniową od naszych rodziców i dziadków w momencie narodzin. Przy zrównoważonym trybie życia - w naszych warunkach społecznych

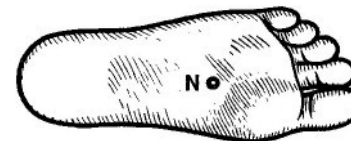
oznacza to przede wszystkim dostateczną ilość snu i wypoczynku - możemy codziennie odświeżać jej zapas. Prowadząc odbiegający od naturalnego tryb życia szkodzimy jej.

Energia nerek daje nam zdolność znoszenia każdego rodzaju stresu. Na niej opiera się też potencja seksualna i płodność. Ponadto odpowiada ona za oczyszczanie z toksyn krwi i całego organizmu.

Przy zaburzeniu równowagi tej energii (na przykład wskutek niedostatecznej ilości snu, przepracowanie, nadmiar bodźców czy długotrwałe nieodpowiednie żywienie, ale także inne czynniki) możemy się skarżyć na lodowate stopy albo bóle w dole pleców, dające wrażenie, jakbyśmy się tam mieli zaraz złamać. U innych z kolei może się to objawiać oziębłością seksualną, impotencją czy bezpłodnością. Możemy się też czuć bardzo zmęczeni lub popaść w stan ciężkiego wyczerpania psychicznego czy fizycznego. Przedwczesne siwienie włosów, zaburzenia słuchu i popsute zęby także mogą być tego objawami.

Przebieg meridianu Nerek

Od punktu wyjściowego na podeszwie stopy meridian biegnie przez wysklepienie stopy za przyśrodkową kostkę stopy, następnie przez wewnętrzną stronę łydki ku górze do wewnętrznej krawędzi dołu podkolanowego.



Stąd może wybrać dwojaką drogę. Jedna odpowiada schematom znanym z książek do akupunktury i biegnie wewnętrzną stroną uda za grupą znajdujących się tam mięśni (zwanymi przywodzicielami).

Druga droga została opisana przez Masunagę i odpowiada mniej więcej przebiegowi klasycznego „drugiego meridianu Pęcherza Moczowego”. Ta droga skręca w dole podkolanowym na zewnątrz i biegnie tylną stroną uda równoległe do poprzedniego meridianu Pęcherza Moczowego aż do pośladka, gdzie przechodzi tuż obok kości krzyżowej.

Niezależnie od tego, którą drogą podążymy, obydwie kanały wchodzi potem w głąb miednicy i wychodzą na powierzchnię z drugiej strony tułowia tuż nad kością łonową. Meridian biegnie potem przez brzuch i klatkę piersiową ku górze i kończy się przy dolnej krawędzi obojczyka.

Zabieg na meridianie Nerek

Najłatwiej pracować na meridianie Nerek w pozycji na brzuchu. Na udzie należy wykonywać *Shiatsu* na linii wyznaczonej przez Masunagę. Nie zapominaj, że łydka jest najczęściej dość wrażliwa, toteż zagłębiaj się w nią ze szczególną ostrożnością. Wtedy możliwe jest wykonywanie zabiegu nawet na dużej głębokości. Do tego zresztą zmierzamy, ponieważ ten meridian jest położony dosyć głęboko.

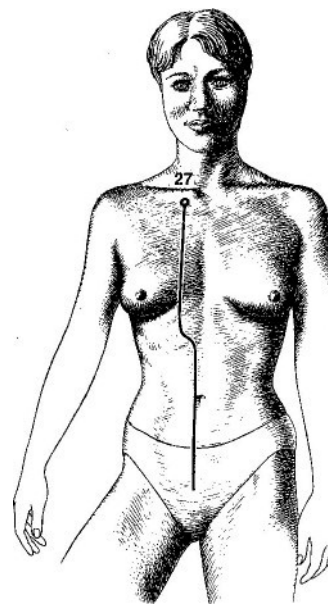
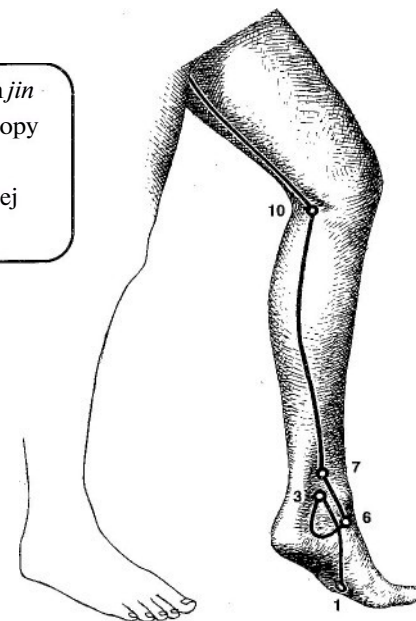
Pozycja na plecach daje ci możliwość dotarcia do meridianu na udzie w przebiegu klasycznym (odpowiadającym schematom z książek do akupunktury). W celu wykonania *Shiatsu* podudzia ułóż nogę pacjenta w ten sposób, aby podeszwa jego stopy zbliżyła się do uda drugiej nogi. Kolano odchyli się wówczas w bok i może się oprzeć o twoje udo - jeśli potrzebne jest podparcie. Twoja „dłoń spoczywająca” leży na dolnej części *hara* pacjenta. Często będziesz musiał pochylić się do

MERIDIAN NEREK

Opis hasłowy: Meridian *jin* na nodze - biegnie od stopy do kości łonowej; biegnie po wewnętrznej powierzchni nogi.

Punkty orientacyjne dla ustalenia przebiegu

PUNKT WJŚCIOWY: Na linii środkowej podeszwy stopy, na przejściu od przedniej do środkowej jednej trzeciej (nieco przed punktem nerek znanym z refleksoterapii stóp).



STAW SKOKOWY: Między kostką przyśrodkową a ścięgmem Achillesa (punkt nr 3).

STAW KOLANOWY: Na wewnętrznym brzegu dołu podkolanowego (punkt nr 10).

BRZUCH: 1/2 szerokości kciuka w bok od linii środkowej ciała.

KLATKA PIERSIOWA: 2 szerokości kciuka w bok od linii środkowej.

PUNKT KOŃCOWY: Przy dolnej krawędzi obojczyka, 2 szerokości kciuka od linii środkowej ciała (punkt nr 27).

przodu, aby „dłonią wędrującą” móc pracować pionowo do powierzchni podudzia.

W pozycji na brzuchu przesuwać się wzdłuż linii meridianu bocznymi krawędziami dłoni. Na klatce piersiowej bardzo cenną techniką jest ucisk kciukiem na żebra lub przestrzenie międzyżebrowe.

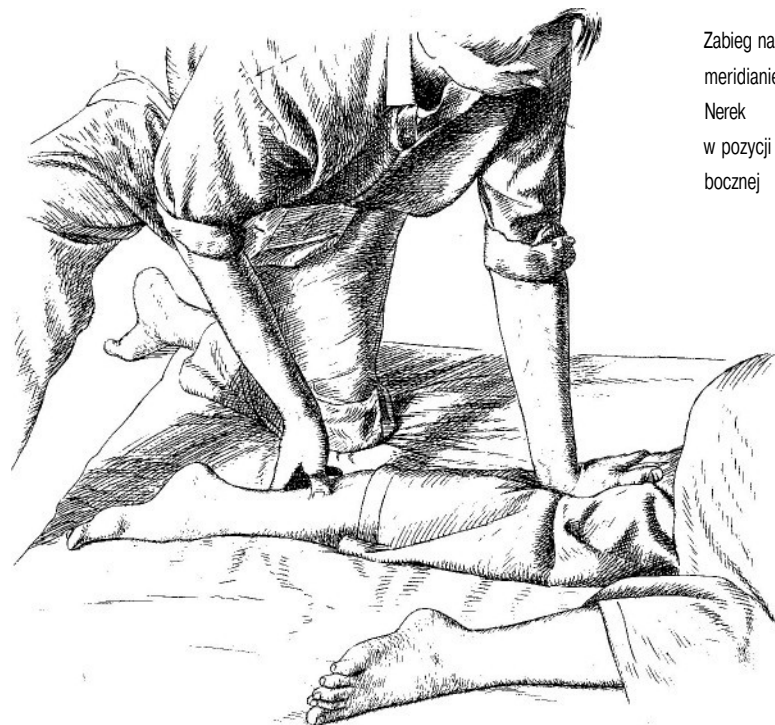
Do zabiegu na udzie zmień swoją pozycję. Uklęknij obok pacjenta i podtrzymuj jego kolano wysoko w górze z lekkim odchyleniem w bok. Wskutek tego rozciągnięcia wewnętrznej powierzchni uda linia meridianu będzie łatwiej dostępna dla twoich dłoni. Pracuj kciukiem, przesuając się od wewnętrznego brzegu dołu podkolanowego ku górze.



Zabieg na meridianie Nerek w pozycji na plecach

Na meridianie Nerek można pracować także w pozycji bocznej. Wykorzystuje się wówczas linię na udzie o przebiegu klasycznym. Uklęknij za nogą pacjenta leżącą bezpośrednio na podłożu. Przesuwając się wzdłuż meridianu od podeszwy stopy przez staw skokowy, podudzie do kolana, trzymaj „dłoń spoczywającą” na odcinku meridianu powyżej kolana. Przy masażu uda połóż ją na pośladku.

Natomiast odcinki meridianu Nerek biegnące na brzuchu i klatce piersiowej najlepiej jest poddawać *Shiatsu* w pozycji na plecach.



Zabieg na meridianie Nerek w pozycji bocznej

Ważne punkty na meridianie Nerek
(można je włączyć do zabiegu)

Nr 1 - Punkt wyjściowy, tak jak opisano.

Nr 3 - Na stawie skokowym, tak jak opisano.

Nr 6 - 1 szerokość kciuka pod przyśrodkową kostką na wewnętrznej stronie stopy.

Nr 7 - 2 szerokości kciuka powyżej punktu nr 3, mniej więcej na środku między wewnętrzną krawędzią piszczeli a ścięgnem Achillesa.

Nr 10 - Na wewnętrznej krawędzi dołu podkolanowego.

Meridian Osierdzia

Partner *jin* meridianu Potrójnego Ogrzewacza

Opiszemy teraz kolejne dwa meridiany i ich energie, należące do Przemiany Ognia: meridian Osierdzia oraz meridian Potrójnego Ogrzewacza.

Meridian Osierdzia jest też znany pod innymi nazwami, takimi jak meridian Serca i Układu Krążenia, meridian Układu Krążenia i Seksualności czy też Zarządca Serca.



Zabieg na
meridianie
Osierdzia
w pozycji
na plecach

Znaczenie energii osierdzia

Osierdzie niby mocny worek (stąd też nazwa „worek osierdziowy”) okrywa nasze bezustannie bijące serce. To trafna nazwa, ponieważ najważniejszym zadaniem energii osierdzia jest ochrona energii serca. I tak jak worek osierdziowy ściśle przylega do serca, energia osierdzia najczęściej funkcjonuje w podobnej sytuacji energetycznej co energia serca.

Także pozostałe funkcje tej energii są zbliżone do funkcji energii serca. I tak na przykład energia osierdzia zapewnia funkcjonowanie układu krążenia, a więc ukrwienie i ciśnienie krwi. Daje nam zdolność zachowania spokoju w chwilach zdenerwowania i zawsze nam towarzyszy, gdy coś sprawia nam wielką radość.

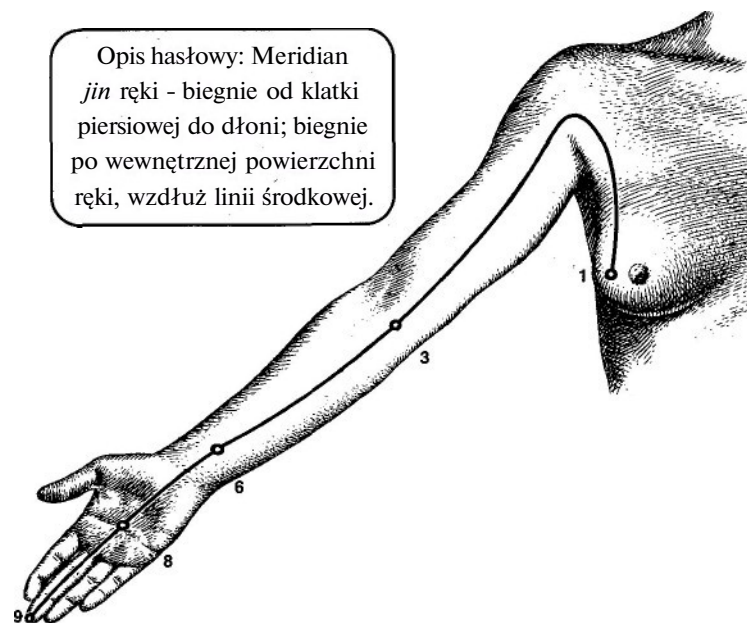
Oznakami zaburzenia energii osierdzia mogą być: bóle w klatce piersiowej, palpacja serca, zaburzenia ukrwienia kończyn górnych i dolnych, zbyt wysokie lub zbyt niskie ciśnienie. Podobnie objawami osłabienia aspektu osierdzia w naszej osobowości mogą być wewnętrzny niepokój i nerwowość, oziębłość seksualna czy niemożność odczuwania prawdziwej radości.

Przebieg meridianu Osierdzia

Od punktu wyjściowego na tułowie tuż obok brodawki sutkowej meridian Osierdzia biegnie ku górze, przechodząc przez przedni brzeg pachy, następnie podąża wzdłuż linii środkowej wewnętrznej powierzchni ręki, przez biceps, a na przedramieniu wzdłuż linii łączącej punkty orientacyjne na łokciu i nadgarstku. Dalszy bieg meridianu to linia prosta przez wewnętrzną część dłoni aż do czubka palca środkowego.

MERIDIAN OSIERDZIA

Opis hasłowy: Meridian *jin* ręki - biegnie od klatki piersiowej do dłoni; biegnie po wewnętrznej powierzchni ręki, wzdłuż linii środkowej.



Punkty orientacyjne dla ustalenia przebiegu

PUNKT WYJŚCIOWY: 1 szerokość kciuka w bok od brodawki sutkowej, między 4 a 5 żebrem.

BARK: 1 szerokość palca powyżej przedniego brzegu pachy.

ŁOKIEC: W zgięciu łokciowym, w zagłębieniu ścięgna bicepsu od strony małego palca (punkt nr 3).

NADGARSTEK: Pośrodku wewnętrznej powierzchni dłoni (punkt nr 7).

PUNKT KONCOWY: Na czubku palca środkowego (punkt nr 9).

Zabieg na
meridianie
Osierdzia
w pozycji
na plecach



Zabieg na meridianie Osierdzia

Jeśli zamierzasz wykonywać *shiatsu* tego meridianu w pozycji na plecach, ułóż rękę pacjenta pod kątem 90 stopni do ciała. Wewnętrzna powierzchnia ręki i dłoni, po których biegnie ten meridian, zwrócona jest w górę. „Dłoń spoczywająca” leży na barku i zapewnia przepływ energii przez ten niezwykle ważny staw. „Dłoń wędrująca” podążaj wzdłuż meridianu za pomocą kłębu dłoni i kciuka dokładnie tak samo, jak poznałeś to przy okazji innych meridianów.

Bardzo ciekawe możliwości pracy daje pozycja boczna. W tym celu usiądź na piętach przy plecach pacjenta. Po rotacji w stawie barkowym połóż rękę pacjenta wewnętrzną stroną ku górze na swoim udzie. Twoja „dłoń spoczywająca” będzie najczęściej obejmowała dłoń pacjenta, ustawiając rękę w rozciągniętej pozycji umożliwiającej pracę na meridianie Osierdzia.

Jeśli niedostateczna ruchomość stawu barkowego uniemożliwia tę pozycję, skorzystaj z następującej techniki dla pozycji bocznej: uklęknij tuż za pacjentem, tak aby twoje kolana miały kontakt z jego plecami. Obiema dłońmi ujmij rękę pacjenta - jedną dłonią za ramię, drugą za nadgarstek - wyprostuj ją w górę i trzymaj blisko ciała. Za każdym razem, kiedy końce twoich palców zagłębia się w meridianie, odchyl się w kolanach do tyłu. Takie rozciągnięcie wewnętrznej powierzchni ręki zapewni doskonałą stymulację meridianu Osierdzia.



Zabieg na
meridianie
Osierdzia
w pozycji
bocznej



Meridian Osierdzia można masować w pozycji bocznej także w ten sposób.

Ważne punkty na meridianie Osierdzia
(można je włączyć do zabiegu)

Nr 6 - 2 szerokości kciuka powyżej fałdu na zgięciu nadgarstka, między dwoma wyraźnie widocznymi ścięgna-
mi.

Nr 8 - Dokładnie w środku wewnętrznej powierzchni dłoni.



Meridian Potrójnego Ogrzewacza

Partner *yang* meridianu Osierdzia



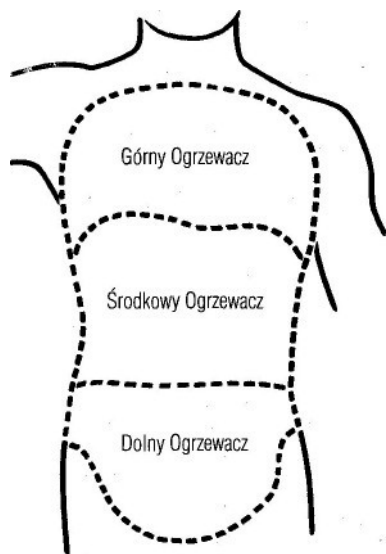
Zabieg na
meridianie
Potrójnego
Ogrzewacza

Znaczenie energii Potrójnego Ogrzewacza

W przeciwieństwie do 11 pozostałych głównych meridianów, Potrójny Ogrzewacz nie wiąże się z żadnym uznanym przez zachodnią anatomię i fizjologię narządem. Niemniej jednak w dalekowschodnim sposobie

patrzenia na człowieka traktowany jest on jako taki sam narząd jak na przykład wątroba czy serce i uznawany za bardzo ważny.

Wedle wyobrażeń tradycyjnej medycyny daleko-wschodniej, w ciele znajdują się trzy komory spalania, czyli wewnętrzne źródła energii życiowej. Odpowiadają one mniej więcej trzem jamom ciała: klatce piersiowej, jamie brzusznej oraz miednicy. Teraz już chyba wiadomo, skąd wzięła się nazwa Potrójny Ogrzewacz.



Górna komora spalania, odpowiadająca klatce piersiowej, zapewnia nam energię z oddychania. W sposób szczególny wiąże się ona z energią płuc i serca.

W jamie brzusznej zdobywamy energię dzięki pożywieniu. Ta środkowa komora spalania odpowiada przede wszystkim za energię śledziony i żołądka.

Przeźnięć miednicy, czyli dolna komora spalania, odpowiada za energię nerek, których „ogień” ogrzewa ciało i utrzymuje je przy życiu.

Potrójny Ogrzewacz reguluje współdziałanie tych trzech komór spalania. Wyjaśnia to jego ogromne znaczenie dla wszystkich procesów życiowych. Harmonijne współdziałanie trzech komór jest także warunkiem naszej odporności fizycznej i psychicznej.

Zaburzenia Potrójnego Ogrzewacza mogą wyrazić się zaburzeniami w funkcjonowaniu wszystkich innych meridianów i narządów, dotyczy to zwłaszcza problemów z trawieniem i oddychaniem. Niemniej jednak na nierównowagę w obrębie Potrójnego Ogrzewacza mogą także wskazywać zaburzenia funkcji obronnych w sferze zarówno fizycznej, jak i psychicznej, takie jak ogólne obrzmienie węzłów chłonnych, częste infekcje, nadmierna potrzeba poczucia bezpieczeństwa czy przesadna ostrożność.

Przebieg meridianu Potrójnego Ogrzewacza

Od swego punktu wyjściowego na 4 palcu meridian ten biegnie przez grzbiet dłoni do środka nadgarstka. Następnie podąża początkowo wzdłuż linii środkowej przedramienia, by potem skierować się jednak nieco bardziej w bok, w stronę czubka łokcia. Biegnie potem wzdłuż tylnej powierzchni ręki (dokładnie w linii prostej między punktami orientacyjnymi na łokciu i barku), przechodzi przez bark po jego tylnej stronie powyżej górnej krawędzi łopatki i biegnie ukosem przez kark do zagłębienia za uchem. Przechodzi wokół ucha mniej więcej u nasady włosów i kończy się w płaskim zagłębieniu przy zewnętrznym końcu brwi.

Zabieg na meridianie Potrójnego Ogrzewacza

Do doskonałej możliwości pracy na Potrójnym Ogrzewaczu daje pozycja na brzuchu. Odchyl rękę pacjenta pod kątem 90 stopni od ciała, tak aby grzbiet dłoni był zwrócony ku górze. Zaczynaj zabieg, siedząc na piętach obok pacjenta, z „dłonią spoczywającą” wspartą na jego barku.

MERIDIAN POTRÓJNEGO OGRZEWACZA

Opis hasłowy: Meridian *jang* ręki - biegnie od dłoni do głowy po zewnętrznej stronie ręki (wzdłuż środka).

Punkty orientacyjne dla ustalenia przebiegu

PUNKT WKŁĘCIOWY: Na zewnętrznym kącie paznokcia 4 palca.

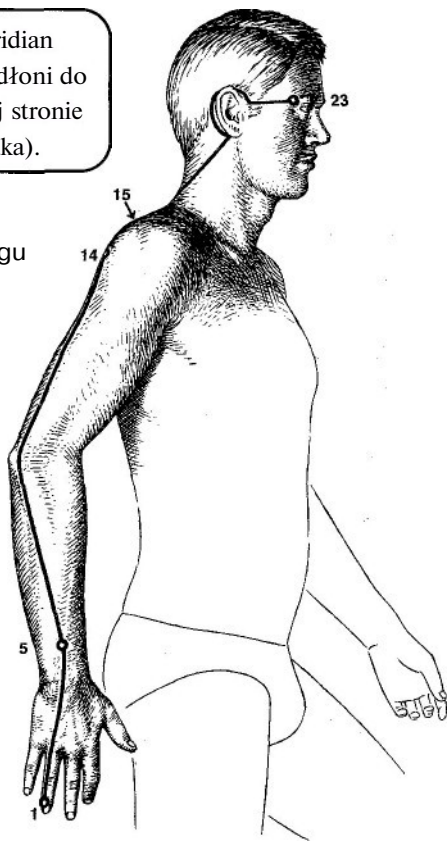
NADGARSTEK: Środek grzbietowej powierzchni nadgarstka (punkt nr 4).

ŁOKIEC: W zagłębieniu za wyrostkiem łokciowym (*olecranon*) (punkt nr 10).

BARK: Jeśli uniesiesz rękę poziomo w bok, w mięśniu trójgłowym ramienia, mniej więcej na granicy między przednią i tylną stroną barku, powstaje zagłębienie. Punkt leży tuż poniżej górnej krawędzi łopatki, która staje się „dachem barku” (punkt nr 14).

GŁOWA: Zagłębienie poniżej ucha, zakryte przez płatek ucha (punkt nr 17).

PUNKT KOŃCOWY: W płaskim zagłębieniu przy zewnętrznym końcu brwi (punkt nr 23).



Kiedy już wykonasz *shiatsu* meridianu na odcinku do barku, przenieś się od strony głowy i pracuj na odcinku biegnącym przez bark i kark aż do punktu końcowego na głowie.

Dobre możliwości *shiatsu* meridianu Potrójnego Ogrzewacza stwarzają też pozostałe dwie pozycje.

W pozycji na plecach też uklęknij obok pacjenta. W celu wykonania *shiatsu* przedramienia ułóż rękę pacjenta na jego klatce piersiowej. Zrób *shiatsu* na odcinku od dłoni do łokcia, ostrożnie używając swego ciężaru.



Zabieg na meridianie Potrójnego Ogrzewacza w pozycji na brzuchu

Zabieg na
meridianie
Potrójnego
Ogrzewacza
w pozycji
na plecach



„Dłoń spoczywająca” może leżeć na górnej części ręki. Kiedy dojdiesz do łokcia, „dłoń spoczywająca” i „dłoń wędrująca” zamieniają się rolami i wykonują *shiatsu* po tylnej stronie górnej części ręki aż po bark. W tej pozycji nie ma już zbyt dobrego dostępu do odcinka meridianu biegnącego przez bark i kark. Lepsza byłaby tutaj pozycja boczna.

W celu wykonania zabiegu w pozycji bocznej klęknij na jednym kolanie, drugą nogę opierając powyżej głowy pacjenta. Na tej nodze możesz oprzeć się łokciem, tą

właśnie ręką ujmując jednocześnie rękę pacjenta w zgięciu łokciowym. Teraz - najlepiej od razu kciukiem - wykonaj *shiatsu* wzdłuż odcinka meridianu biegnącego od palca serdecznego po bark.

Następnie usiądź przy plecach pacjenta, jedną dłońią uchwyc jego ramię od przodu i wykonaj *shiatsu* w sposób bardzo zbliżony do tego na meridianie Jelita Cienkiego, podążając wzdłuż linii Potrójnego Ogrzewacza na barku, karku i głowie, aż do punktu końcowego przy zewnętrznym końcu brwi.



Zabieg na meridianie Potrójnego Ogrzewacza w pozycji bocznej

Ważne punkty
(można je włączyć do zabiegu)

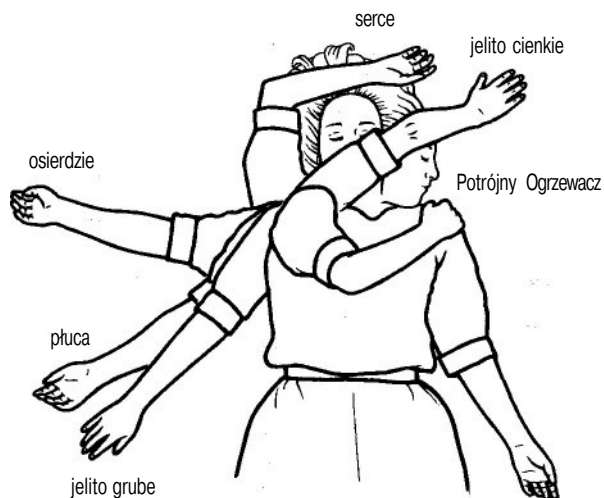
Nr 5 - 2 szerokości kciuka powyżej nadgarstka, pośrodku przedramienia.

Nr 14 - Na barku, tak jak opisano.

Nr 15 - Tuż powyżej górnego wewnętrznego kąta łopatki, mniej więcej 2 szerokości kciuka za punktem pęcherzyka żółciowego nr 21.

Przeгляд pozycji zabiegowych ręki dla poszczególnych meridianów

Przebieg meridianów ręki i sposoby wykonywania na nich zabiegu mogą się wydać początkującym nieco zawiłe. Bardzo pomocne jest utrwalenie sobie konkretnych pozycji zabiegowych. Dlatego zebrałem je wszystkie na rysunku obok.



Meridian Pęcherzyka Żółciowego

Partnerjang meridianu Wątroby



Zabieg na meridianie Pęcherzyka Żółciowego w pozycji na plecach

Znaczenie energii pęcherzyka żółciowego

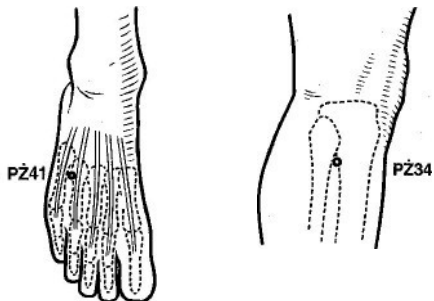
Meridian Pęcherzyka Żółciowego biegnie po bokach naszego ciała, jego energia skierowana jest na boki. Stanowi on narząd wykonawczy odpowiedzialny za planowanie wątroby, utrzymując równowagę ciała i psychiki.

Zygzakowaty przebieg na bocznych powierzchniach głowy i tułowia odzwierciedla energię tego meridianu, który zapewnia nam zdolność rozważania oraz podejmowania szybkich i jasnych decyzji.

W przypadku zaburzenia mogą na przykład powstać kamienie żółciowe i człowiek może cierpieć na kolki i bóle pod prawym podżebrzem lub w prawym ramieniu. Dalszymi objawami mogą być bóle migrenowe połowy głowy (meridian przebiega na bocznej powierzchni głowy), napięte, bolące ramiona i problemy ze stawami biodrowymi, jak również rwa kulszowa albo skrzywienie biodra ze skróceniem nogi. Może też być nam trudno podejmować decyzje albo będziemy podejmować je zbyt pochopnie.

Przebieg meridianu Pęcherzyka Żółciowego

Od punktu wyjściowego obok oka meridian trzykrotnie biegnie zygzakiem po bocznej stronie głowy, docierając do punktu w zagłębieniu potylicy oraz na barku. Następnie ciągnie się przez bark i - podobnie jak wcześniej na głowie - zygzakiem po bocznej powierzchni tułowia w dół aż do punktu na biodrze. Stamtąd biegnie po bocznej powierzchni uda i podudzia aż do grzbietu stopy i czubka 4 palca.



MERIDIAN PECHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO

Opis hasłowy: Meridian *jang* nogi, biegnie boczną powierzchnią ciała od głowy do stopy.

Punkty orientacyjne dla ustalenia przebiegu

PUNKT WJŚCIOWY: Przy zewnętrznym kąciku oka, na skraju oczodołu.

GŁOWA: W zagłębieniu potylicy po zewnętrznej stronie mięśnia prostownika grzbietu, na brzegu czaszki (punkt nr 20).

BARK: Na górnej części barku na przednim skraju mięśnia kapturowego grzbietu w połowie drogi między linią środkową ciała a skrajem barku (punkt nr 21). Tego punktu nie należy uciskać w przypadku kobiet ciężarnych.

TUŁÓW: Między 7 a 8 żebrem na linii pionowej biegnącej przez brodawkę sutkową (punkt nr 24) oraz przed wolnym końcem 12 żebra (punkt nr 25).

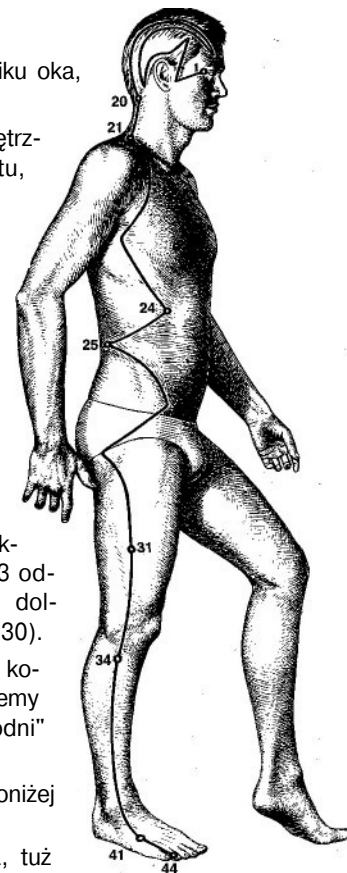
MIEDNICA: W zagłębieniu za krętarzem większym (*Trochanter major*), po pierwszej 1/3 odległości między krętarzem większym a dolnym końcem kości krzyżowej (punkt nr 30).

UDO: Z boku, w miejscu, którego dotyka koniuszek palca środkowego, kiedy stojemy na baczność z rękami „na szwach spodni” (punkt nr 31).

PODUDZIE: 1 szerokość palca przed i poniżej głowy strzałki (punkt nr 34).

STOPA: Między 4 a 5 kością śródstopia, tuż przed miejscem, gdzie łączą się one ze śródstopiem (punkt nr 41).

PUNKT KOŃCOWY: Na zewnętrznym kącie paznokcia czwartego palca stopy (punkt nr 44).



Zabieg na meridianie Pęcherzyka Żółciowego

Najlepsza pozycja zabiegowa do masażu meridianu Pęcherzyka Żółciowego to pozycja boczna. Narzuca się ona sama, ponieważ meridian ten biegnie boczną stroną

Zabieg na
meridianie
Pęcherzyka
Żółciowego
w pozycji
bocznej



ciała i w ten sposób można wykorzystać ciężar ciała w celu wywierania nacisku.

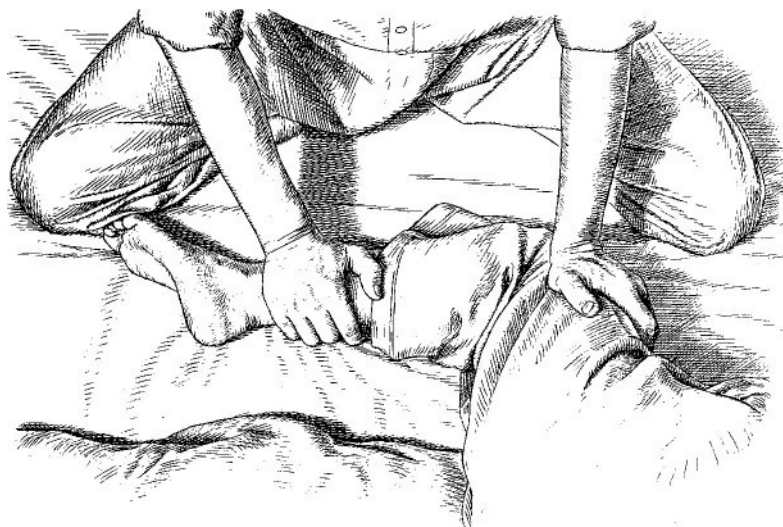
Można teraz zastosować techniki zabiegu w pozycji bocznej, które przedstawione zostały w rozdziale 8 (str. 73).

W celu wykonania zabiegu na głowie i karku najlepiej usiąść na piętach przy plecach pacjenta. „Dłoń spoczywająca” przechodzi pod pachą i chwytą od przodu bark pacjenta. Energia barku to po większej części energia pęcherzyka żółciowego. Dlatego zacznij zabieg od położenia drugiej dłoni na tylnej stronie barku, a więc na łopatce, i od wykonania obiema dłońmi rotacji barku - przy czym w rotacji powinno wziąć udział całe twoje ciało. Niech „dłoń spoczywająca” pozostanie na barku, podczas gdy druga wykona *shiatsu* na meridianie od głowy aż do bocznej strony barku (patrz rys. na str. 74).

Ponieważ energia pęcherzyka żółciowego reprezentowana jest głównie po bokach ciała, bardzo efektywna technika zabiegowa polega na masażu całą powierzchnią dłoni wzdłuż boków ciała w kierunku miednicy. „Dłoń spoczywająca” leży na biodrze. Zwracaj uwagę, aby wywierać nacisk tylko własnym ciężarem, a więc przez rozluźnienie!

Teraz postaw jedno kolano między nogami pacjenta, „dłoń spoczywająca” nadal leży na miednicy, drugą natomiast możesz wykonać zabieg wzdłuż meridianu na udzie. Uwaga - ten odcinek jest bardzo wrażliwy, dlatego zagłębiaj się w centrum *tsubo* ze szczególną ostrożnością. Mimo dużej wrażliwości tego odcinka meridian Pęcherzyka Żółciowego bardzo lubi głębokie zabiegi.

Następnie usiądź na piętach z szeroko rozwartymi udami przy podudziu pacjenta i wykonaj *shiatsu* od punktu tuż przed górnym końcem kości strzałkowej

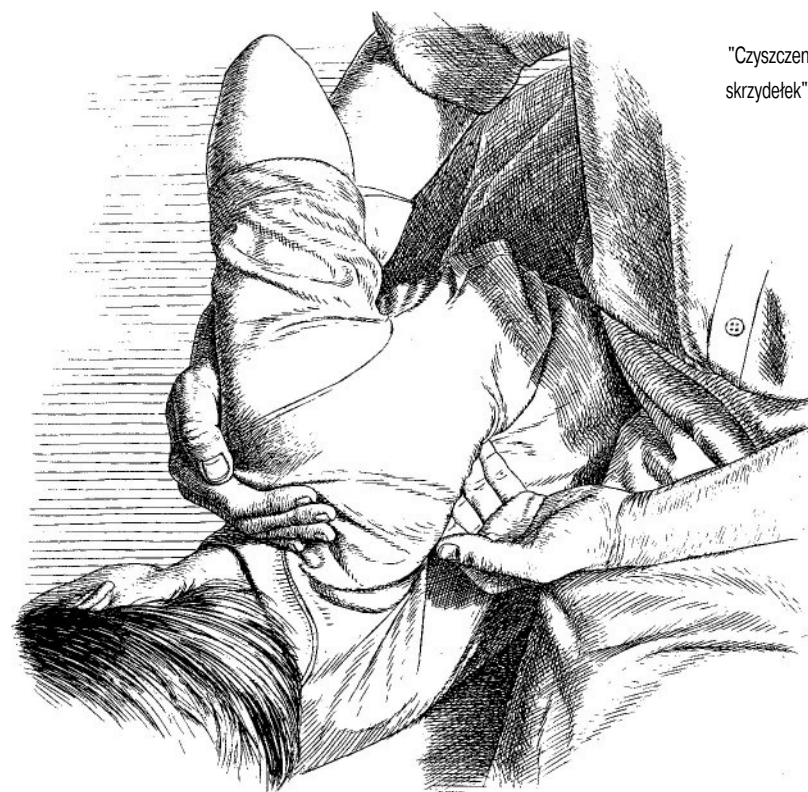


Zabieg na meridianie Pęcherzyka Żółciowego na podudziu w pozycji bocznej

w dół, przez zewnętrzną kostkę stopy aż do 4 palca. Twoja „dłoń spoczywająca” leży przy tym na bocznej stronie uda, tuż powyżej kolana.

A teraz jeszcze ciekawe uzupełnienie opisanej wcześniej rotacji barku - technika zwana „czyszczeniem skrzydełek”. Wykonując rotację barku umieść palce dłoni, która wcześniej leżała na łopatce, tuż poniżej jej dolnej krawędzi. Kiedy dłoń trzymająca bark od przodu przesunie go w czasie rotacji w tył, łopatka sama nasunie się niejako na twoje palce. Można je aktywnie zagłębić jeszcze bardziej. W ten sposób należy wymasować 3 do 4 punktów pod dolną krawędzią łopatki.

Oczywiście meridian Pęcherzyka Żółciowego można też masować w pozycjach na brzuchu i na plecach. Głowę, bark i kark najlepiej masować, siedząc od strony gło-



„Czyszczenie skrzydełek”

wy. Tułów masuje się w ten sposób, że wywieramy nacisk obiema rozwartymi dłońmi jednocześnie na obydwa boki tułowia. Należy to robić silnie, ale z wyczuciem. Jeśli idzie o masaż nogi, masz do dyspozycji następujące techniki:

W pozycji na plecach postaw stopę nogi pacjenta, którą chcesz masować, mniej więcej w odległości szerokości dłoni od kolana jego drugiej nogi. Własnym kolaniem dociskaj nogę pacjenta do wewnątrz, „dłonią spo-

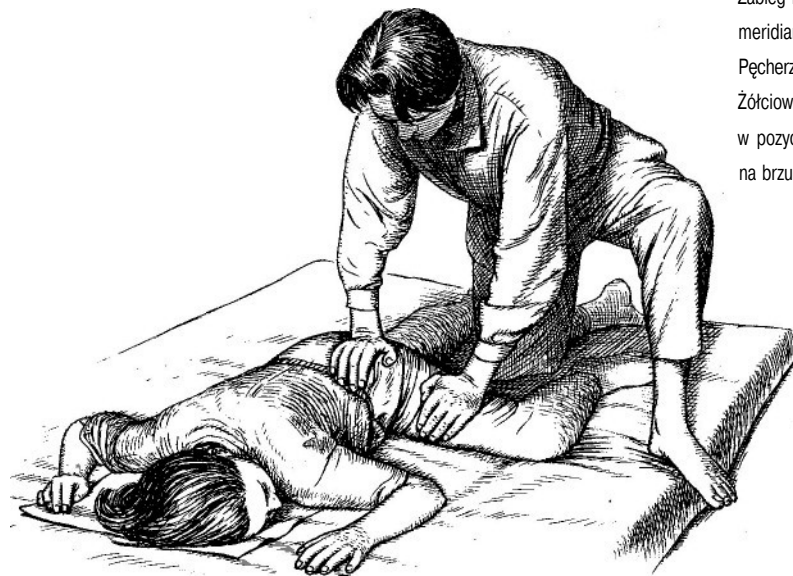
Zabieg na
meridianie
Pęcherzyka
Żółciowego
w pozycji
na plecach



czywającą" umieszczoną na biodrze pacjenta wywieraj nacisk i utrzymuj równowagę, aby zapobiec sytuacji, że wskutek nacisku noga pacjenta za bardzo odchyli się do przodu. Pracując na udzie, połóż kolano na podudziu pacjenta, wykonując zabieg na podudziu połóż je sobie po prostu na udzie.

W pozycji na brzuchu ustaw nogę pacjenta w ten sposób, aby udo tworzyło z tułowiem kąt 90°. Trzymając „dłoń spoczywającą" na miednicy pacjenta możesz wykonać zabieg na całym odcinku meridianu aż do stopy.

Zabieg na
meridianie
Pęcherzyka
Żółciowego
w pozycji
na brzuchu



Ważne punkty na meridianie Pęcherzyka Żółciowego

Wszystkie punkty orientacyjne służące do ustalenia przebiegu meridianu. Można je uwzględnić w czasie zabiegu.

Meridian Wątroby

Partner *jin* meridianu Pęcherzyka Żółciowego

Zabieg na
meridianie
Wątroby
w pozycji
na plecach



Znaczenie energii wątroby

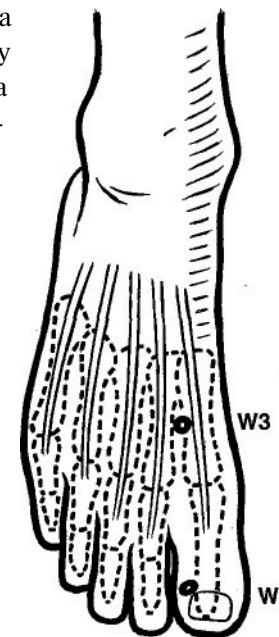
Energia wątroby bardzo chętnie porównywana jest przez klasyków medycyny chińskiej z generałem. Podtrzymuje ona wewnętrzny porządek ciała i duszy i umożliwia nam planowanie oraz jasną świadomość tego, czego chcemy. Wątroba gromadzi krew i substancje odżywcze, i dostarcza ciału wewnętrznego napięcia

oraz odporności. Zapewnia też swobodny i równomierny przepływ uczuć.

Przy zakłóceniu równowagi aspektu wątroby naszej osobowości mogą wystąpić kłopoty w rodzaju zaburzeń widzenia, żółtaczki, stanów zapalnych pochewek ścięgien oraz skurczów mięśni. Zakłócenia takie mogą się też objawić w postaci niecierpliwego, wybuchowego temperamentu albo w braku siły i w impotencji. Jeszcze inne sygnały to duchowa i fizyczna nieporadność albo też niemożność tworzenia jakichkolwiek wyobrażeń i wizji na temat przyszłości.

Przebieg meridianu Wątroby

Od punktu wyjściowego na czubku wielkiego palca stopy meridian Wątroby przebiega między 1 a 2 kością śródstopia przez grzbiet stopy, następnie po kości piszczelowej w górę podudzia na skraj dołu podkolanowego. Na udzie meridian biegnie przez grupę mocnych mięśni po wewnętrznej stronie (przywodziciele) aż do pachwiny. Następnie łukiem dociera do (swobodnego) końca 11 żebra, a stamtąd znowu nieco bliżej środka ciała do swego punktu końcowego między 6 a 7 żebrzem.



MERIDIAN WĄTROBY

Opis hasłowy: Meridian *jin* nogi - biegnie od stopy do klatki piersiowej; biegnie po wewnętrznej stronie nogi.

Punkty orientacyjne dla ustalenia przebiegu

PUNKT WYJŚCIOWY: Zewnętrzny kąt paznokcia wielkiego palca stopy.

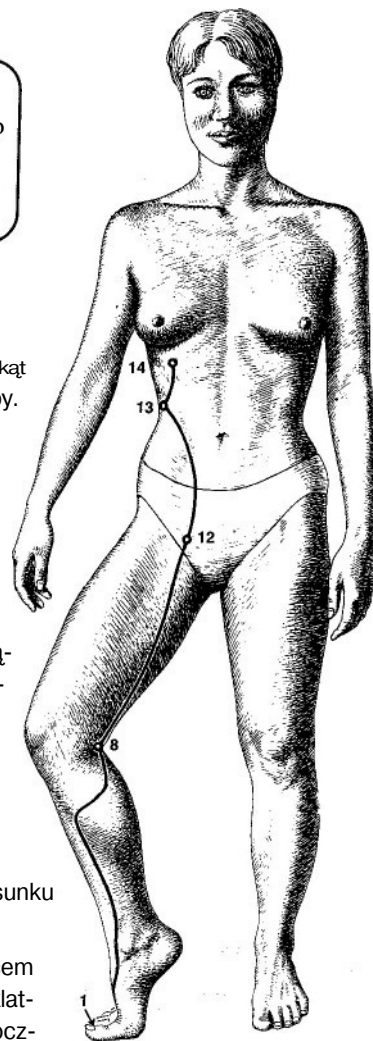
STAW SKOKOWY: 1 szerokość kciuka od kostki przyśrodkowej w zagłębieniu obok ścięgna (punkt nr 4).

STAW KOLANOWY: Na wewnętrznej krawędzi dołu podkolanowego, jeszcze przed znajdującymi się tam mocnymi ścięgnami (mięśni półbłoniastego i półścięgnistego) (punkt nr 8). Dla porównania punkt nerki leży nieco bardziej w głębi dołu podkolanowego.

PACHWINA: Przyśrodkowo w stosunku do tętnicy (punkt nr 12).

BRZUCH: Przed (wolnym) końcem 11 żebra przy dolnej krawędzi klatki piersiowej, najczęściej na bocznej stronie tułowia (punkt nr 13).

PUNKT KOŃCOWY: Między 6 a 7 żebrem na pionowej linii przechodzącej przez brodawkę sutkową (punkt nr 14).



Zabieg na meridianie Wątroby

Najlepiej jest wykonać masaż meridianu Wątroby w pozycji na plecach. Do zabiegu na podudziu ułóż nogę pacjenta w ten sposób, aby podeszwa stopy znajdowała się tuż przy drugiej nodze. Kolano odchyli się wówczas silnie w bok. Sposób wykonywania zabiegu jest podobny do stosowanego przy meridianie Nerek w pozycji na plecach, chociaż nieco łatwiejszy.



Zabieg na meridianie Wątroby w pozycji na plecach

Najpierw usiądź na piętach lub uklęknij przy podudziu pacjenta, „dłoń spoczywająca” leży na udzie lub w miejscu, gdzie meridian przecina pachwinę. Kiedy wykonasz *shiatsu* od stopy do kolana, „dłonią spoczywającą” przytrzymaj kolano silnie (ale jednocześnie ła-

Zabieg na
meridianie
Wątroby
w pozycji
bocznej



godnie) odchylone w bok. W ten sposób grupa mięśni, przez którą biegnie meridian, zostanie zwrócona ku górze i rozciągnięta. W tej pozycji otwieramy intymny odcinek wewnętrznej strony uda. Dlatego konieczne jest, aby *shiatsu* na tym odcinku wykonywać ze szczególnym wyczuciem i delikatnością. Podążaj za linią meridianu od wewnętrznej powierzchni kolana w górę. Udo pacjenta może się przy tym opierać na twoim kolanie.

Aby móc pracować w pozycji na brzuchu, usiądź na piętach przy biodrach pacjenta i wykonuj zabieg na meridianie za pomocą kłębu dłoni lub jej krawędzi.

Oczywiście możliwe jest też wykonywanie tego zabiegu w pozycji bocznej. Masaż robi się wówczas na no-

dze bliższej podłóża. W tej pozycji meridian jest bardzo wygodnie wyeksponowany. Należy uklęknąć przed nogą pacjenta i w ten sposób docierać do meridianu pionowo od góry. Z tym jednak, że w tej pozycji niemożliwy jest dostęp do odcinka biegnącego na brzuchu.

Ważne punkty na meridianie Wątroby (można je włączyć do zabiegu)

Nr 3 - Między 1 a 2 kością śródstopia, 2 szerokości kciuka powyżej „błony międzypalcowej” między 1 a 2 palcem stopy.

Nr 8 - Na stawie kolanowym, tak jak opisano.

Nr 12 - W pachwinie, tak jak opisano.

Wielki Meridian Centralny

Na zakończenie tego rozdziału chciałbym przedstawić jeszcze dwa specjalne kanały energetyczne, które łącznie noszą nazwę Wielkiego Meridianu Centralnego. Ich wspólnym zadaniem jest połączyć i zrównoważyć energię 12 głównych meridianów.

KANAŁ POCZĘCIA

Zwany także Ren Mo (jap.) albo „Wielkim Matczynym Nurtem”. Łączy on i równoważy energie wszystkich meridianów należących do *jin*. Ma szczególnie istotne znaczenie dla żeńskich narządów płciowych, dla płodności oraz procesu poczęcia. Wspomaga zdolność bycia spokojnym i otwartym, gotowym do przyjmowania, umożliwia osiągnięcie spokoju duchowego.

Ważne punkty

Nr 3 - 1 szerokość kciuka powyżej kości łonowej, punkt *bo* energii pęcherza moczowego (punkty *bo*, po chińsku *mo*, to

diagnostyczne punkty na przedniej stronie ciała, z których kilka leży na Kanale Poczęcia).

Nr 4 - 2 szerokości kciuka powyżej kości łonowej, punkt *bo* energii jelita cienkiego.

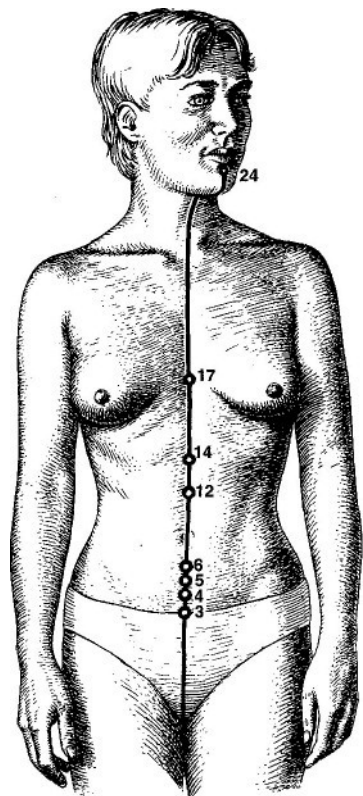
Nr 5 - 3 szerokości kciuka powyżej kości łonowej, punkt *bo* energii Potrójnego Ogrzewacza.

Nr 6 - 1,5 szerokości kciuka poniżej pępka. Centrum /*zo*-*ra*, zwane także Tan Den.

Nr 12 - Na nadbrzuszu, dokładnie pośrodku między pępkiem a dolną krawędzią klatki piersiowej, punkt *bo* energii żołądka.

Nr 14 - 6 szerokości kciuka powyżej pępka lub tuż poniżej wyrostka mieczykowatego w dolnej części mostka, punkt *bo* energii serca.

Nr 17 - W centrum mostka, na wysokości brodawek sutkowych, punkt *bo* energii osierdza.



W celu przeprowadzenia zabiegu na Kanale Poczęcia należy uciskać kłębem dłoni wzdłuż linii środkowej ciała.

Przebieg Kanału Poczęcia

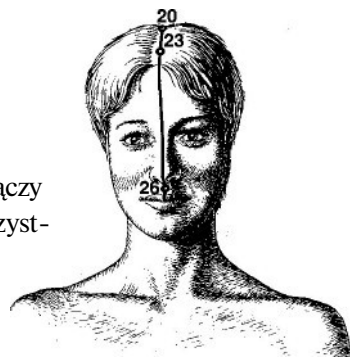
Biegnie na przedniej stronie tułowia wzdłuż linii środkowej ciała z dołu do góry. Punktem wyjściowym jest środek przepony miednicy przed odbytem. Kończy się w dołku pod dolną wargą.

Zabieg na Kanale Poczęcia

Jak w ogóle w *shiatsu*, warunkiem skutecznego zabiegu na Kanale Poczęcia jest własny wewnętrzny spokój. Połóż rozluźnioną dłoń na meridianie w dolnej części *hara*, drugą równie rozluźnioną dłonią przesuwając wzdłuż meridianu, ze szczególnym uwzględnieniem punktów 12, 14 i 17 albo też innych, które skupią twoją uwagę. Pozostań przy każdym takim punkcie przez kilka oddechów. Rozkoszuj się równoważącym wpływem, jaki wywiera ten zabieg zarówno na pacjenta, jak i na siebie samego.

KANAŁ RZĄDZĄCY

Zwany także *Du Mo*. Łączy i równoważy energie wszystkich meridianów *jang*. Jest ważny dla funkcjonowania kręgosłupa jak też mięśni i nerwów oraz gwarantuje wewnętrzną stabilność w sytuacjach dużego obciążenia.



Ważne punkty

(można je włączyć do zabiegu)

Nr 4 - Między wyrostkami kolczystymi 2 i 3 kręgu lędźwiowego.

Nr 12 - Między wyrostkami kolczystymi 3 i 4 kręgu piersiowego.

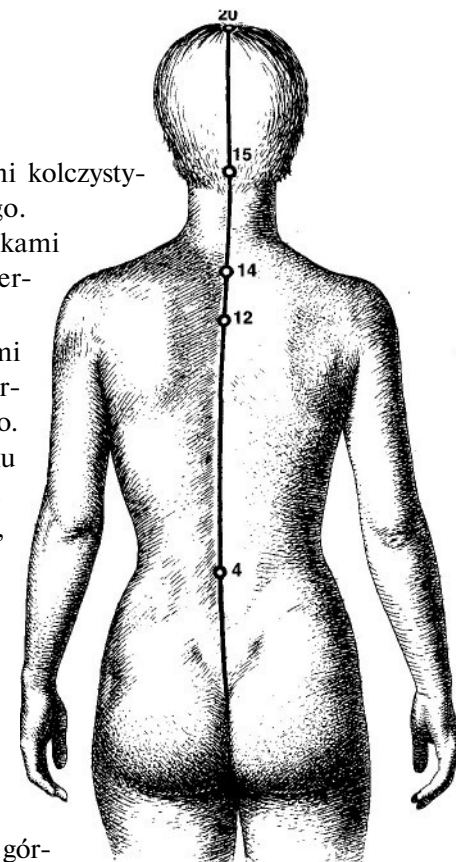
Nr 14 - Między wyrostkami kolczystymi 1 kręgu piersiowego i 7 kręgu szyjnego.

Nr 15 - Na przejściu karku w potylicę, w zagłębieniu.

Nr 20 - Na szczycie głowy, w punkcie przecięcia linii łączącej górne czubki uszu z linią środkową ciała.

Nr 23 - Na głowie, 1 szerokość kciuka powyżej nasady włosów nad czołem.

Nr 26 - Między nosem a górną wargą, na przejściu między górną a środkową jedną trzecią tego odcinka.



Przebieg Kanału Rządzącego

Kanał Rządzący zaczyna się między odbytem a końcem kości ogonowej. Biegnie po stronie grzbietowej w linii środkowej ciała w górę do głowy. Na plecach jego punkty znajdują się między kolejnymi wyrostkami kol-

czystymi kręgow. Biegnie od tyłu przez głowę i kończy się na górnej szczęce punktem zakrytym przez górną wargę.

Zabieg na Kanale Rządzącym

Przy wykonywaniu zabiegu w pozycji na brzuchu uklęknij na początek obok pacjenta. „Dłoń spoczywająca” połóż na jego kości krzyżowej, drugą przesuwaj

wzdłuż Kanału Rządzącego w górę kręgosłupa. Pracuj na początku kłębem dłoni, następnie kciukiem. Niech oddziałuje ciężar twojego rozluźnionego ciała.

Możesz też, tak jak przy zabiegu na Kanale Poczęcia, położyć rozluźnioną „dłoń spoczywającą” na kości krzyżowej, a odprężoną drugą dłonią przejść odcinek od punktu nr 4 do punktu nr 20. Twój własny wewnętrzny spokój wspomaga równoważące działanie, jakie ma ten zabieg.



Zabieg na Kanale Rządzącym

W jaki sposób technika zamienia się w *shiatsu*

Całościowe podejście do ciała w *Shiatsu*

Kiedy już poznałeś poszczególne meridiany, możesz wykonywać całkiem dobrze zabiegi przy każdym meridianie, dokładnie stosując się do podanych tutaj wskazówek.

Niemniej jednak na miano *shiatsu* twoje działanie będzie mogło zasłużyć dopiero wówczas, gdy poszczególne techniki przerodzą się w płynny zabieg przeprowadzony na całym ciele. Do pracy na dwóch, trzech czy czterech meridianach dochodzą jeszcze techniki dla dłoni, stóp, głowy, karku, pleców, *hara* oraz rotacje w stawie barkowym i biodrowym. Sztuka polega na tym, żeby wszystkie te składniki połączyć w tak harmonijną całość, aby pacjent odebrał to jako jeden płynny całościowy zabieg. W zależności od wybranych meridianów oraz w zależności od potrzeb danej osoby każdy zabieg będzie miał inny przebieg.

Wraz z ćwiczeniami na meridiany, które poznasz w następnym rozdziale, otrzymujesz do ręki jako osoba początkująca bardzo cenny, chociaż zarazem prosty środek diagnostyczny. Za jego pomocą bardzo łatwo mo-

żesz dokonać wyboru meridianów, które chcesz ćwiczyć (por. wskazówkę na końcu rozdziału 11, str. 186).

Na początku warto zacząć całościowe *Shiatsu* od zabiegów na plecach, podczas których pacjent leży w pozycji na brzuchu. Z jednej strony dlatego, że ogólne techniki zabiegów na plecach są bardzo proste, a zarazem efektywne, z drugiej zaś dlatego, że poddawana zabiegom osoba będzie się czuła pewniej, gdy zaczniesz od strony *yang* jej ciała.

Następnie wykonaj zabiegi na wybranych przez siebie meridianach w pozycji na brzuchu, bocznej i na plecach. Postaraj się harmonijnie włączyć do zabiegu rotację barku i biodra oraz techniki pracy na dłoniach i stopach. Zabiegi wykonywane na karku i głowie mają nadzwyczajny wpływ na cały organizm. Czasami warto wykonać je na końcu, ponieważ energie uwalniane w czasie zabiegów niejednokrotnie kumulują się w tym rejonie i trzeba je dopiero zniwelować za pomocą *shiat-su* karku, głowy i twarzy. *Hara* wymaga czasu. Powracaj do niego często także między zabiegami na poszczególnych meridianach. Podkreślisz znaczenie tego centrum, jeśli będziesz trzymał na nim dłonie przez kilka chwil na zakończenie całego zabiegu.

Shiatsu zaawansowane

Techniki zaprezentowane w tej książce zostały starannie wybrane dla początkujących. Uczęszczając na kurs *shiat-su* i tak zauważysz, że nauczyciel wykonuje zabiegi na meridianach nieco odmiennymi, a niekiedy nawet zupełnie innymi technikami niż te opisane przeze mnie. Nie ma w tym nic dziwnego, ponieważ *shiat-su* daje nieograniczone wręcz możliwości. Doświadczony mistrz

shiat-su będzie ponadto sam „wynajdował” coraz to nowe, własne techniki, być może odpowiednie dla jednego jedyne go człowieka.

Ponadto w trakcie studiowania Faz Pięciu Przemian, co stanowi element poznawania *shiat-su*, otworzą się przed tobą całkowicie nowe możliwości zrozumienia sytuacji życiowej pacjenta oraz zdiagnozowania jego sytuacji energetycznej poprzez jego ciało. Za ich pomocą oraz za pomocą różnych metod diagnozowania stosowanych w *shiat-su* - takich jak diagnoza punktów Yu, diagnoza *hara* czy diagnoza pleców - uzyskasz odpowiedź na to, które meridiany szczególnie wymagają zabiegów. W ten sposób uprawiane przez ciebie *shiat-su* będzie bardziej świadome i bardziej efektywne.

Nauczysz się postrzegać stany energetyczne w meridianach oraz poszczególnych regionach ciała jako pełnię (*jitsu*) oraz pustkę (*kyo*). Poznając specjalne techniki, które stosuje się dla każdej z takich specyficznych sytuacji, otrzymasz praktycznie nieskończone mnóstwo możliwości wykonania zabiegu, które będziesz mógł dostosować do indywidualnych potrzeb każdej osoby.

I wreszcie odkryjesz, że *shiat-su* to nie tylko zabiegi na meridianach. Często słuszniej będzie zapomnieć o meridianach i wykonywać zabiegi na tych miejscach, które same przyciągają twoją uwagę, za pomocą technik, które będą właściwe wyłącznie w tej jednej sytuacji. Tej strony *shiat-su* nie da się jednak przekazać w żadnym podręczniku. Znowu wymaga to osobistego nauczyciela, a przede wszystkim mnóstwa praktycznych doświadczeń z *shiat-su*, które stworzą naszej intuicji przestrzeń do rozwoju i sprawią, że będziemy po prostu wiedzieli, co jest właściwe w danym momencie.

Sześć ćwiczeń

dla wspomżenia przepływu energii w meridianach

Te sześć ćwiczeń ma na celu stymulację przepływu energii meridianów w naszym ciele. Zaproponował je Shizuto Masunaga w książce *Zen Imagery Exercises*, gdzie znajduje się dokładny opis tych sześciu ćwiczeń, jak również liczne ich uzupełnienia i wariacje.

Nie są to ćwiczenia sportowe, to znaczy nie chodzi w nich o to, żebyś udowodnił, jaki to jesteś giętki. Postaw sobie za cel znalezienie takiego punktu, w którym z jednej strony dojdiesz do kresu swoich możliwości, a z drugiej nadal będziesz mógł spokojnie i z rozluźnieniem oddychać. W momencie kiedy zaczniesz się wewnętrznie usztywniać, ćwiczenie takie automatycznie traci sens. Pozostań odprężony i skup się na liniach napięcia (tak jak to zostanie opisane na następnych stronach), a zobaczysz, jak twoja ruchomość sama się zwiększa. Wystarczy tylko stosować się do wskazówek.

Zanim przystąpisz do właściwych ćwiczeń, wybierz sobie odpowiednie miejsce i po prostu postój tam przez chwilę, tylko po to, by poobserwować swój odprężony oddech.

Możesz stać na bardzo szeroko albo tylko szeroko rozstawionych nogach. Dłonie opuszczone do wysoko-

ści nieco poniżej pępka, odwrócone wewnętrzną powierzchnią do góry, tak że palce lewej dłoni leżą na palcach prawej.

Obserwuj własne oddychanie, ale do niczego się nie zmuszaj. Wcześniej czy później przyjdzie taki moment, że oddychanie zacznie płynąć do twojego *hara* i uświadomisz sobie swoje centrum. Stanie się to samo z siebie. Nie próbuj sztucznie tego przyspieszyć, ponieważ tylko temu przeszkodzisz.

Ćwiczenie wstępne

Usiądź w wygodnej dla siebie pozycji albo po prostu połóż się. Chodzi o to, żebyś czuł się dobrze i obserwował zmiany w swoim ciele w czasie oddychania.

Szczególnie ważny jest wydech. Jest to moment odprężenia. W tej fazie oddychania zaczyna płynąć w nas zastała energia. Oddychaj spokojnie i równomiernie. Najlepiej będzie, jeśli całkowicie dostosujesz się w tym do swojego ciała, które oddycha samo z siebie. Będziesz to odczuwał tak, jakby z balonu łagodnie uciekało powietrze. Poczujesz się lżejszy i swobodniejszy.

Przy wdechu natomiast zaczniesz zauważać, jak w twoim *hara* zbiera się energia *ki*. To również będzie się działo całkowicie samo z siebie, bez potrzeby świadomego kierowania tam oddechu. Przy kolejnych wdechach energia *ki* będzie się rozlewała z *hara* do klatki piersiowej, ramion, głowy i rąk. Obserwuj ten proces. Twoje ciało będzie sprawiało wrażenie pełniejszego i napełnionego energią.

Oddychaj w ten prosty sposób przez jakiś czas i oswajaj się z pęcznieniem i wiotczeniem ciała w rytmie

oddychania. Stosuj potem tę technikę w czasie wykonywania opisanych poniżej ćwiczeń.

Ćwiczenie na meridiany Płuc i Jelita Grubego (żywioł Metalu)

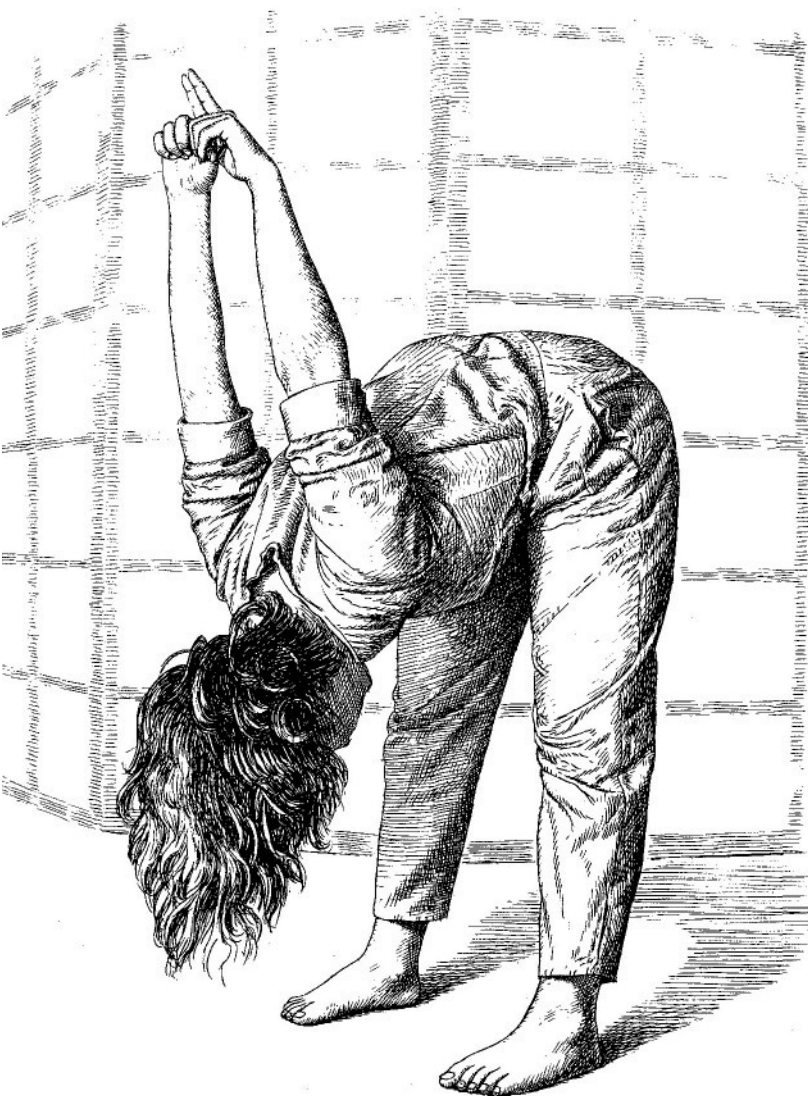
To ćwiczenie wykonuje się na stojąco. Połącz je bezpośrednio z ćwiczeniem wstępnym.

W tym celu stań na rozstawionych nogach (rozstaw je szerzej niż na szerokość ramion), stopy mogą być ustawione równoległe albo zwrócone palcami lekko na zewnątrz. Za plecami połącz dłonie kciukami (Płuca), wyprostuj palce wskazujące (Jelito Grube), a pozostałe palce lekko zaciśnij.

Na początek zrób głęboki wdech, wypełnij powietrzem przede wszystkim górną część klatki piersiowej, gdzie zbiera się dużo energii płuc. W momencie wydechu pochyl się głęboko do przodu i staraj się wyprostować ręce tak, aby maksymalnie wystawały w górę. Ręce są teraz wyprostowane, podobnie jak nogi. Staraj się dotykać całymi stopami ziemi, ciężar może być lekko przesunięty na przód stopy.

Zwróć uwagę, że najprawdopodobniej wewnętrzne powierzchnie twoich dłoni zbliżyły się do siebie pod pewnym kątem. Postaraj się tak odwrócić ręce, aby powierzchnie dłoni tworzyły możliwie jedną płaszczyznę. Z pewnością poczujesz dodatkowe ciągnięcie w ramionach i barkach. Jest to wskazane.

Pozostań w tej pozycji przez kilka (5-7) spokojnych i głębokich wdechów i wydechów. Odpręż przepone miednicy. Oddychaj w taki sam sposób jak przy ćwiczeniu wstępnym.



Ćwiczenie na meridiany Płuc i Jelita Grubej

Skup teraz swoją uwagę na tych miejscach ciała, gdzie czujesz napięcia. Przy tym ćwiczeniu będziesz je odczuwać przeważnie jako linie na tylnej powierzchni nóg, w dolnej części pleców oraz w rękach.

Zaobserwuj, jak te linie napięć rozluźniają się w momencie wydechu i jak stają się znowu wyraźniej wyczuwalne przy kolejnym wdechu, kiedy energia *ki* z *hara* wypełnia klatkę piersiową, ręce i nogi.

Jak widzisz, w ćwiczeniu tym nie chodzi o to, by dojść jak najdalej (choćbyś się zbliżył do swojej indywidualnej granicy), lecz o obserwowanie linii napięć w momencie wdechu i wydechu. Zauważysz skutek uboczny polegający na tym, że już po kilku wdechach i wydechach ćwiczenia te zaczną przychodzić ci z większą łatwością.

Przy ostatnim wydechu powoli się wyprostuj. Ponownie złącz dłonie kciukami, tym razem splatając je odwrotnie niż poprzednio, i wykonaj ćwiczenie (jeszcze raz od początku).

Ćwiczenie na meridiany Żołądka i Śledziony (żywiół Ziemi)

Do tego ćwiczenia usiądź na początek na piętach, kolana niech będą na tyle rozstawione, aby zmieściła się między nimi pięść. Siedź prosto i oddychaj spokojnie.

Teraz odchyl się do tyłu, opierając się na łokciach. Jeśli okaże się to niemożliwe (np. napięcie mięśni ud będzie za duże albo poczujesz zbyt silny ból w krzyżu), oprzyj się na rękach. Na razie będzie to twoja pozycja w tym ćwiczeniu. Kiedy wykonasz je kilkakrotnie, z pewnością uda ci się wkrótce oprzeć na łokciach.



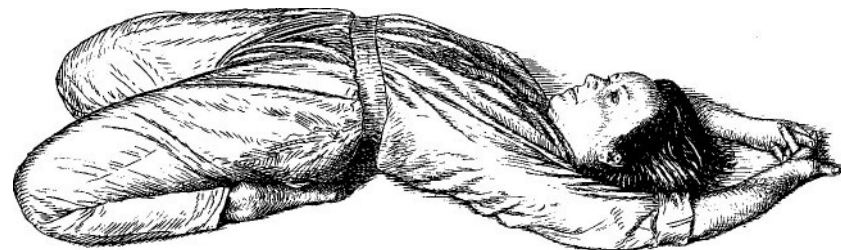
Ćwiczenie na meridiany Żołądka i Śledziony

Niezależnie od tego, w jakiej teraz siedzisz pozycji, staraj się czuć napięcie w mięśniach ud i poddawaj się mu, rozluźniając nogi. Pomocne bywa wyobrażenie sobie, że nogi gdzieś odpływają, na przykład jak pnie unoszące się na wodzie.

Kiedy już będziesz mógł całkiem odprężony siedzieć i oddychać (i tylko wtedy), przejdź do drugiego etapu ćwiczenia: odchyl się jeszcze bardziej do tyłu, aż oprzesz się głową o podłogę. Twoje plecy tworzą teraz mostek. Jeśli to konieczne, możesz rozchylić pięty, żeby opuścić pośladki. Nie należy jednak dodatkowo rozchylać kolan.

Wskutek napięcia mięśni ud kolana często odrywają się w tym momencie od ziemi. Jest to jak najbardziej w porządku, pod warunkiem że oderwanie to nie jest zbyt wielkie, że nie czujesz bólu w krzyżu i że możesz spokojnie wdychać i wydychać powietrze. I znowu pomocne może być wyobrażenie unoszących się na wodzie pni drzew.

Kiedy już bez trudu będziesz umiał przyjąć tę pozycję (i tylko wtedy), spróbuj powoli położyć się całkiem



Poszerzone ćwiczenie na meridiany Żołądka i Śledziony

na plecach. Uważaj, żebyś nie nadwyrężył krzyża i żebyś cały czas mógł w sposób spokojny i odprężony oddychać. Jeśli to się nie uda, powróć do wcześniejszej pozycji. Wyciągnij ręce nad głowę i spleć palce, przy czym grzbiety dłoni powinny być zwrócone na zewnątrz.

Niezależnie od tego, który z tych trzech etapów jesteś w stanie osiągnąć, wykonuj spokojne wdechy i wydechy, zwracając uwagę na linie napięć, które przy tym ćwiczeniu będziesz wyczuwać na przedniej stronie tułowia i nóg oraz w rękach. Tym samym wyczuwasz meridian Żołądka, a po części także Śledziony. Odpręż się i obserwuj, jak wraz z rytmem oddychania linie te stają się raz wyraźniej, a raz słabiej wyczuwalne.

Wraz z ostatnim wydechem powoli się podnieś. Unikaj robienia tego gwałtownym ruchem. Staraj się raczej powrócić do pozycji pierwotnej, przechodząc jeden po drugim kolejne etapy.

Po powrocie do siedzenia na piętach pochyl się tak, aby tułów dotknął ud, i świadomie odpręż w ten sposób okolice krzyża i lędźwi. Może będziesz chciał postukać się tam luźno zwiniętymi pięściami albo grzbietem dło-

ni, żeby od razu zlikwidować ewentualne blokady, które mogły powstać w wyniku nadmiernych rozciągnięć.

Ćwiczenie na meridiany Serca i Jelita Cienkiego (żywioł Ognia)

Usiądź na podłodze, złóż stopy podeszwami do siebie i rozchyl kolana na boki. Obejmij dłońmi przednią część stóp i pochylając się próbuj lekko przyciągnąć tułów w kierunku stóp. W ten sposób rozciągniesz pachwiny, wyraźnie czując w nich linie napięcia.

Łokcie znajdują się przed podudziami i są skierowane w dół i do przodu. W ten sposób powstaje lekkie ciągnięcie w rękach. Tak właśnie czujesz meridiany Serca i Jelita Cienkiego.



Ćwiczenie
na meridiany
Serca i Jelita
Cienkiego

Chociaż w tym ćwiczeniu twoje ciało przypomina mniej więcej kulę, to jednak mamy do czynienia ze skierowanym do przodu ruchem tułowia ku stopom. Zbliżasz swoje serce do dłoni i stóp. Plecy pozostają w miarę możliwości proste (ale nie sztywne!), kark jest rozluźniony, spojrzenie skierowane na podłogę przed stopami.

Siedź odprężony w tej pozycji i wczuwaj się w dostosowane do rytmu oddychania narastanie i słabnięcie napięcia w rękach, plecach, pachwinach i nogach. Z każdym wdechem kulista przestrzeń utworzona przez twoje ciało bardziej się wypełnia i lekko rozszerza. Z każdym wydechem staje się bardziej pusta, a tym samym luźniejsza. Z ostatnim wydechem powoli się rozprostuj.

Ćwiczenie na meridiany Pęcherza Moczowego i Nerek (żywioł Wody)

Usiądź na ziemi z wyprostowanymi nogami. Stopy powinny być skierowane w górę, pięty razem.

Teraz wyciągnij ręce przed siebie, zapleć palce i odwróć dłonie tak, żeby wewnętrzna ich strona była skierowana do przodu. Ruchem wychodzącym z bioder pochyl się jak najbardziej do przodu, wyciągając ręce równoległe do podłoża w kierunku stóp. Nawet jeśli nie zdołasz dosięgnąć stóp rękami, wyobraź sobie, że ci się udało.

Kiedy już znajdziesz swoją optymalną pozycję, postaraj się trochę bardziej wyprostować plecy (zwłaszcza w okolicy lędźwiowej), tak aby wygięcie do przodu rzeczywiście wychodziło z bioder. Niech pojawi się ciągnięcie pod kolanami. Wyobraź sobie, że te miejsca

Ćwiczenie
na meridiany
Pęcherza
Moczowego
i Nerek



pod kolanami rozciągają się w stronę stóp i w stronę miednicy.

Niczego nie wymuszaj! Ważne jest tylko to, żeby nadal możliwe było łatwe i swobodne oddychanie z *hara* i abyś mógł się skupić na obserwacji narastania i słabnięcia linii napięć (tym razem na tylnej stronie nóg, w plecach - zwłaszcza w odcinku krzyżowym - oraz w rękach).

Po 5-7 spokojnych wdechach i wydechach wyprostuj się powoli przy ostatnim wydechu.

Ćwiczenie na meridiany Osierdza i Potrójnego Ogrzewacza (żywiół Ognia)

To ćwiczenie ma wspaniale odpężające działanie.

Usiądź ze skrzyżowanymi nogami na podłodze (możesz też usiąść w pozycji lotosu lub półlotosu, jeśli po-

trafisz). Skrzyżowanymi rękami sięgnij od przodu do kolan i obejmij je, pochylając się do przodu. Plecy mogą być przy tym zaokrąglone. Lekko przyciągnij dłońmi kolana do siebie i zwiększ pochylenie. Obserwuj przy tym, jak otwiera się na twoich plecach obszar między łopatkami. Staraj się, żeby obie kości kulszowe cały czas dotykały podłoża.

W ćwiczeniu tym twoje ciało tworzy koło. Skieruj swoją uwagę na *hara*. Wraz ze spokojnym i rozluźnionym wdychaniem i wydychaniem odczuwasz narastanie i słabnięcie linii napięć w nogach, pośladku, plecach i rękach.

Po kilku spokojnych wdechach i wydechach wyprostuj się ponownie i powtórz ćwiczenie z odwrotnie skrzyżowanymi rękami i nogami.

Kiedy już całkowicie oswoisz się z tym ćwiczeniem, spróbuj jeszcze następującego wariantu:



Ćwiczenie
na meridiany
Osierdza
i Potrójnego
Ogrzewacza

Wychylając się mocno do przodu nie obejmuj kolan, tylko połów przedramiona i dłonie na podłodze. Odchyl wyprostowane dłonie do tyłu, tak aby rozciągnąć wewnętrzne powierzchnie nadgarstków. Po kilku wdechach i wydechach wygnij dłonie w drugą stronę, by naciągnąć ich powierzchnie grzbietowe.

Zaobserwuj - subtelny początkowo - wpływ, jaki ma na twoje ciało to ćwiczenie, polegające na rozciąganiu na przemian wewnętrznych i zewnętrznych powierzchni nadgarstków.

Ćwiczenie na meridiany Pęcherzyka Żółciowego i Wątroby (żywioł Drewna)

Usiądź na podłodze i postaraj się rozłożyć wyprostowane nogi tak szeroko, jak potrafisz bez zginania kolan.



Ćwiczenie na meridiany Pęcherzyka Żółciowego i Wątroby

Jeszcze raz powtarzam: niczego nie wymuszaj. Lepiej rozchylić nogi odrobinę mniej, żeby tylko móc bardziej je wyprostować i swobodniej oddychać.

Najpierw wyciągnij w górę ręce, splatając palce dłoni zwróconych powierzchnią wewnętrzną w górę. Potem skłoń tułów w stronę lewej albo prawej nogi (co ci przychodzi łatwiej). Przy okazji jedna strona ciała zostaje zwrócona w górę, odślania się i rozciąga. Wzrok miej skierowany przed siebie.

Pilnuj, aby stopa, w stronę której się skłaniasz, nie opadała na bok, ściągaj ją tak, aby palce cały czas wskazywały w górę. Wyobraź sobie, że dłoń będąca wyżej łączy się z tą stopą, tak że ręka, noga i tułów stanowią rozciągnięte koło.

Oddychaj spokojnie i luźno i skup się na ciągnięciu odczuwanym z boku tułowia, w rękach i nodze, ku której się skłaniasz - a także na wewnętrznej powierzchni drugiej nogi. Zaobserwuj, jak wraz z wdechami i wydechami twoje ciało sprawia wrażenie pełniejszego, a potem luźniejszego, i jak narasta i słabnie wrażenie ciągnięcia.

Wraz z ostatnim wydechem wyprostuj się, wyciągnij ręce w górę jak na początku ćwiczenia i wykonaj skłon



Rozszerzone ćwiczenie na meridiany Pęcherzyka Żółciowego i Wątroby

w stronę drugiej stopy. Przeprowadź ćwiczenie w taki sam sposób jak poprzednio.

Kiedy znowu się wyprostujesz, pochyl się do przodu z wyciągniętymi w górę rękami, dbając, by ruch wychodził z bioder, przy czym wewnętrzne powierzchnie splecionych palcami dłoni kieruj przed siebie. Nogi nadal maksymalnie rozsunięte, kolana wyprostowane, stopy same odchylają się teraz na boki.

Uważaj, żeby plecy za bardzo się nie zaokrąglały. Wyobrażaj sobie, że są zupełnie płaskie, niemal jak stół, a wtedy łatwiej ci będzie jeszcze bardziej je wyprostować. W ten sposób pochylenie w przód w jeszcze większym stopniu będzie wyprowadzone z bioder.

Odpnij się i całkowicie oddaj narastaniu i słabnięciu napięcia, zwłaszcza po wewnętrznej stronie nóg, ale także w plecach i w rękach. Przy ostatnim wydechu wyprostuj się powoli.

Na zakończenie tych ćwiczeń usiądź jeszcze na chwilę na piętach lub w siadzie skrzyżnym. Oddychaj spokojnie i równomiernie, starając się odczuć, jak te ćwiczenia wpłynęły na twoje ciało.

Możesz się też po prostu położyć na podłodze ze swobodnie rozrzuconymi rękami i nogami, wewnętrzne powierzchnie dłoni skierowane w górę. Zamknij oczy.

Masunaga zaproponował następującą prostą procedurę dla zdiagnozowania meridianów:

Kiedy już poznasz te ćwiczenia i wykonasz je kilkakrotnie na własny użytek, możesz je przeprowadzić wspólnie ze swoim pacjentem. Sposób, w jaki wykona on te ćwiczenia, które z nich będą dla niego łatwe, a które trudne, które przyjemne, a które nieprzyjemne, będzie stanowił wskazówkę na temat zastoju w prze-

pływie energii meridianów. Zapytaj na koniec o dwa ćwiczenia, które przysły mu z największym trudem albo w jakiś inny sposób „dały mu w kość” (może to być nawet przyjemne doznanie). Przedmiotem zabiegu będą wtedy meridiany, które są stymulowane przy wykonywaniu tych dwóch ćwiczeń (albo tylko te z nich, które sam wybierzesz).

Zalecane lektury

Abraham Winnie, *Shiatsu*, Warszawa 2001.

Seńczuk Hanna, *Masaż shiatsu*, Białystok 2001.

Strauss Nathan, *Shiatsu. Praktyczny przewodnik*, Warszawa 2003.

Spis treści

Przedemowa	7
1. Co to jest <i>shiatsu</i> ?.....	11
2. Energia, żywoły i meridiany.	19
3. Kultura szerokich ramion i kultura <i>hara</i>	33
4. Kilka elementarnych zasad.	37
5. Sztuką jest pozostać ze sobą.	45
6. Twoja pierwsza lekcja - <i>shiatsu</i> w pozycji na brzuchu.	51
7. <i>Shiatsu</i> w pozycji na plecach.	57
8. <i>Shiatsu</i> w pozycji bocznej.	73
9. 12 meridianów i 2 kanały.	81
10. W jaki sposób technika zamienia się w <i>Shiatsu</i>	169
11. Sześć ćwiczeń dla wspomżenia przepływu energii w meridianach.	173
Zalecane lektury.	189

Co to jest Shiatsu? Jest to masaż leczniczy, obejmujący całe ciało, a zarazem akupresura, ponieważ mamy tu do czynienia z techniką uciskową. A zatem skuteczna synteza tych dwóch koncepcji, ponieważ jest to raczej „masaż” specjalnych punktów niż większych powierzchni ciała. Lecz to jeszcze nie wszystko. Po zapoznaniu się z tekstem i ilustracjami zrozumiemy też, że Shiatsu to także wewnętrzny spokój, dystans do świata zewnętrznego i porozumienie międzyludzkie. Ta książka to podręcznik. Pierwszy tego rodzaju. Treściowo opiera się on na programach słynnych szkół Shiatsu w Europie i USA. Będzie nieocenioną pomocą na każdym kursie Shiatsu, a także dla osób zgłębiających jego techniki indywidualnie. Nie trzeba mieć żadnej wstępnej wiedzy. Po lekturze tej książki nie będzie wątpliwości:

Shiatsu jest dostępne dla każdego!

Wilfried Rappenecker jest lekarzem, absolwentem międzynarodowych instytutów Shiatsu i Jin shin Do, leczy akupunkturą i akupresurą. Prowadzi Hamburską Szkołę Shiatsu, której jest współzałożycielem.

Richard Hartwell jest rysownikiem, malarzem, fotografem i muzykiem. Jego prace graficzne wystawiano w wielu miastach Europy. Ilustracje do tej książki powstały przy ścisłej współpracy z autorem tekstu.

www.kdc.pl