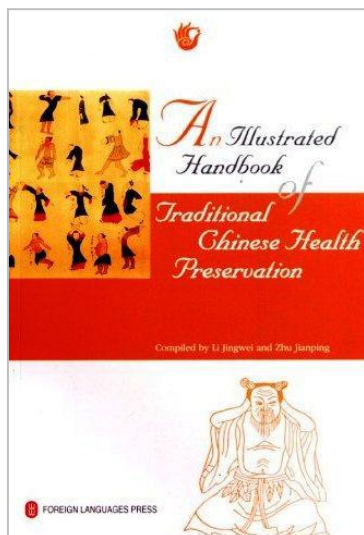


## Dwanaście starożytnych metod masażu

Niniejszy tekst jest opracowaniem fragmentu książki p.t. „An Illustrated Handbook of Chinese Qigong Forms from the Ancient Texts”.



Fot.1

fot.1. Zdjęcie okładki książki pt. „An Illustrated Handbook of Chinese Qigong Forms from the Ancient Texts”.

„Rysunki ilustrujące rozdział p.t. Dwanaście Metod Masażu zamieszczone w niniejszej książce p.t. An Illustrated Handbook of Chinese Qigong Forms from the Ancient Texts pochodzą z książki anonimowego autora p.t. Sekretne Metody Masażu i Ćwiczenia Daoyin Służące Ochronie Zdrowia, zawierającej dwanaście rysunków wykonanych atramentem. W niniejszym opracowaniu zamieszczono ich jednobarwne kopie.”

### Metoda pierwsza

#### Uspokojenie płuc i rozproszenie nadmiaru wewnętrznego ciepła



Rys. 1

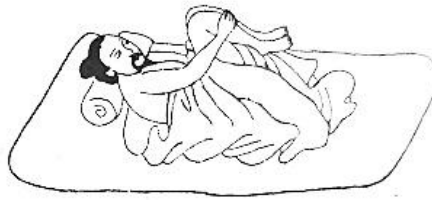
**Oddziaływanie:** Leczy kaszel.

**Sposób wykonania:** Połóż się na boku kładąc obie ręce pod szyją. Zegnij nogi, aż kolana znajdą się powyżej brzucha. (rys.1.)

**Dodatkowe informacje:** Ta pozycja pomaga rozproszyć nadmiar wewnętrznego ciepła z serca. Słyszalny w czasie wykonywania ćwiczenia lekki szum rozprasza w ciele namiar ciepła. Jeśli wewnętrzne ciepło w sercu przestanie oddziaływać na płuca, duch zostanie odbudowany, a kaszel wyleczony.

### Metoda druga

#### Wzmocnienie ducha



rys.2

**Oddziaływanie:** Leczy neurastenię.

**Sposób wykonania:** Połóż się na plecach, obejmij dłońmi kolana i utrzymuj je jak najbliżej ciała.

**Dodatkowe Informacje:** Niniejsza pozycja pomaga w wytworzeniu siły, ożywia ducha, rozprasza choroby i przedłuża życie. (rys.2)

### Metoda trzecia

#### Zwiększenie Cyrkulacji Qi w Płucach



Rys.3

**Oddziaływanie:** Przeciwdziała zastoju Qi w płucach.

**Sposób wykonania:** Przykucnij i połóż obie dłonie na kolanach. Przytrzymując się dłońmi, odchyl się jak najdalej w tył, do momentu, aż poczujesz rezonans trzech Jiao w jamie brzusznej otoczonej otrzewną. (Rys.3)

#### Metoda czwarta

#### Usuwanie Stagnacji Qi i Niestrawności



Rys.4

**Oddziaływanie:** Przeciwdziała stagnacji Qi i likwiduje niestrawność.

**Sposób wykonania:** Stań prosto. Ugnij mocno jedną rękę w łokciu, a drugą wysuń w bok. Kilkakrotnie zmień naprzemiennie pozycje rąk, zginając prostą rękę w łokciu, a zgiętą rękę prostując i wysuwając w bok. Po pewnym czasie wstrzymaj oddech tak długo, aż całe powietrze w płucach zostanie zużyte, kilkakrotnie stukając w tym czasie o siebie zębami. (Rys.4)

#### Metoda piąta

#### Uderzanie w święty niebiański bęben.



rys.5

**Oddziaływanie:** Przeciwdziała zawrotom głowy i problemom ze wzrokiem spowodowanymi zewnętrznymi czynnikami nadmiaru zimna lub wewnętrznego ciepła w wątrobie i w żołądku.

**Sposób wykonania:** Przykucnij, przykryj dłońmi uszy i połoz palce dłoni na tylnej części czaszki. Zastukaj palcami dłoni w tył głowy 49 razy, a następnie tyle samo razy zastukaj o siebie zębami. (Rys.5)

### **Metoda szósta** **Usuwanie Toksycznych Związków z Wnętrza Ciała**



Rys. 6

**Oddziaływanie:** Usuwa wrzody wywołane przez toksyczne związki krążące w krwi

**Sposób wykonania:** Stań prosto. Obróć głowę w lewo, a następnie w prawo. Uderz 45 razy grzbietami pięści w swoje plecy, a następnie zastukaj tyle samo razy zębami o siebie. (Rys.6)

### **Metoda siódma** **Wzmocnienie Serca**



Rys.7

**Oddziaływanie:** Likwiduje lęk.

**Sposób wykonania:** Pozbądź się niepotrzebnych myśli. Uklęknij, a następnie usiądź opierając pośladki na piętach. Oprzyj dłonie na podłożu i wstrzymując chwilowo oddech dociskaj nimi ziemię ku sobie. Oczy są szeroko otwarte. Tym sposobem twój umysł zostanie naturalnie uspokojony, a pragnienia zredukowane. (Rys.7)

### Metoda ósma:

#### Regulacja Właściwego Funkcjonowania Nerek.



Rys.8

**Oddziaływanie:** Likwiduje ból w nerkach oraz leczy przepuklinę.

**Sposób wykonania:** Stań prosto. Stopniowo i powoli ogrzewaj nerki masując tył swoich pleców na poziomie talii do chwili, aż poczujesz, że robi ci się gorąco. Gdy to nastąpi, naciśnij palcami na bolesne miejsca, wprowadzając w nie Qi. W ten sposób zdołasz zlikwidować ból w nerkach i leczyć przepuklinę. (Rys.8)

### Metoda dziewiąta

#### Stymulacja Krążenia Krwi



Rys.9.

**Oddziaływanie:** Zmniejsza ból reumatyczny.

**Sposób wykonania:** Usiądź ze zgiętymi nogami. Chwyć jedną ze stóp obiema dłońmi i unieś tak wysoko, jak tylko zdołasz. Powtarzaj to ćwiczenie unosząc naprzemiennie raz jedną, a raz drugą stopę do chwili, aż twoje ręce i nogi będą spocone. W ten sposób krążenie Qi i krwi zostanie pobudzone i zharmonizowane, ból reumatyczny ulegnie zmniejszeniu, a sam reumatyzm stopniowo leczony. (Rys.9).

### Metoda dziesiąta

#### Odżywianie Krwi



Rys.10

**Oddziaływanie:** Leczenie reumatyzmu, porażenia oraz atrofii dłoni i stóp.

**Sposób Wykonania:** Ugnij ręce w łokciach i idąc powoli, naprzemiennie unosz i opuszczaj ręce z boków ciała tak, jak to czyni lecący ptak. Po chwili zastukaj zębami o siebie, a gdy usta wypełnią się śliną, połknij ją. Ćwiczenie to pomaga odżywić krew, likwiduje wewnętrzną wilgoć, optymalizuje funkcjonalność śledziony oraz leczy paraliż. (Rys.10)

### Metoda jedenasta

#### Utrzymywanie Młodości



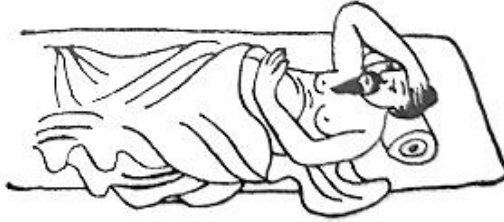
Rys.11

**Oddziaływanie:** Uzupełnia braki w ilości Qi w organizmie.

**Sposób wykonania:** Połóż się na plecach. Przytrzymuj prawą dłoń lewą stopę, a lewą dłoń naciśnij na zewnętrzne narządy płciowe. Niniejsze ćwiczenie pomaga uzupełnić i wzmocnić energię życiową oraz odmłodzić ciało. (Rys.11)

### Metoda dwunasta

#### Regulacja Funkcjonowania Żołądka



Rys.12

**Oddziaływanie:** Likwiduje wymioty i biegunkę spowodowaną rozstrojem żołądka lub powstałą w wyniku ataku zimnego wiatru.

**Sposób wykonania:** Połóż się na plecach. Połóż jedną rękę czołe, a drugą na brzuchu i lekko naciśnij nimi na ciało. (Rys.12)

Opracował:

Sławomir Pawłowski

Gdynia, marzec 2020 r