

NÁJDITE V MASÁŽI POKOJ, POHODU, RADOŠŤ A DOBRÉ ZDRAVIE – 29. časť

MERIDIÁNOVÁ MASÁŽ alebo akupunkt-masage (APM) podľa W.Penzela má svoje korene v tradičnej čínskej medicíne (TČM). Táto masáž povzbudzuje prúdenie životnej energie a odstraňuje blokády, ktoré spôsobujú rôzne ochorenia. Jej podstata tkvie v jemnej aplikácii a v stimulácii celých meridiánových sústav.

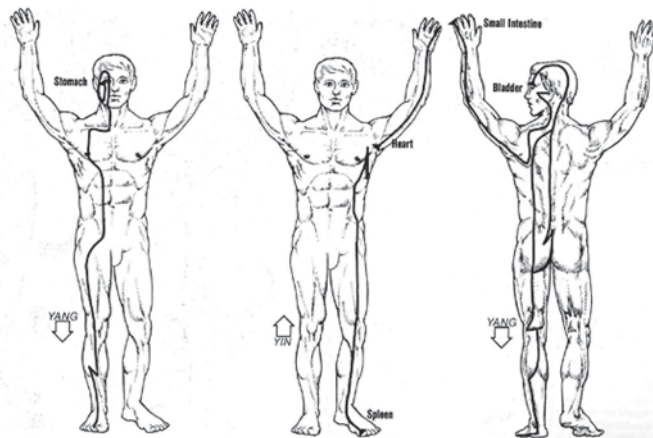
Cieľom meridiánovej masáže je harmonizácia a navodenie prirodzenej rovnováhy organizmu. Je v prvom rade fantastickou prevenciou a taktiež je skvelou podpornou liečebnou terapiou pri akútnych, ale aj dlhotrvajúcich chronických ochoreniach. Veľmi účinne pôsobí pri stavoch dlhodobej únavy a vyčerpanosti. Metóda je bezpečná a použiteľná bez rozdielu veku, teda aj u malých detí a starších ľudí.

Základy TČM boli sformulované pred niekoľkými tisíckami rokov. Koncept je univerzálny a platíaci pre celú prírodu. TČM má v dokonalosť a v autoregulačné schopnosti prírody plnú dôveru. Aj ľudské telo má obrovské vlastné regeneračné schopnosti, ktoré by mal lekár, terapeut, masér alebo bylinkár podporiť, a tak pomôcť nájsť cestu k uzdraveniu a opätovnej rovnováhe. Prevažná väčšina zdravotných problémov, ktoré naplňajú a prepĺňajú čakárne ordinácií, je riešiteľná jednoduchými prirodzenými prostriedkami.

MERIDIÁNY sú energetické dráhy v tele a delia sa na jínové a jangové. Jínové dráhy (srdca, ľadvín, osrdcovníka, pečene, pľúc, sleziny a počatia) vedú energiu zo Zeme smerom hore a jangové (tenkého čreva, močového mechúra, troch ohrievačov, žľzníka, hrubého čreva, žalúdka a riadiaca) naopak - od Slnka smerom dole. Pre meridiánovú masáž sa používa 12 hlavných a dve mimoriadne dráhy. Na každom meridiáne sa nachádza množstvo akupunktúrnych bodov. Meridiány tvoria energetický okruh, v ktorých životná energia preteká v presne určených dráhach a časovom poriadku v nadväznosti na každý orgán alebo systém ľudského tela, ktorého sa stáva súčasťou, dáva mu život a silu, udržuje ho v správnej činnosti a vzájomnej harmónii. Pokiaľ energia plynule preteká, sme zdraví.

Ak sa obmedzí prietok životnej energie (hlavne hlbokým a dlhodobým fyziologickým stresom, ale aj zlým životným štýlom, úrazom a pod.), nastáva v danom meridiáne nad „prekážkou“ hromadenie energie a pod ňou nedostatok energie. Pokiaľ sa prúdenie energie čo najskôr neobnoví, bude sa táto nerovnováha stále viac prehľbovať. Dôsledkom toho je bolesť a následné poškodenie príslušného orgánu alebo telesného systému.

Princípom meridiánovej masáže je spriechodnenie dráhy a presun energie v rámci celého energetického obehu tak, aby došlo k jeho



harmonizácii na princípe celkového uzdravenia a nielen k odstráneniu príznaku. Využíva sa vzájomná harmónia dvoch pólů – kladného jangu a záporného jinu.

Pri meridiánovej masáži sa preto nevenujeme len problémovému miestu, ktoré bolí alebo inak prejavuje svoju nerovnováhu, ale pracuje sa na všetkých dráhach, aby sa upravili pomery v celom tele.

Masáž je celotelová a pretože dráhy meridiánů a aj problémy klientů sú rôzne kľukaté, dĺžka masáže je individuálna v závislosti od danej situácie od 60 do 120 minút a predchádza jej diagnostická reflexná terapia chodidiel.

Meridiánová masáž je vhodná ako podporná terapia hlavne pri:

- ✓ ochoreniach dýchacích ciest (zápal nosných a prínosných dutín, zápal nosnej sliznice, choroby z nachladnutia, zápal mandlí, zápal predušiek, astma)

- ✓ chorobách očí (zápal spojiviek, zápal sietnice, zlé videnie do diaľky, šedý zákal)

- ✓ ochoreniach ústnej dutiny (bolesti zubov - aj po vytrhnutí, zápal ďasien, paradentóza, zápal hltanu, vred v hltane)

- ✓ ochoreniach tráviaceho traktu (zápal pažeráka, porucha kruhového svalu uzatvárajúceho prechod z pažeráka do žalúdka spôsobujúca sťažené prehĺtanie, vracanie a zadržovanie potravy v pažeráku, štikavka, výrazný pokles žalúdka, bolesti v nadbruší a pocity zlého trávenia, pálenie záhy, nevoľnosť, vracanie, nadúvanie, strata chuti do jedla, zápal žalúdočnej sliznice, krvácanie zo sliznice, žalúdočné vredy, zvýšená tvorba žalúdočnej kyseliny, zápalové ochorenia čriev, hnačky, zápcha, črevná neprie-

chodnosť)

- ✓ neurologických a ortopedických ochoreniach (bolesti hlavy, migréna, zápal trojklaného nervu, zápal a ochrnutie tvárového nervu, čiastočné ochrnutia po mozgovej príhode, postihnutia periférnych nervů, detská obrna, ochorenia

močového mechúra, pomočovanie, bolesti a zápaly svalů, bolesti chrbtice – krčnej, hrudnej, bedrovej, krížovej, kostrče, bolesti všetkých kĺbov, bolestivé ramená, tenisový lakeť, zápal sedacieho nervu, reumatické ochorenia)

Meridiánová masáž nie je vhodná pri:

- ✗ ťažkej forme astmy
- ✗ záchvatoch (epilepsii)
- ✗ rizikovitom tehotenstve a pri normálnom tehotenstve do 3. mesiaca
- ✗ ťažkých migrénach
- ✗ zástavách srdca, malígnej hypertenzii (rýchly nástup vysokého tlaku), malígnej arytmií (vážna porucha rytmu srdca)

- ✗ horúčkovitých stavoch akejkoľvek príčiny

- ✗ všetkých chorobách vo vážnom akútnom stave

- ✗ zhubných nádoroch v aktívnom štádiu

- ✗ rýchlej a výraznej strate hmotnosti

- ✗ otravách
- ✗ TBC a iných infekčných chorobách

- ✗ AIDS
- ✗ skleróze multiplex a iných organických ochoreniach CNS a miechy

- ✗ cukrovke typu 1

Vďaka pravidelnej meridiánovej masáži dochádza k bezproblémovému spriechodneniu životnej energie a tým k spusteniu samoregulačných a samoregeneračných procesů v ľudskom tele. Telo tak dostane nový prísun životnej energie na zvládanie každodenných povinností.

V ďalšom pokračovaní informačného seriálu o masážach a zdraví vám predstavíme terapiu LIEČEBNÉ KÓDY.

Jarmila Rosinová

ŠTÚDIO ZDRAVIA, Royova 772, Púchov
0907 518 826 - len na objednávku
www.klub-zdravia-krasy.sk