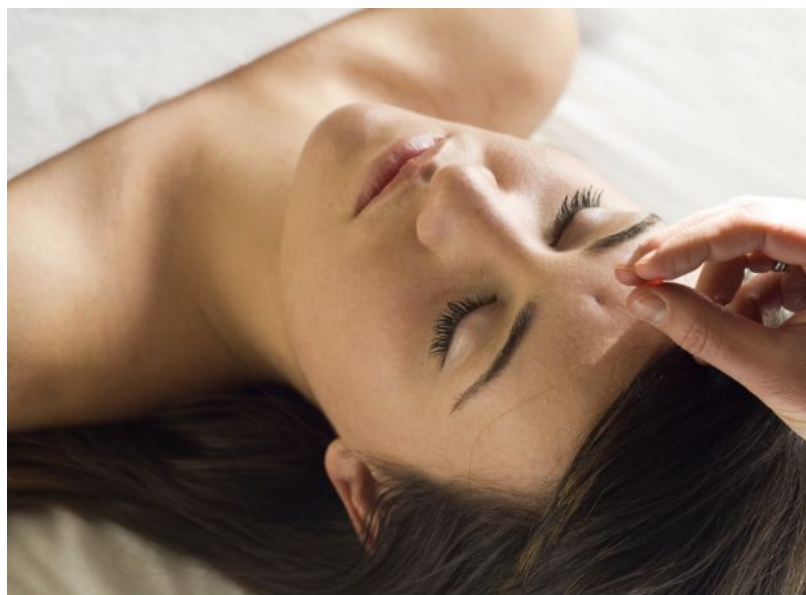
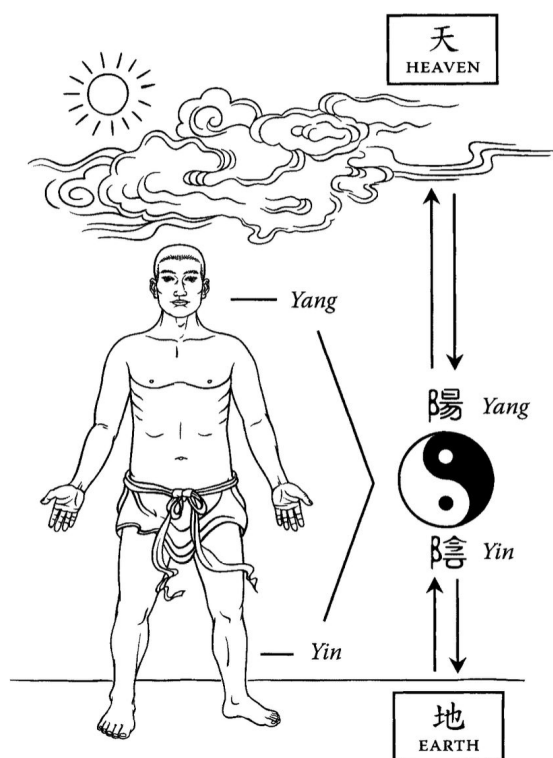


# Jak uwolnić stres i odzyskać równowagę?

Konferencja PoZDROWIE nia, 2025



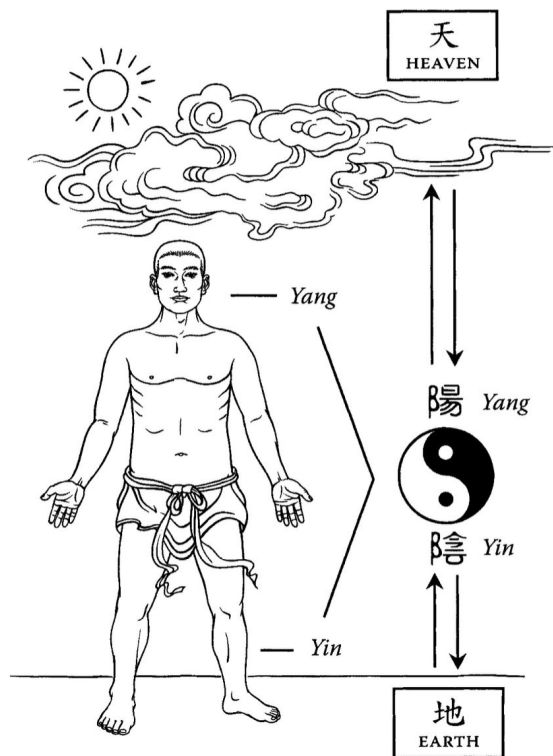
**Ela Pękalska**  
Medycyna chińska



<https://bit.ly/4hSqIB2>

# Jak uwolnić stres i odzyskać równowagę?

Konferencja PoZDROWIE nia, 2025

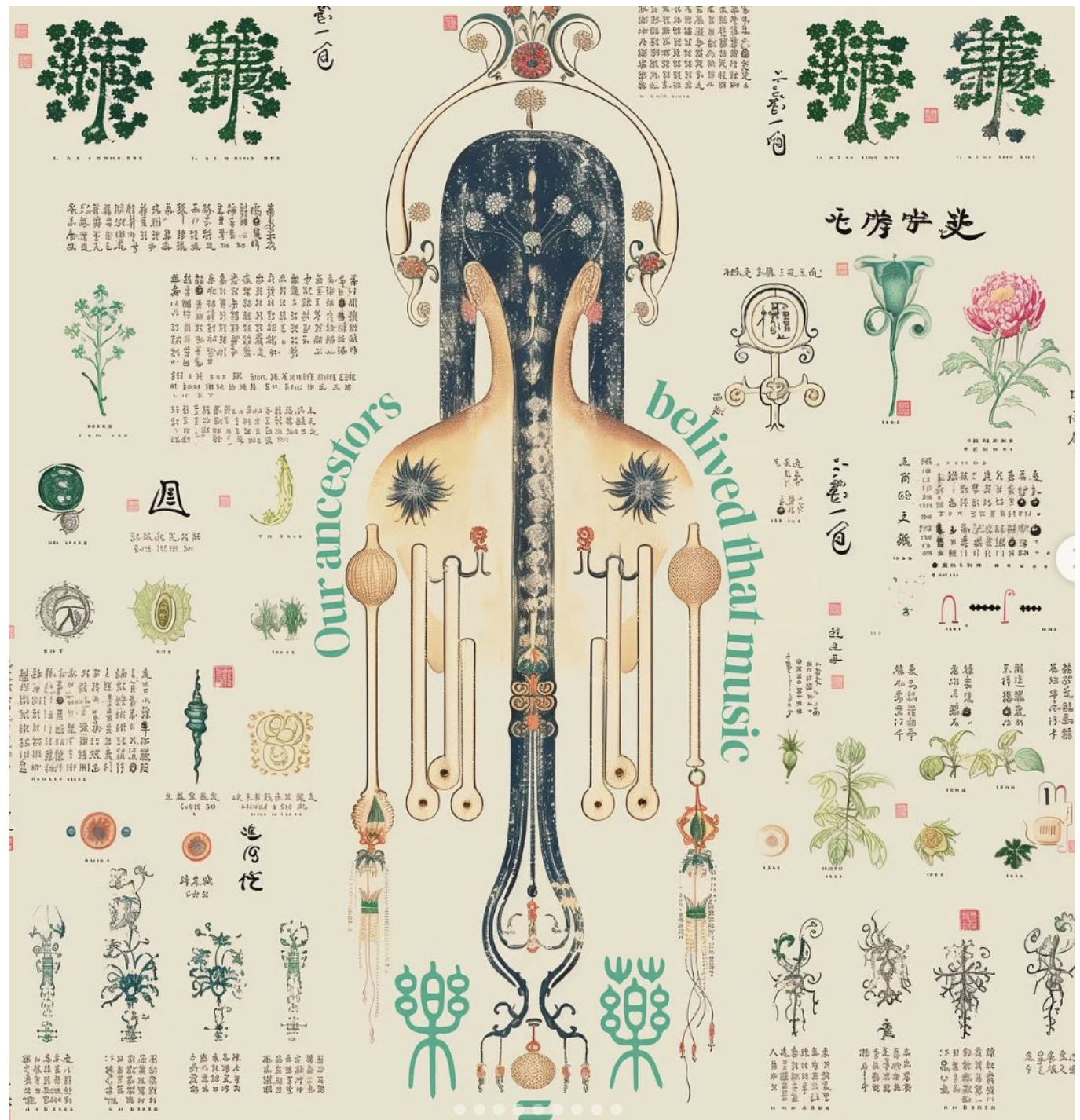


**Ela Pękalska**  
Medycyna chińska

Intencja

...

hmmmm



# Dualność i Harmonia

## YIN and YANG

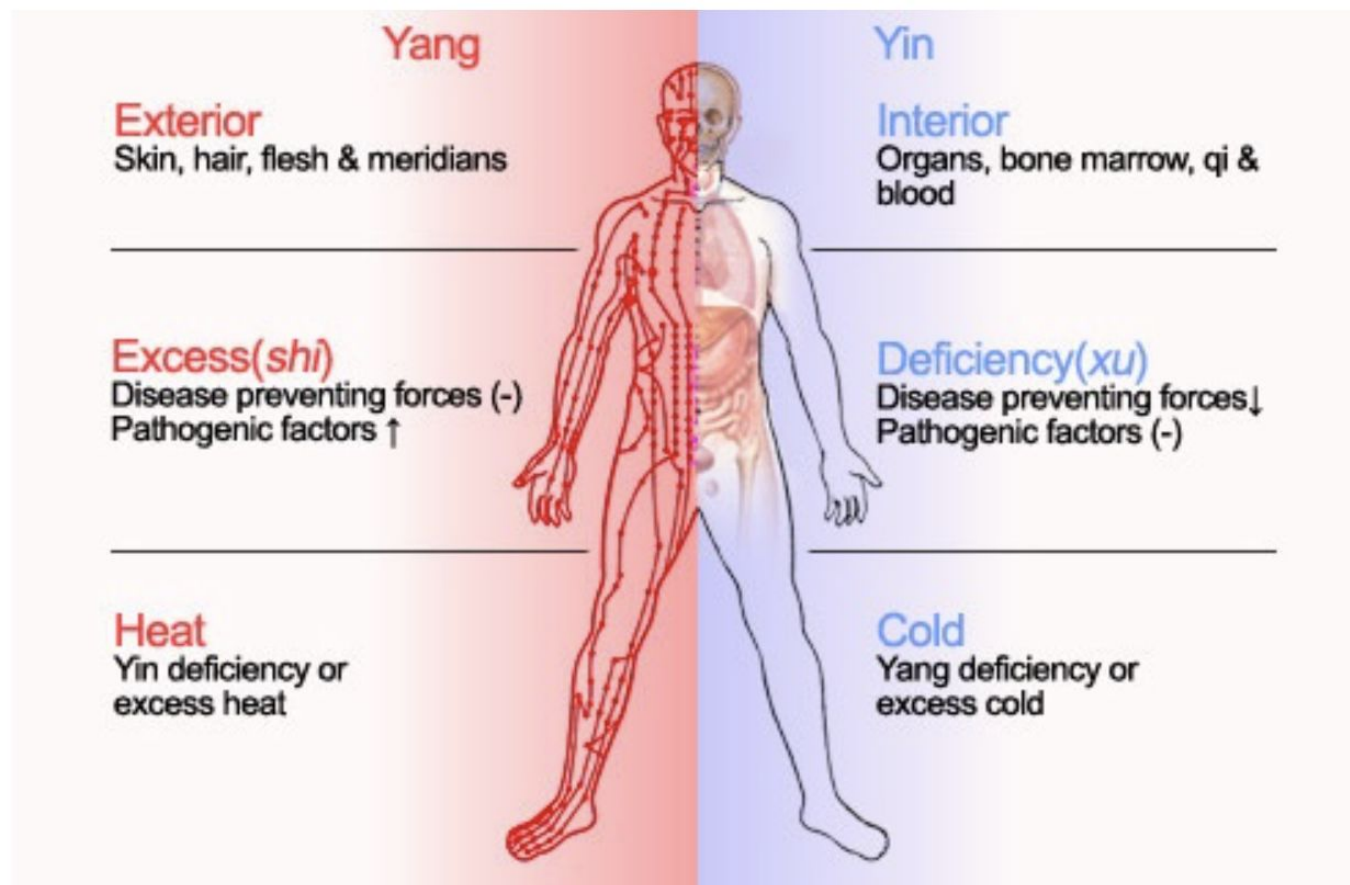
Kobiety

Męski

Yang

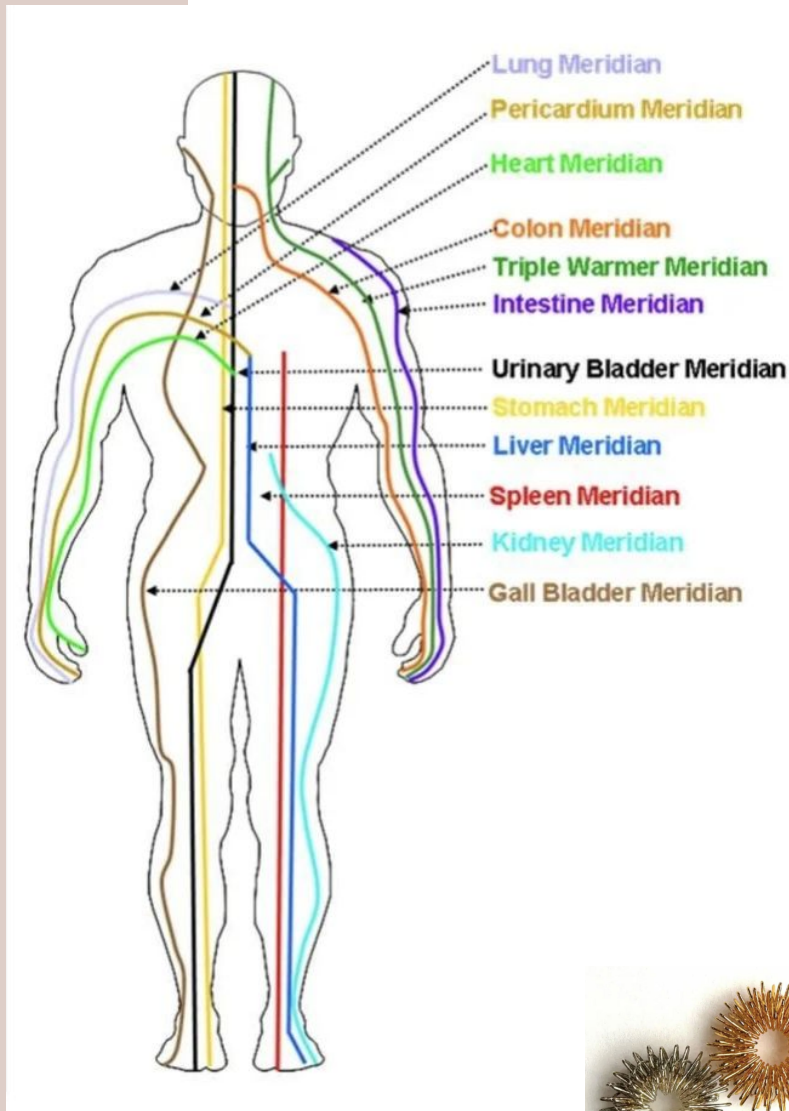


Yin



**YIN** (budowa, materia) , **YANG** (funkcja, sprawczość)

# Ciało zorientowane południkowo



圖堂明人側

經者人之血脈也  
經者人之血脈也  
經者人之血脈也  
經者人之血脈也  
經者人之血脈也  
經者人之血脈也  
經者人之血脈也  
經者人之血脈也  
經者人之血脈也  
經者人之血脈也  
經者人之血脈也  
經者人之血脈也

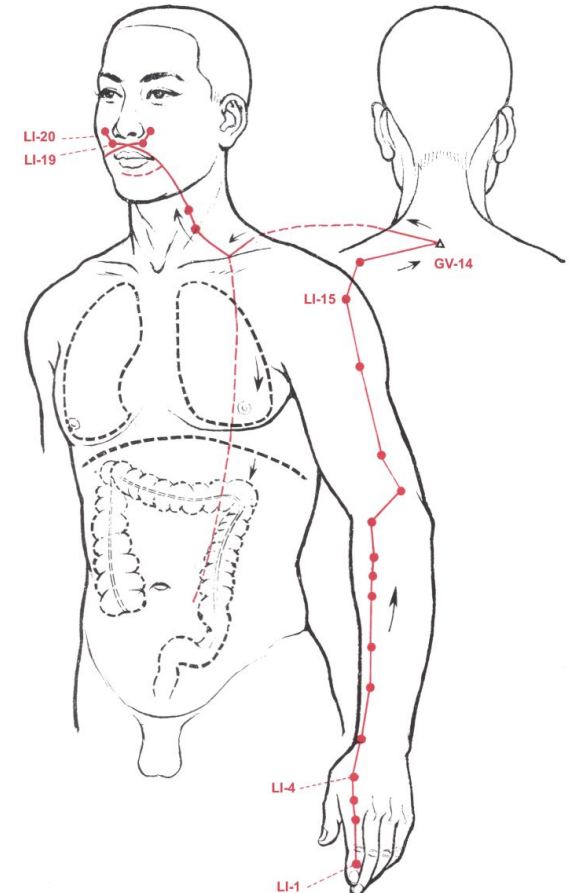
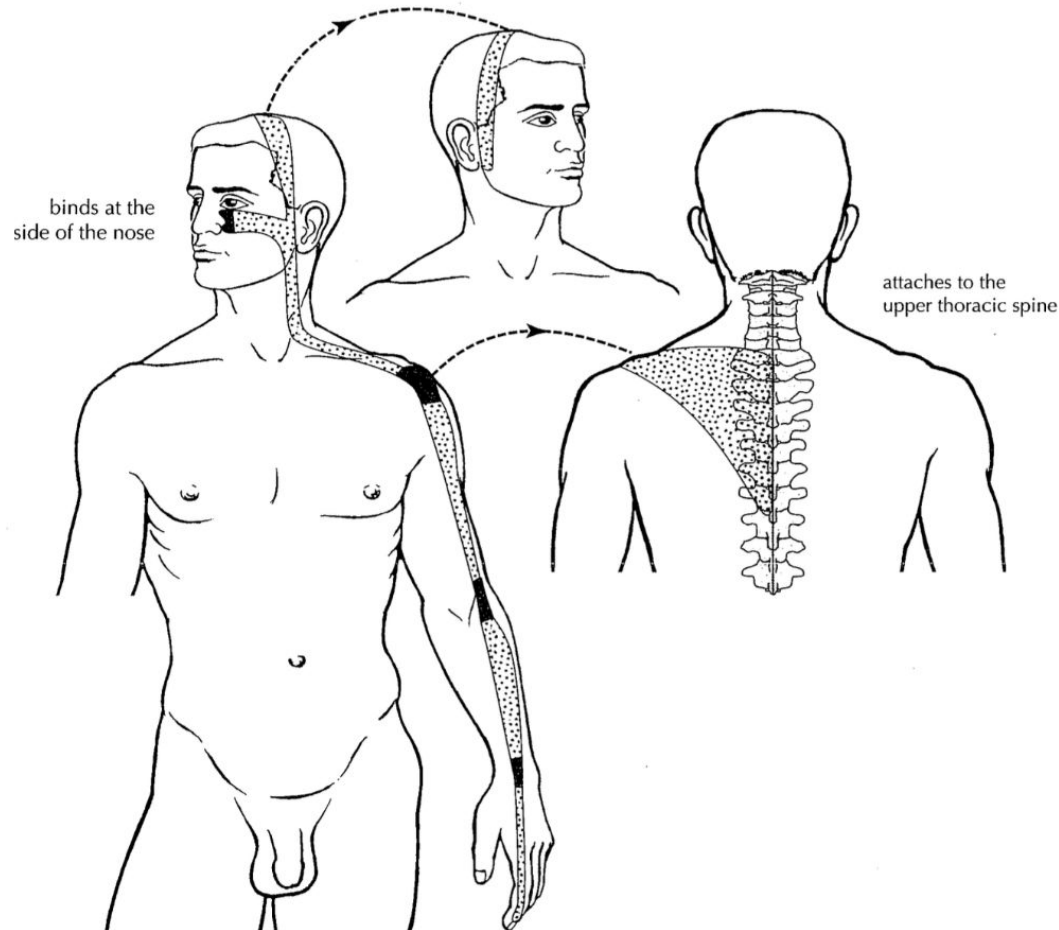
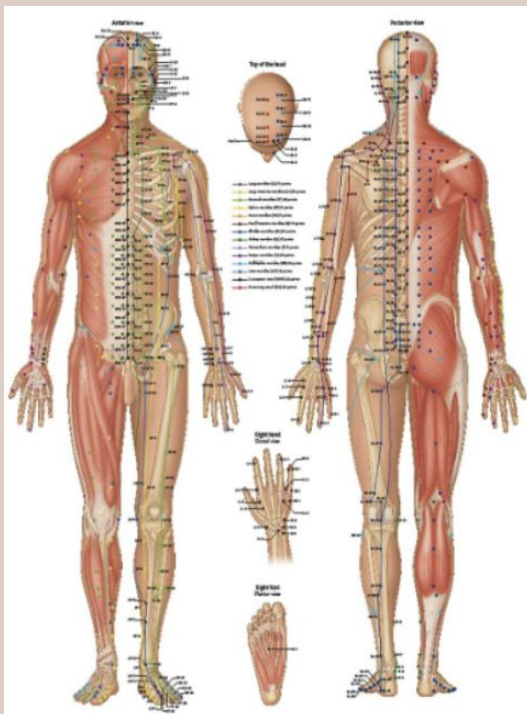


圖堂明腑臟

經者人之血脈也  
經者人之血脈也  
經者人之血脈也  
經者人之血脈也  
經者人之血脈也  
經者人之血脈也  
經者人之血脈也  
經者人之血脈也  
經者人之血脈也  
經者人之血脈也  
經者人之血脈也  
經者人之血脈也

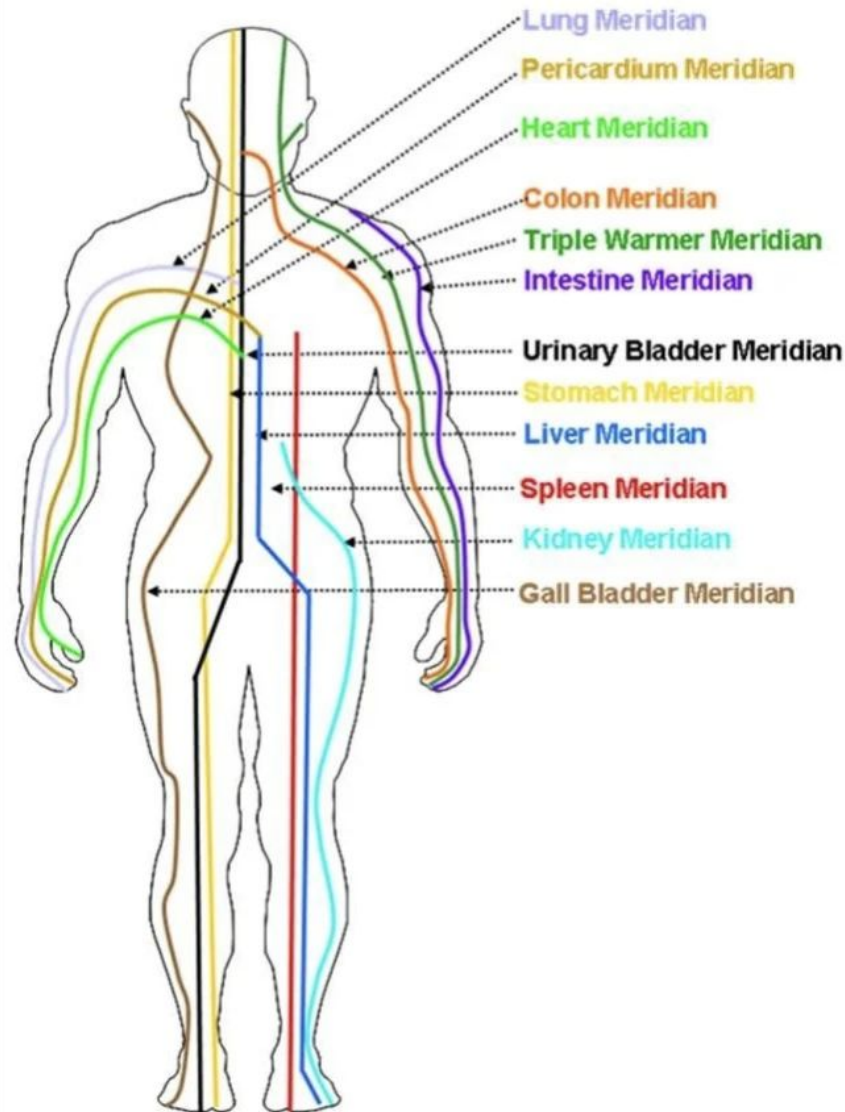


# Południkowo: meridian + jing jin jelita grubego

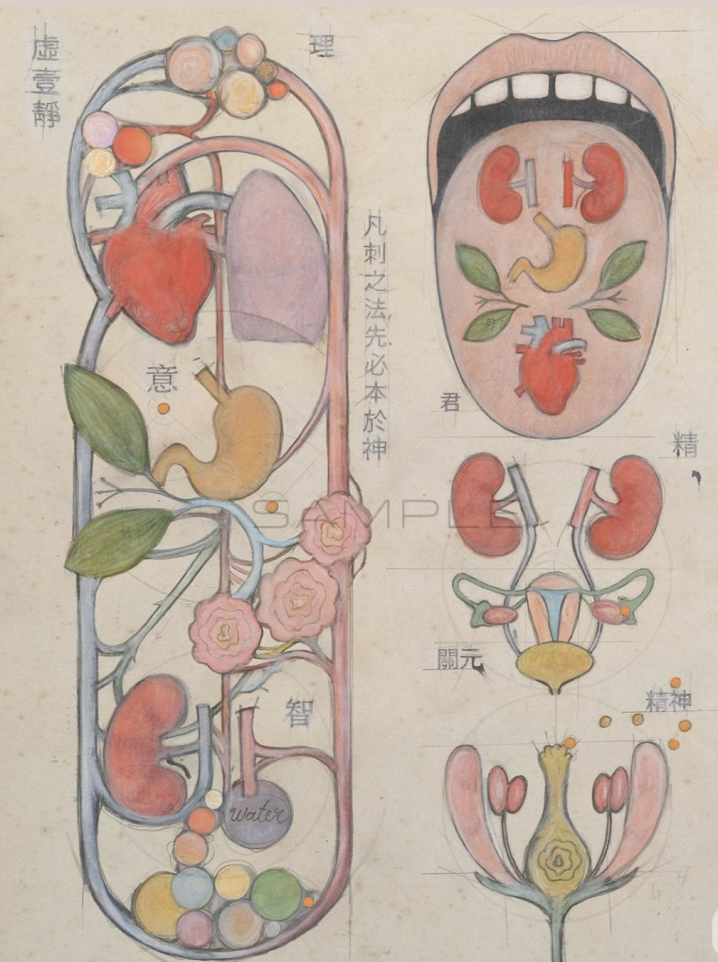


# Dzień Dobry: Pai Fa wzdłuż ścieżek

## Pai Fa - Opukiwanie (Tuina)



# Podejście medycyny chińskiej: holograficzne



Optymalizujemy **YIN** i **YANG** organów i ciała **od mikro do makro**

**YIN: esencja, materia**

np jakość krwi czy hormonów

**YANG: funkcja, sprawczość**

np ilość hormonów, właściwa praca mięśni

# Medycyna chińska bazuje na Qi

*“Qi zarządza krwią, a krew jest matką Qi”.*



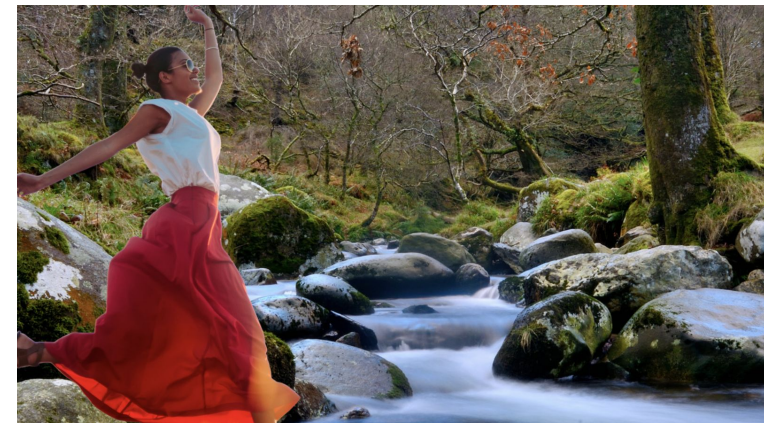
**Qi** = ciągła transformacja pomiędzy dualnościami  
**zawsze w ruchu**

# Medycyna chińska bazuje na Qi

*“Qi zarządza krwią, a krew jest matką Qi”.*



**Qi** = ciągła transformacja pomiędzy dualnościami  
**zawsze w ruchu**



**Qi** = para unosząca się gdy gotujemy ryż

- powietrze, para
- vitalność, żywotność
- moc, odwaga, siła
- wytrwałość, hart ducha

# Medycyna chińska bazuje na Qi

“Qi zarządza krwią, a krew jest matką Qi”.



**Qi** = siła napędowa: sprawczość i funkcja

**Qi** to przemiany gazo-transmitterów: **O<sub>2</sub>**, **CO<sub>2</sub>**, **NO**, **CO** i **H<sub>2</sub>S**, impulsów nerwowych czy przepływ elektronów.

Kluczowe są (w odpowiednich ilościach):

- **O<sub>2</sub>**, **CO<sub>2</sub>**, **NO** – oddech, relaksacja, cyrkulacja
- **H<sub>2</sub>S** – wątroba, neuromodulator mózgu, rozrodczość
- **CO** – ośrodkowy układ nerwowy, nocycepcja

# Zdrowie: zadbaj o trzy skarby: Jing, Qi, Shen



**Shen:** umysł, świadomość

**Qi** - sprawczość całościowa  
organizmu: gazo-transmitery,  
przewodnictwo nerwowe,  
metabolizm

**JING** - materia, genetyka, ciało,  
postawa ciała, **epigenetyka**

**W zdrowym Ciele Zdrowy Duch.**



# Zdrowie zależy od swobodnego przepływu krwi (i limfy)

Jeśli pojawia się **przeszkoda w dopływie krwi** do jakiejś części ciała, sprawczość tej części osłabnie, co doprowadzi do zaburzenia jej funkcji lub choroby.

Miejsce w ciele uszkodzone na skutek urazu lub wewnętrznego schorzenia będzie miało trudność z powrotem do zdrowia, jeśli dopływ krwi do tego miejsca będzie ograniczony.

## Zdrowie zależy od swobodnego przepływu krwi (i limfy) oraz Qi

Każde zaburzenie w **przepływie krwi do mózgu** lub jakakolwiek **dysfunkcja trawienna** (zaburzenia gazotransmitterów, niewłaściwa praca zwieraczy) będzie przyczyniać się/wywoływać stres, lęk oraz osłabioną regulację psychiczną i emocjonalną.

Przeszkoda **w przepływie** gazo-transmitterów (**Qi**) będzie prowadzić do pogorszenia funkcjonowania narządów oraz powstawania obszarów bólowych i ich ograniczonej funkcji.

# Czym jest stres? (stagnacja Qi wątroby)

Blokada **w swobodnym przepływie (Qi):**

- emocji
- limfy i krwi
- gazo-transmitterów (regulujących procesy biochemiczne)
- Informacji



Prawie perfekcyjny język



Czerwony koniuszek = stres, lęki, niepokoje



# Jak uwolnić stres?

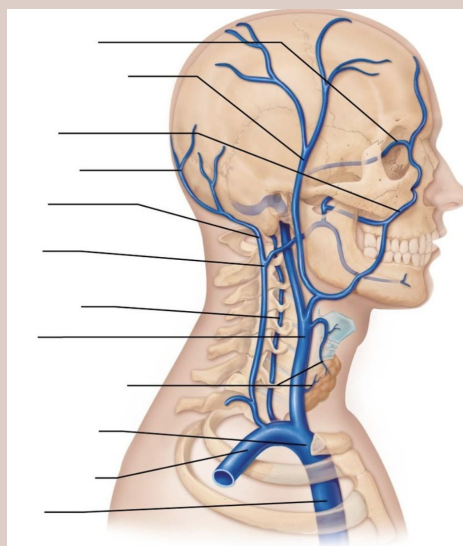
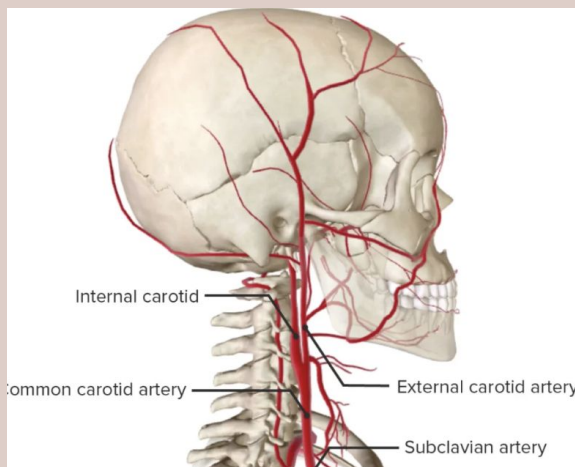
Przywróć harmonię, czyli:

- **swobodny przepływ krwi i limfy**
- **funkcję i sprawczość organizmu**

## JAK?

- zniweluj punkty spustowe, napięcia, przykurcze, spazmy, ból
- zwiększ mobilność i elastyczność

**SZYJA JEST KLUCZOWA.**

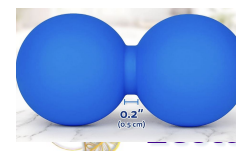
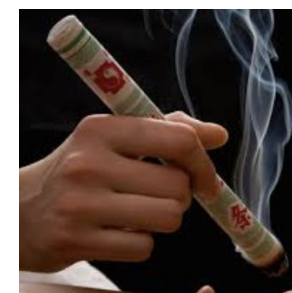
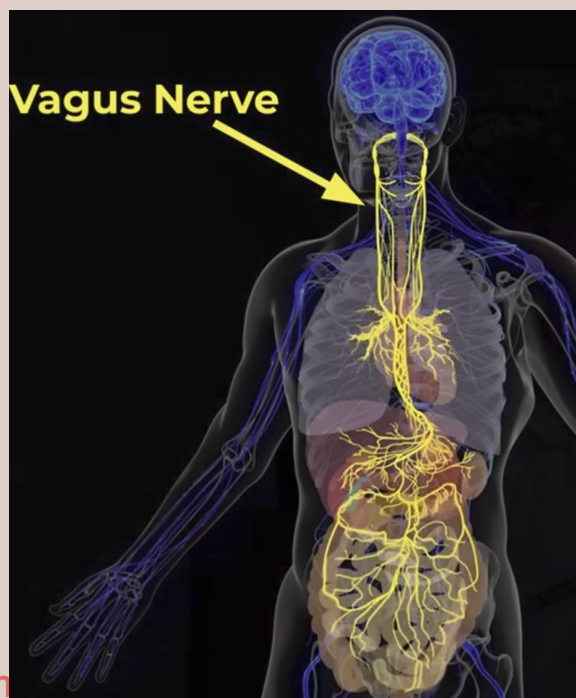
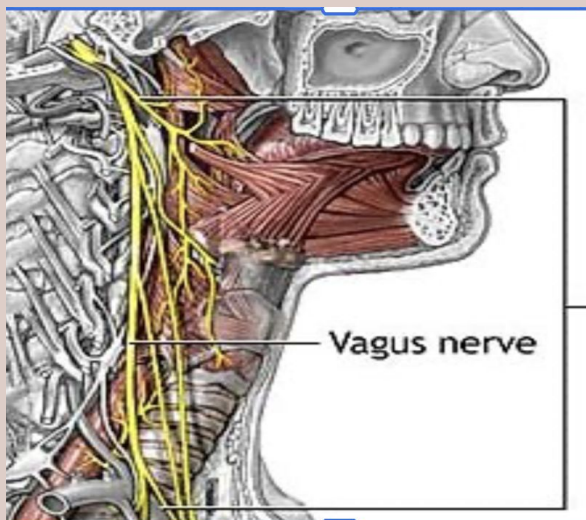


# Jak uwolnić stres?

**Uwolnij nerw błędny** (szyja, brzuch)

**Zniweluj punkty spustowe, napięcia, przykurcze, spazmy:**

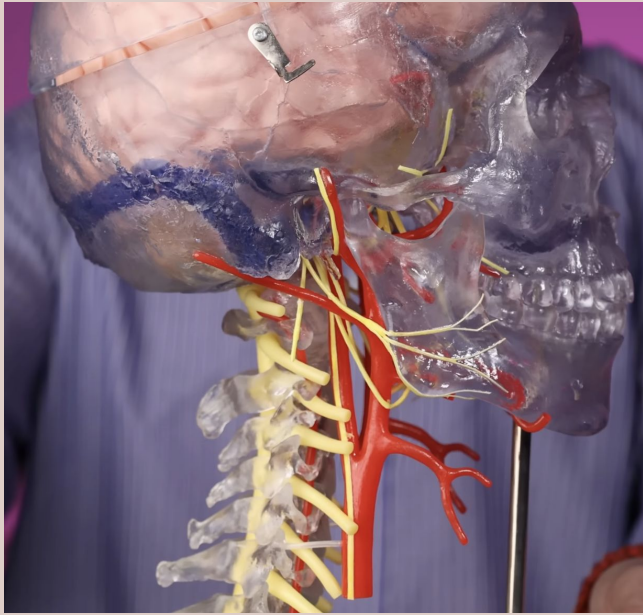
- Oddech, medytacja
- Śpiew, taniec
- **Akupunktura, Akupresura**
- **Praca z ciałem**
- Masaż, praca z powięzią
- **Auto-masaż**
- Opukiwanie
- Tai chi / qi gong
- Moksa





# Ciało jako ekosystem:

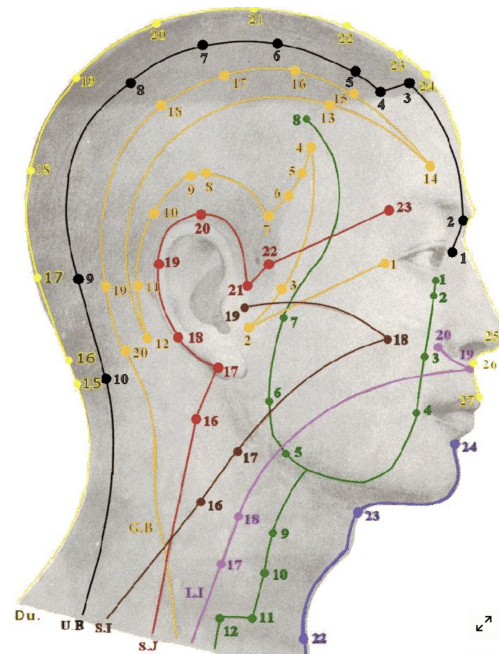
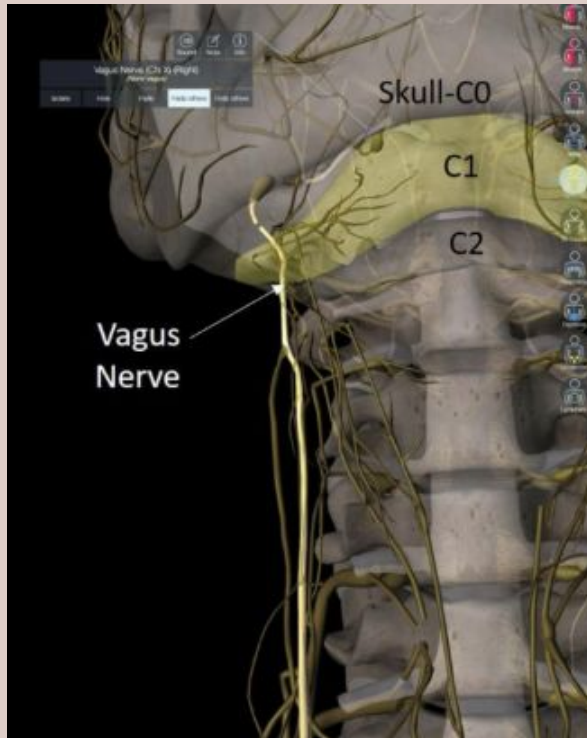
1. Szyja i stopy.
2. **Trzy “przepony”**: krtań, przepona i mięśnie dna miednicy.
3. Giętki kręgosłup i poprawna postawa.
4. Właściwe oddychanie.
5. Dobre trawienie (miękki brzuch) i cyrkulacja.
6. Zrelaksowany umysł.



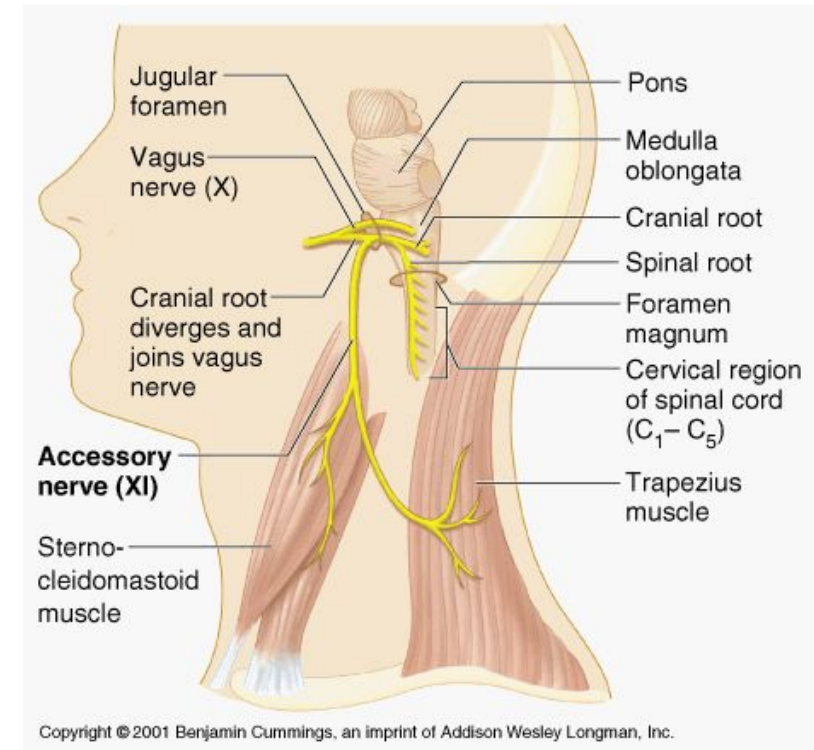
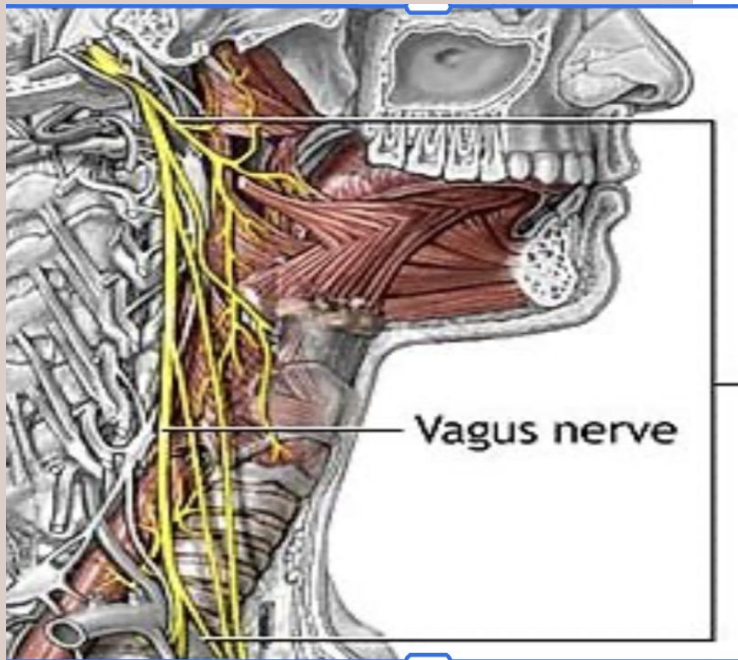
# SZYJA

**Potrzebuje dobrego zaopatrzenia w krew i limfę.**

Potrzebuje rozluźnionych i sprawnie funkcjonujących mięśni.



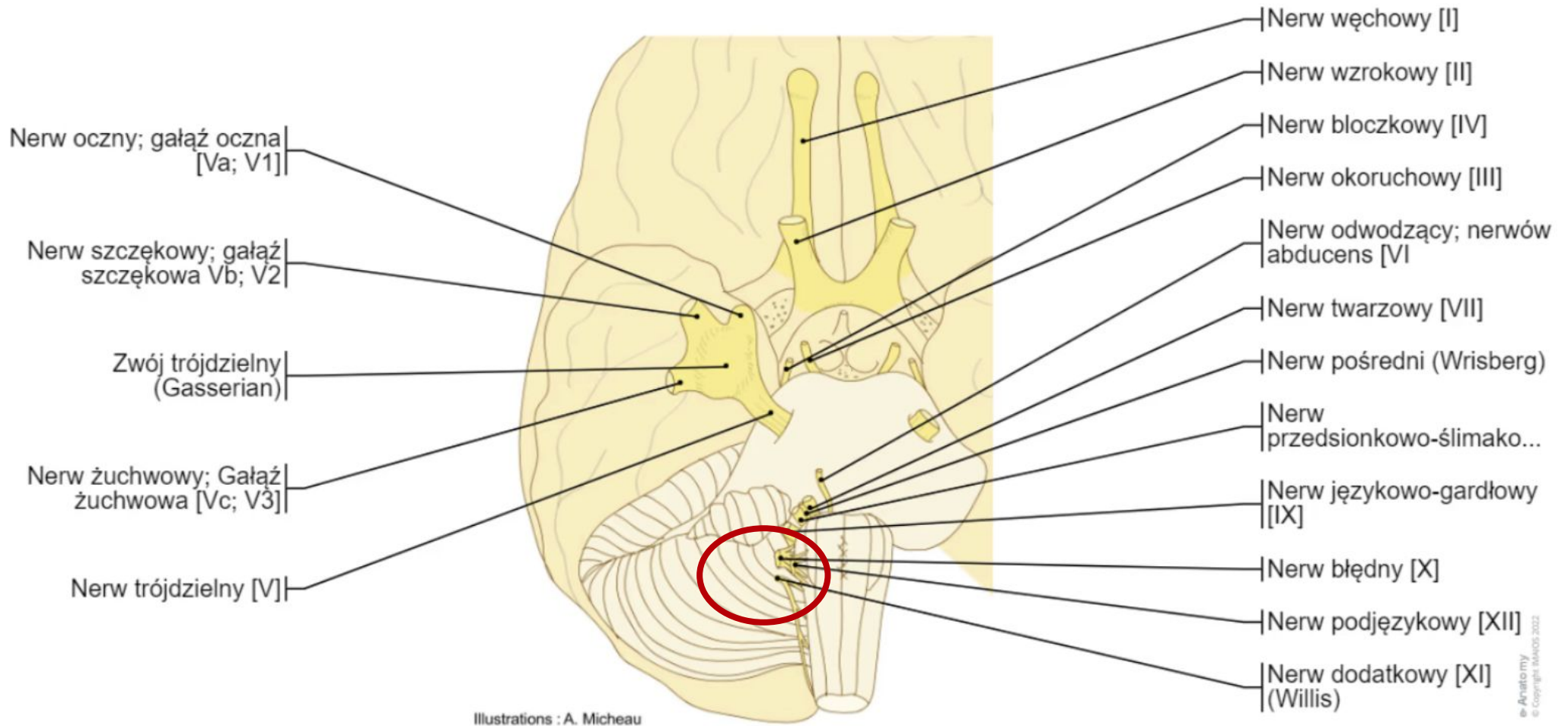
# SZYJA: Nerw błędny i nerw dodatkowy (XI)



**Nerw XI - mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy + równoboczny**

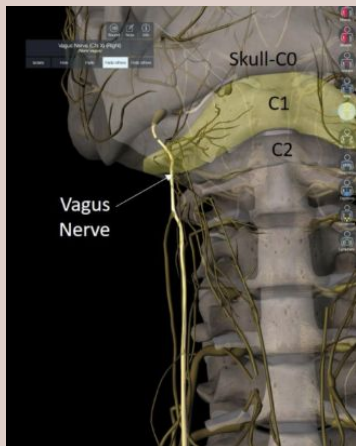
**Języczek pokazuje że nerw błędny - OK!**

# Nerwy czaszkowe



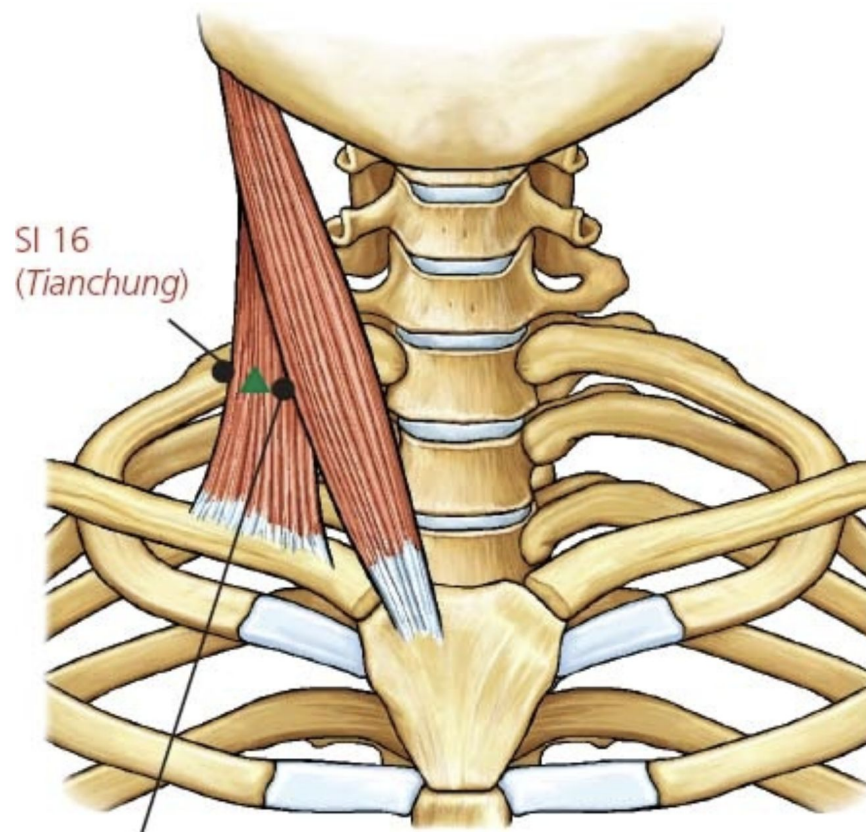
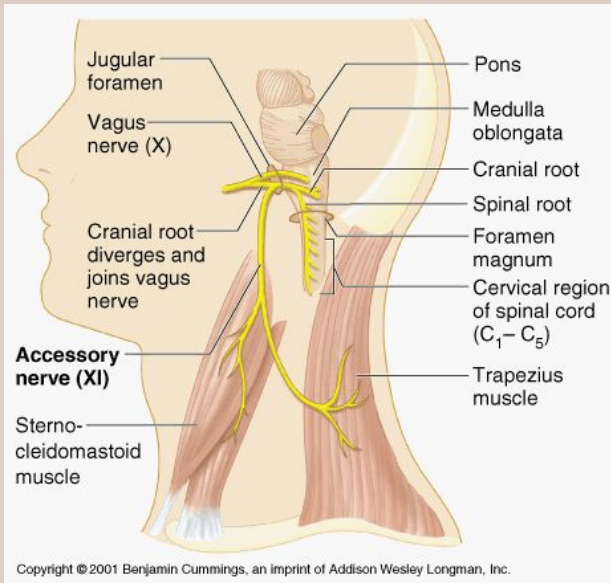
e-Anatomy  
© Copyright 2005-2022

# Stabilizacja C1 i C2 - na leżąco - subtelnie

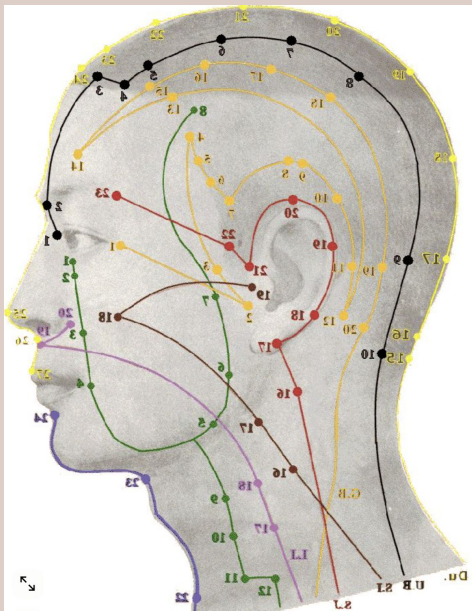


1. Zapleć palce i połącz dłonie z tyłu głowy. Głowa swobodnie spoczywa na dłoniach.
2. **Spójrz tylko oczami w prawo.** Głowa zostaje gdzie jest.
3. Patrz w prawo (1-2min), aż **ziewniesz, westchniesz lub przełkniesz.** Twój układ nerwowy się rozluźnia.
4. Wróć oczami do pozycji neutralnej.
5. **Spójrz tylko oczami maksymalnie w lewo w lewo:**
6. Patrz w lewo, aż **westchniesz, ziewniesz lub przełkniesz.**
7. Zakończ.

# Przepływ krwi i limfy: MOS (Nerw XI)



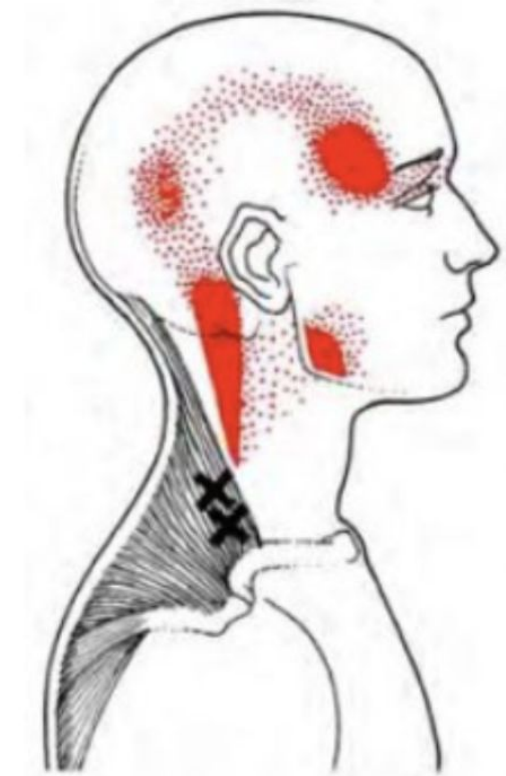
Przykurcz MOS - osłabione działanie nerwu błędnego, przepływu krwi do mózgu, stagnacja limfy i **chroniczny stan stresu!**



# MOS i czworoboczny: punkty spustowe i ból



**Mostkowo-obojczykowo-sutkowy**



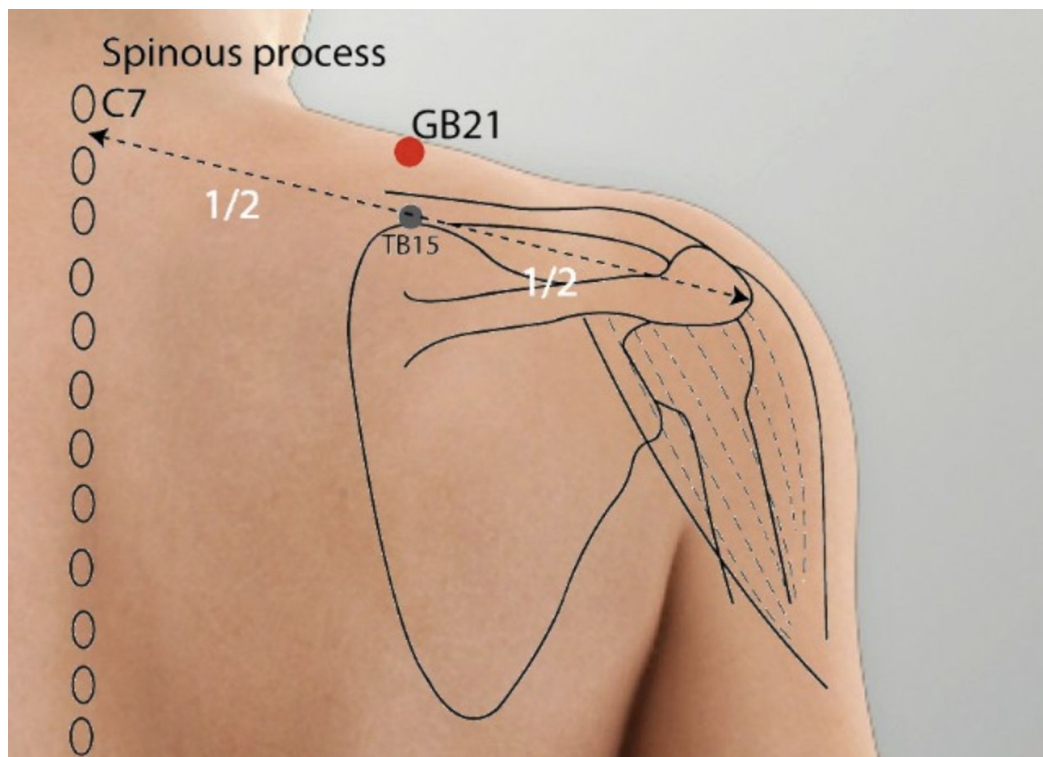
**Czworoboczny**

# Przepływ krwi i limfy: czworoboczny

## GB-21

Pęcherzyk  
żółciowy

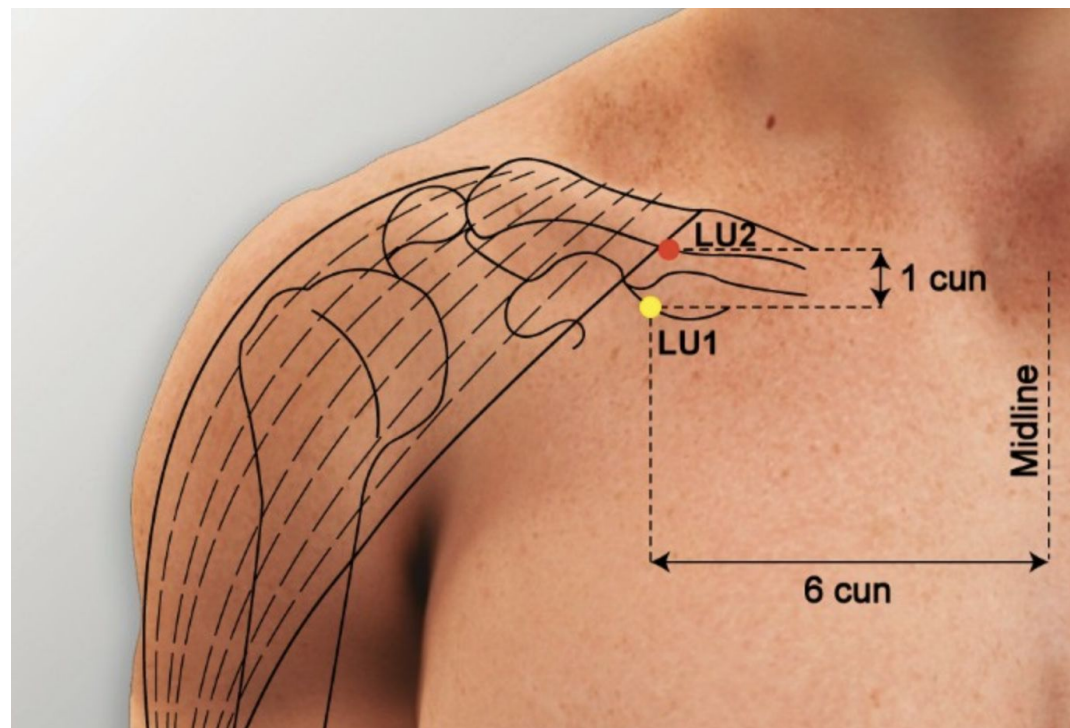
Chwyć mięsień i  
trzymaj / masuj.



**GB-21.** Znajdź najwyższy punkt barku NB (koniec obojczyka łączy się z wyrostkiem barkowym łopatki). Znajdź C7. Wyznacz linię łączącą NB z C7. Znajdź środek tej linii w m. czworobocznym.

# Przepływ krwi i limfy: płuca /grasica

## LU-1, LU-2 Płuca

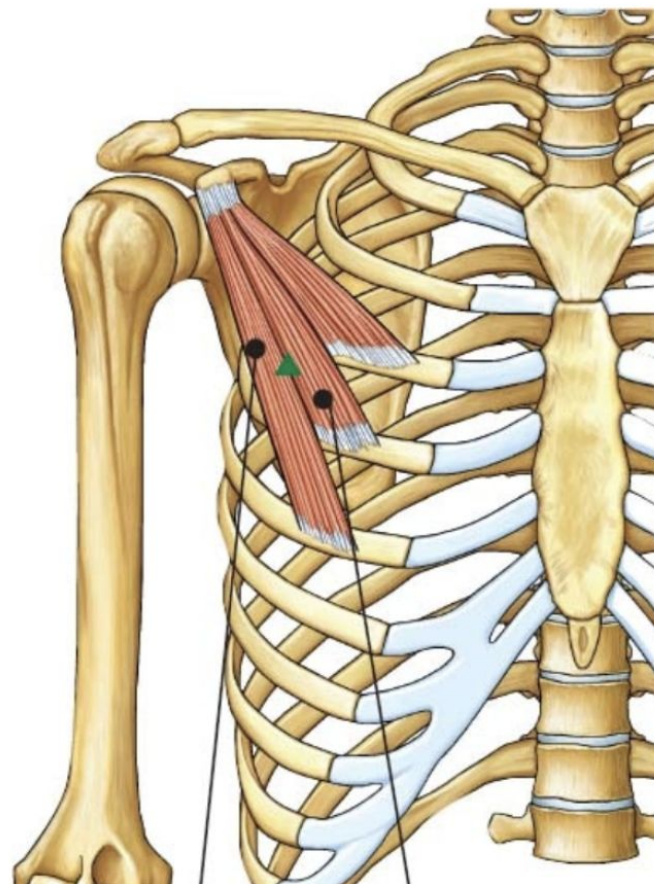


**LU-2.** Palec na obojczyku, blisko jego zewn. końca. Zsuń palec tuż poniżej kości, w stronę klatki piersiowej, aż wyczujesz "zagłębienie" pomiędzy włóknami mięśnia.

**LU-1.** Połóż dłoń na przeciwległym ramieniu. Zsuń się palcem pod obojczyk i na zewnątrz mięśnia piersiowego.

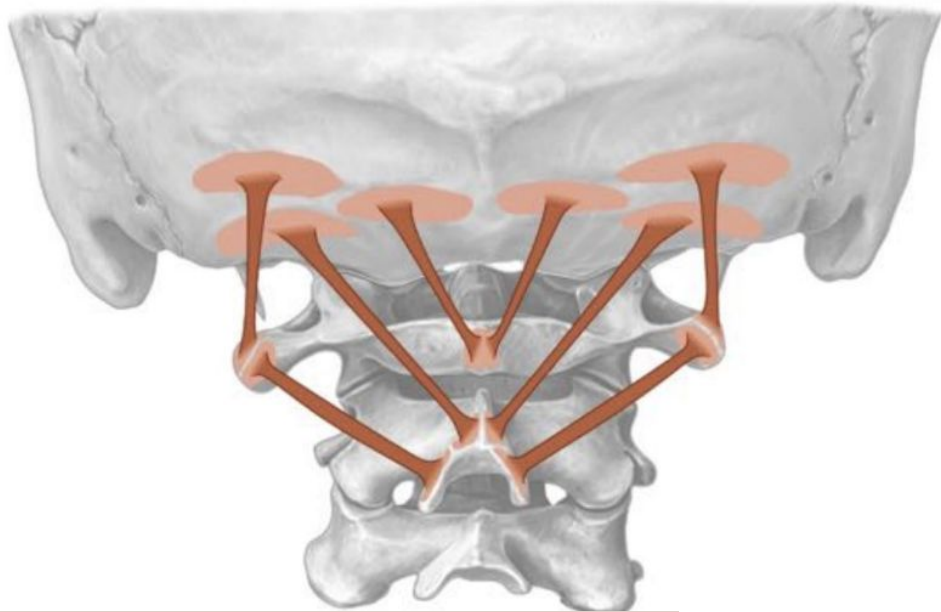
# Przepływ krwi i limfy: piersiowy

## M. piersiowy mniejszy



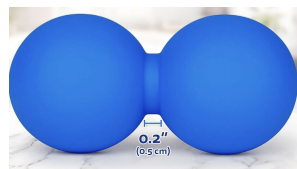
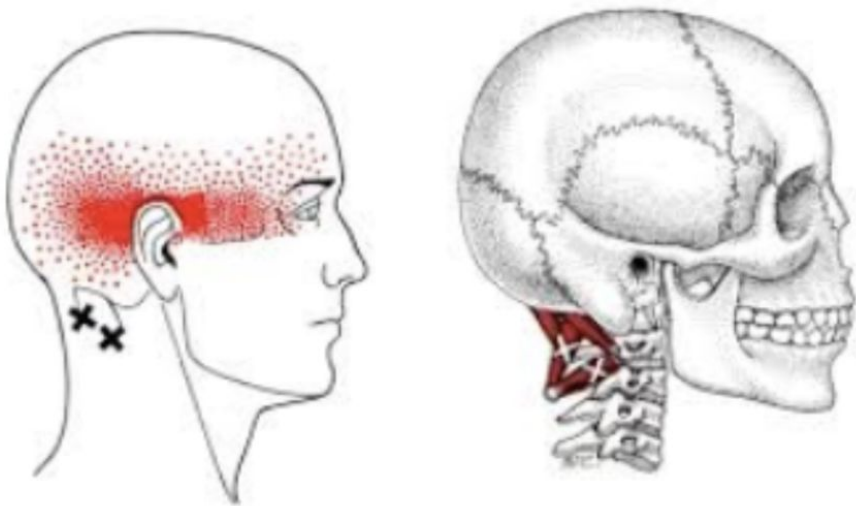
Trzecia przestrzeń międzyżebrowa, prosto pod **LU1**.

# Mięśnie podpotyliczne



- Postawa ciała
- Układ oddechowy i krwionośny
- Żucie/stawyskroniowo-żuchwowe
- Motoryka języka
- Wzrok i słuch
- Autonomiczny układ nerwowy

**Orzeszek do masażu,  
piłeczka, gua sha**

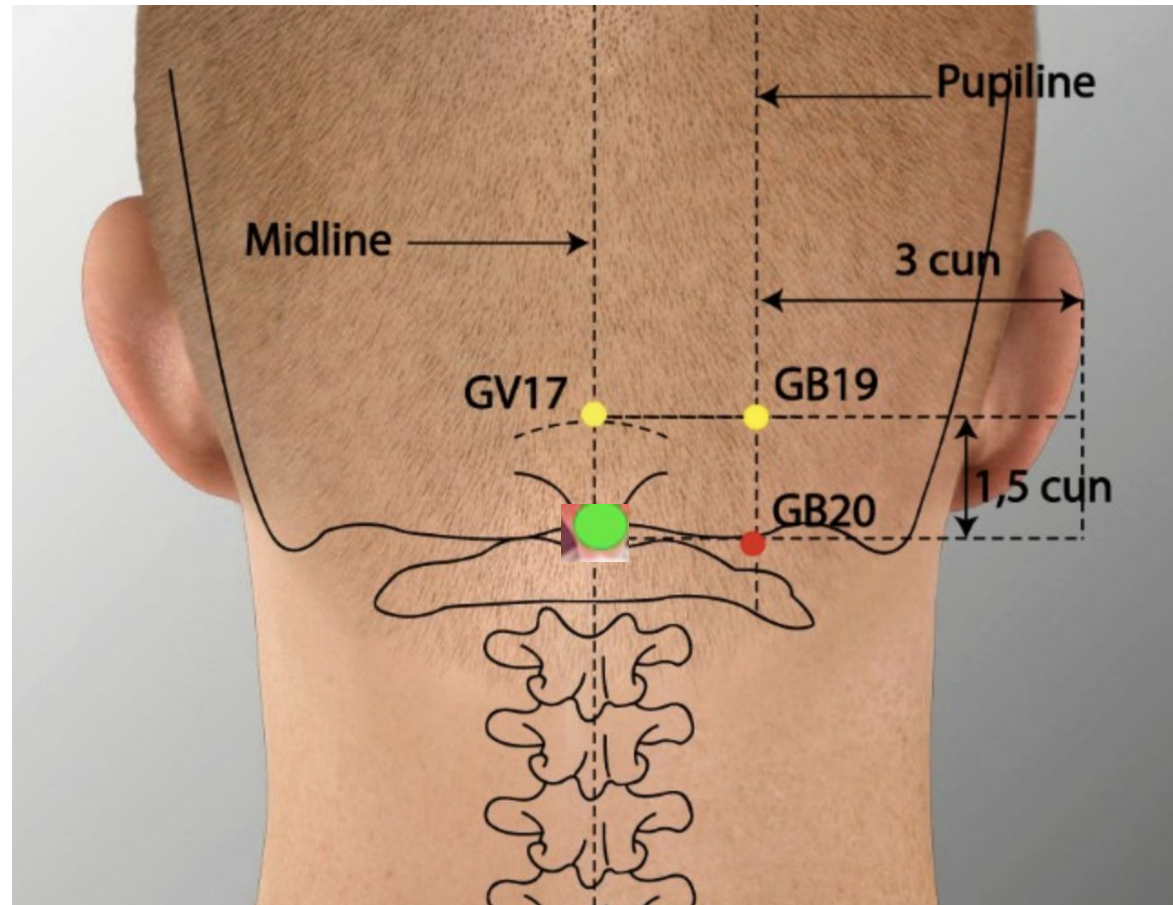
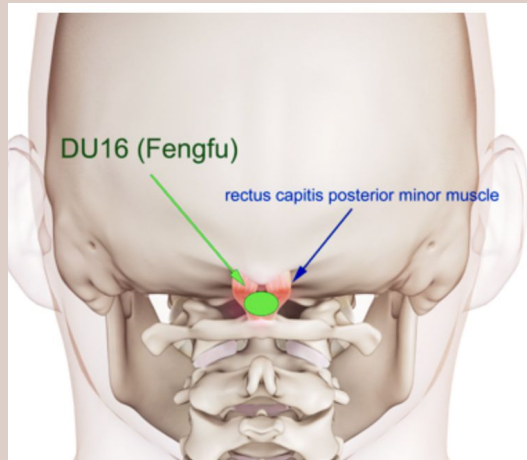


# Przepływ krwi i limfy: podpotyliczne, czworoboczny

**GB-20**

**Du-16:**

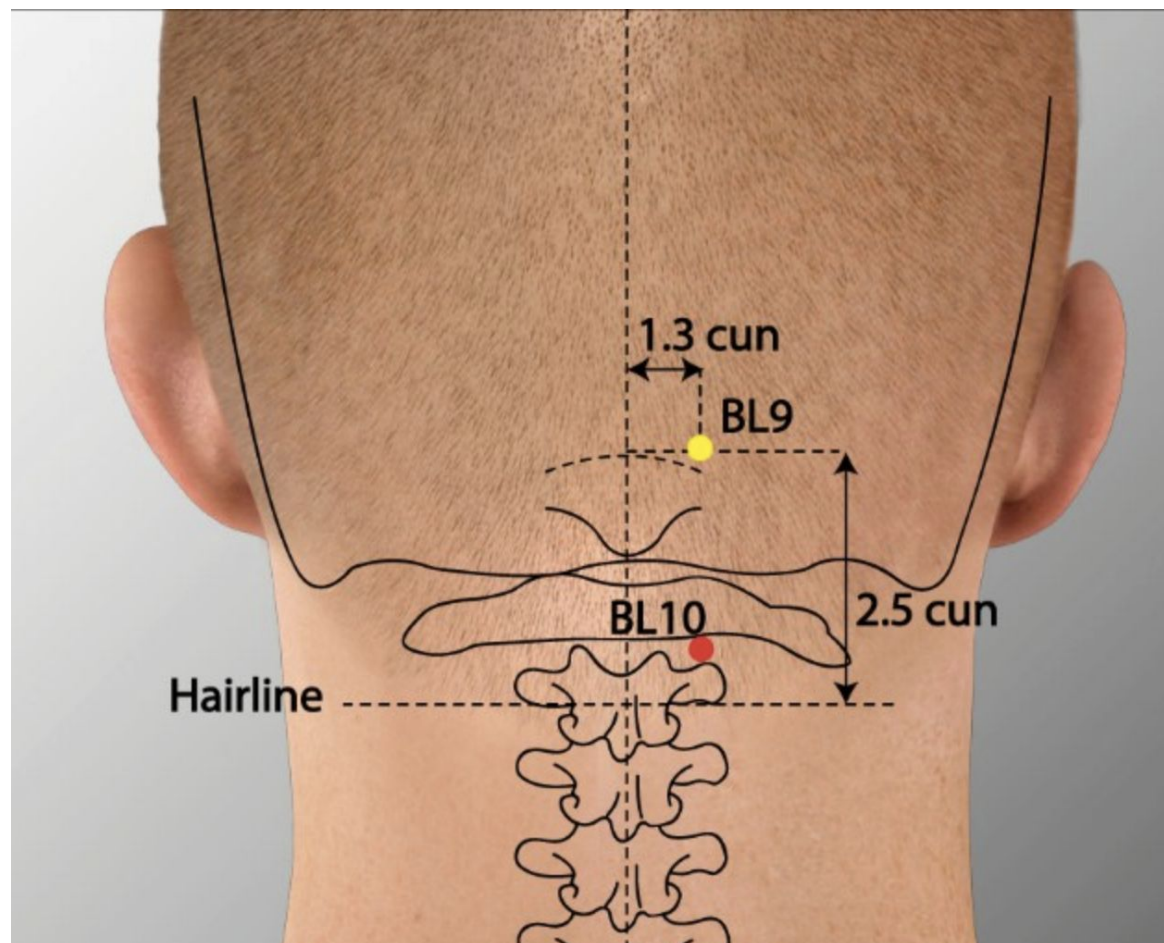
**Pałac Wiatru**



**GB-20** w zagłębieniu pomiędzy górnym przyczepem MOS a czworobocznym, u podstawy czaszki.

# Przepływ krwi i limfy: podpotyliczne, m.długo szyi, czworoboczny

**BL-10**  
Pęcherz  
moczowy

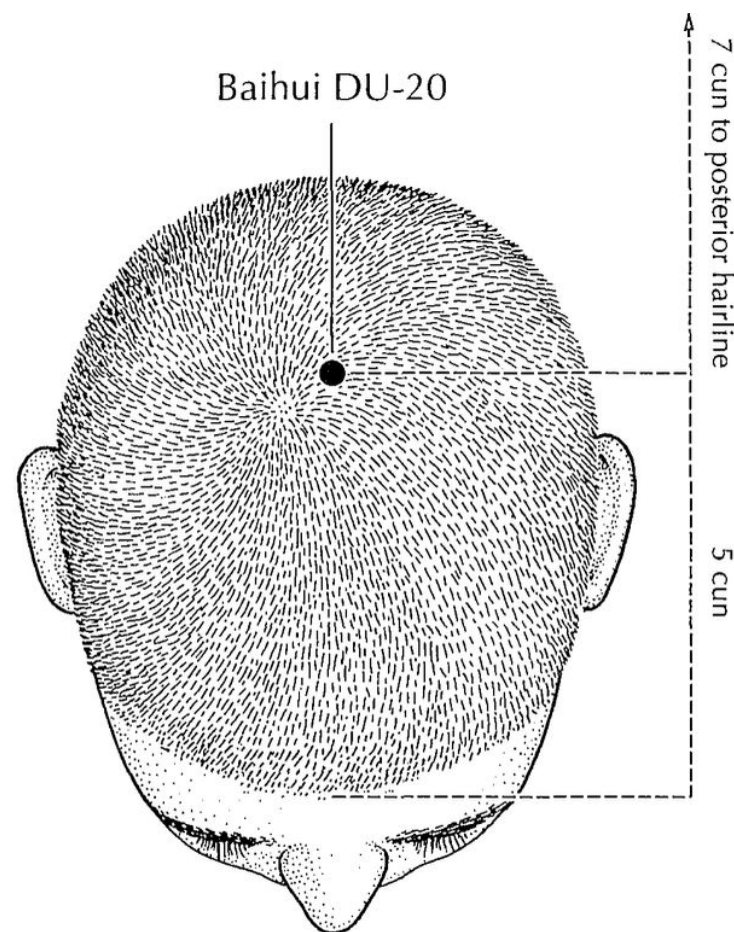


1.3cun na bok od środkowej linii kręgosłupa, na krawędzi m. czworobocznego, na poziomie linii włosów.



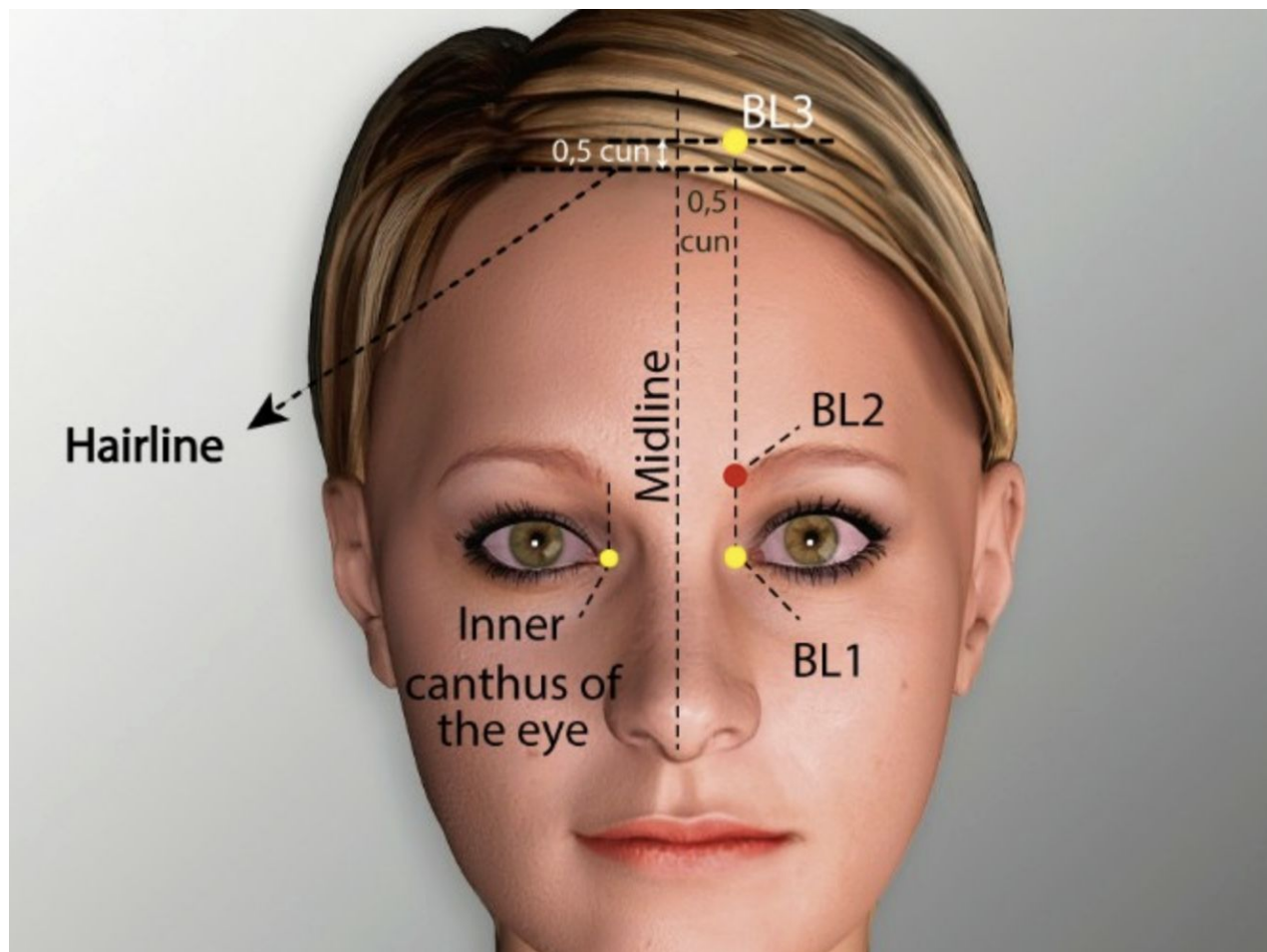
# DU-20 Bai Hui Sto Spotkań

Regeneracja  
szpiku



Położ dłonie, skierowane do góry na górnej krawędzi uszu. Wyprostuj palce środkowe. Tam gdzie się one spotkają na czubku Twojej głowy, to **DU-20**.

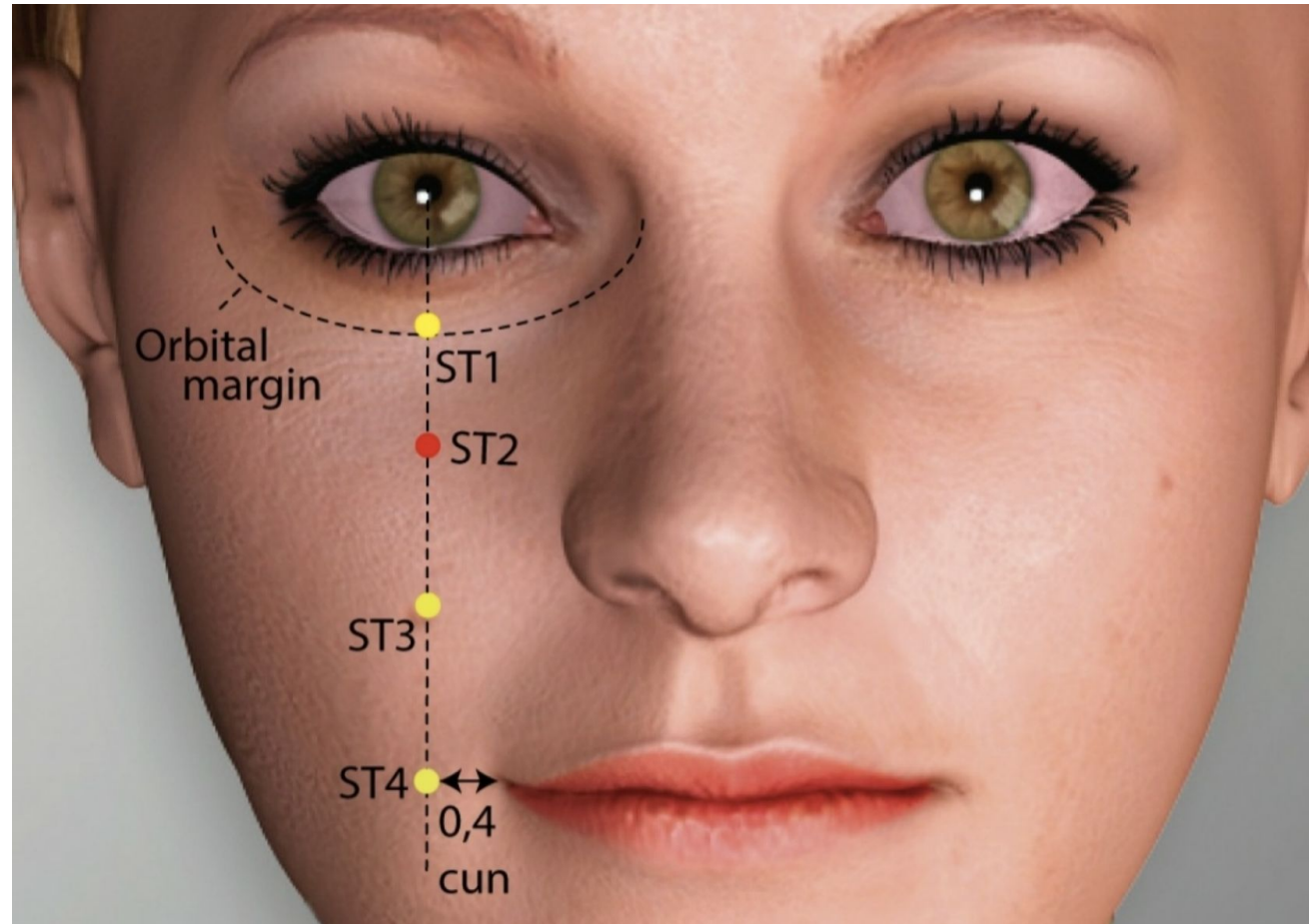
## BL-2 Pęcherz moczowy



Znajdź początek brwi, tuż przy grzbiecie nosa.

**BL-2** znajduje się w małym, wyraźnym wgłębieniu na samym początku brwi.

## ST-2 Żołądek



**ST-2.** Patrz prosto. Dotknij dolnej krawędzi kości oczodołu, tuż pod źrenicą. Przesuń się prosto w dół, aż wyczujesz miękkie wgłębienie pod kością szczęki.

# Auto-masaż

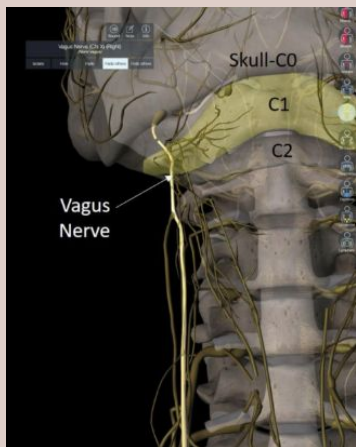


## Pai fa - opukiwanie x 24 / 36

- **Du-20** Pai fa
- **Du16 - BL10 - GB20** - potylicca, i tył szyi - mini masaż; piłeczka, orzeszek
- **GB21** - czworoboczny górny - pai fa lub odciąganie
- **MOS** - odciągnię, masaż w dół szyi
- **Grasica** - leciutko!!!!
- **LU1/LU2** - pai fa / masaż
- **Zgięcie Łokciowe** - pai fa - MOCNO
- **Przepona** - ucisk pod żebrami, opukiwanie
- **Nerki** - Pocieranie , opukiwanie
- **Kolana** - pai fa z boku i pod kolanami

**+Stabilizacja, slajd nr 22**

# Stabilizacja C1 i C2 - na leżąco - subtelnie



1. Zapleć palce i połącz dłonie z tyłu głowy. Głowa swobodnie spoczywa na dłoniach.
2. **Spójrz tylko oczami w prawo.** Głowa zostaje gdzie jest.
3. Patrz w prawo (1-2min), aż **ziewniesz, westchniesz lub przełkniesz.** Twój układ nerwowy się rozluźnia.
4. Wróć oczami do pozycji neutralnej.
5. **Spójrz tylko oczami maksymalnie w lewo w lewo:**
6. Patrz w lewo, aż **westchniesz, ziewniesz lub przełkniesz.**
7. Zakończ.

# RELAKS i przepływ krwi i limfy: MOKSA

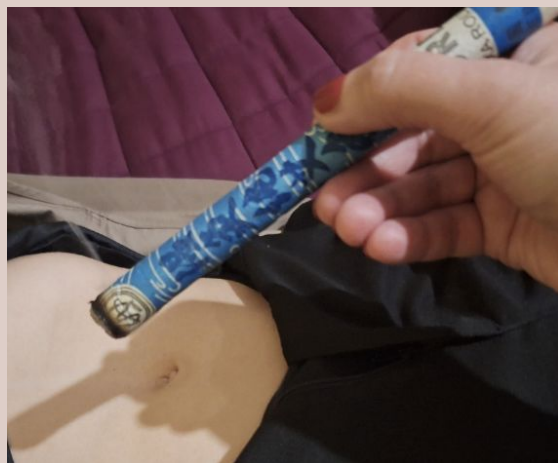
## MOKSA - SUSZONE ZIELE BYLICY PIOŁUN

Okolice nosa,  
Płuc, plecy, nogi,  
Pępek, brzuch  
2-3cm od  
powierzchni



**RELAKSUJE!**

## MOKSA - SUSZONE ZIELE BYLICY PIOŁUN



**Wzmacnia i dodaje energię** (dla osłabionych);  
rozprasza Zimno i Wilgoć z organizmu.

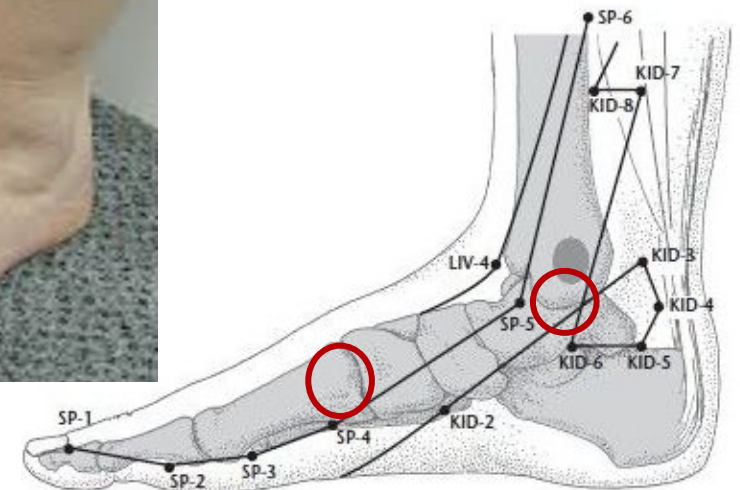
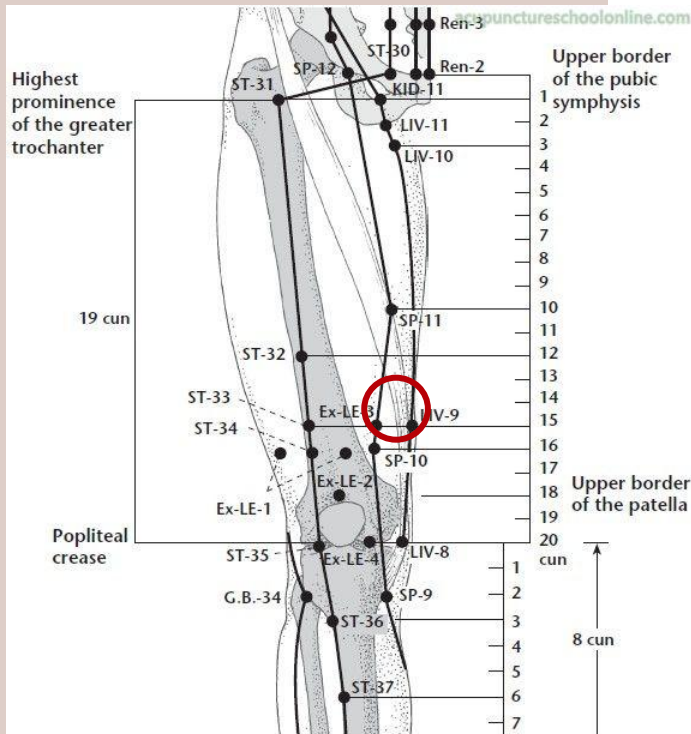
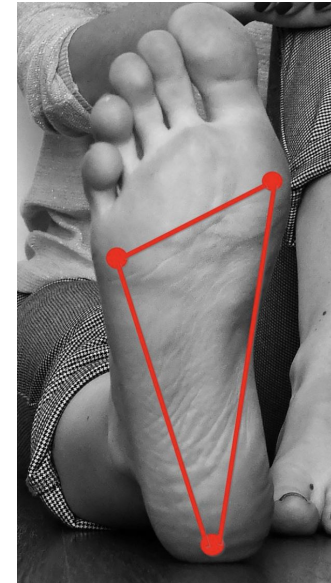
### Ciepło z moksy (podczerwień):

- **Poprawa mikrokrążenia**
- **Przeciwzapalne:** moduluje reakcję immunologiczną, redukuje markery stanu zapalnego (też przy nowotworach)
- **Relaksacja mięśni:** ciepło rozluźnia napięte mięśnie
- **Stymulacja punktów akupunktury:** Ciepło stymuluje zakończenia nerwowe w skórze, wysyłając sygnały do mózgu- efekt leczniczy.
- Pomaga niwelować katary, zapalenia zatok, flegmę na płucach, zastoje limfy.

**RELAKSUJE!**

# Core = STABILIZACJA CIAŁA: stopy

- 3 punkty podparcia
- Wewnątrz **Kid6** i **SP4**: Ciągnij do góry!
- Napnij wewnątrz ud **LIV9**



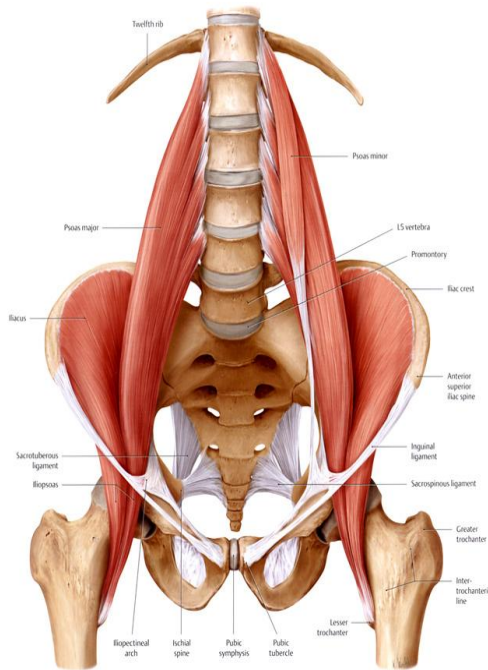
# Core definiuje Przestrzeń w Ciele

## Mięsień biodrowo- lędźwiowy

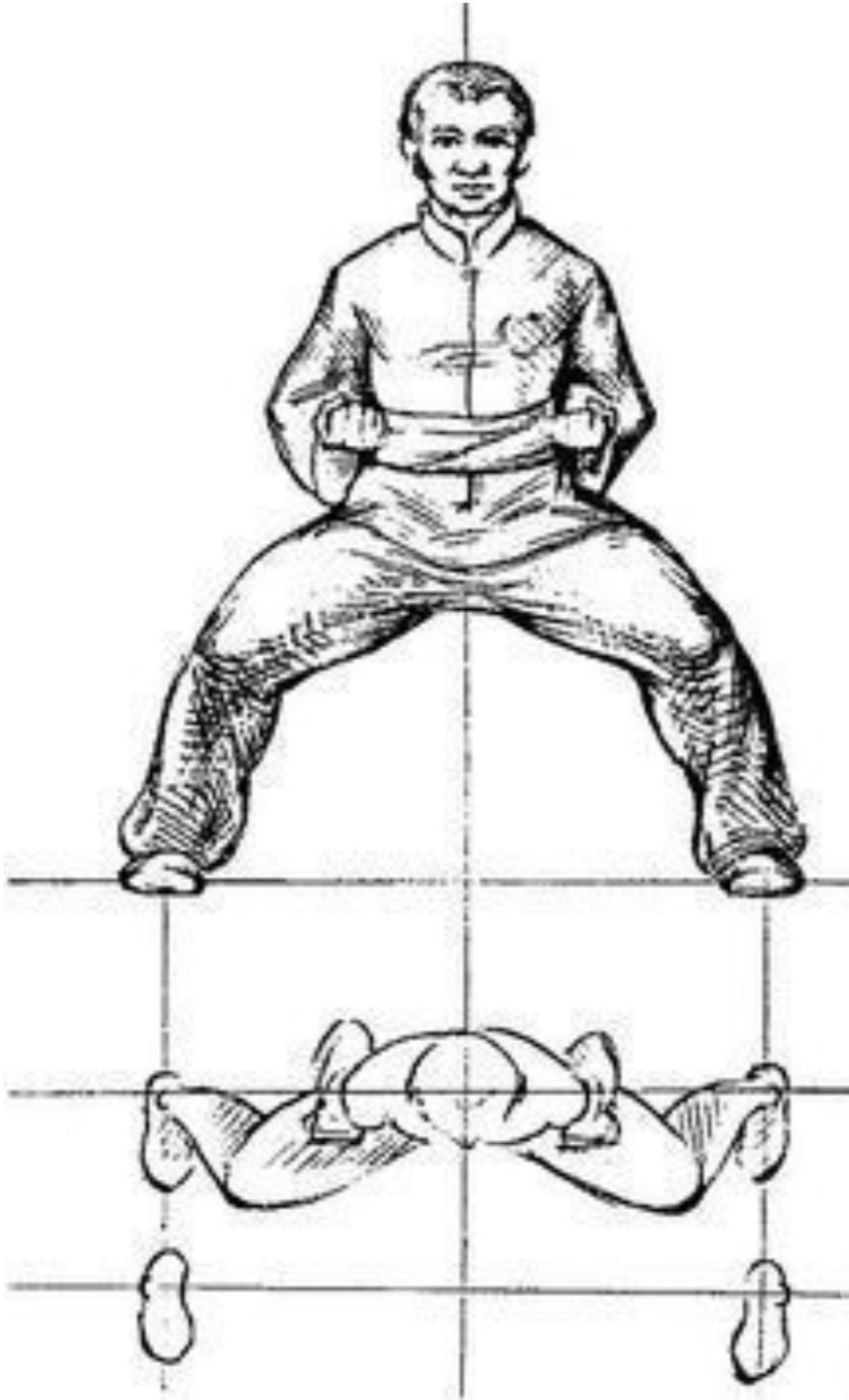
- Siła, zwinność, płynność.
- Pełnia i pustka.

### Ściągnij mięśnie dna macicy:

- pociągnij kręgosłup w górę
- stwórz przestrzeń w miednicy



# Pozycja jeźdźca - 5min



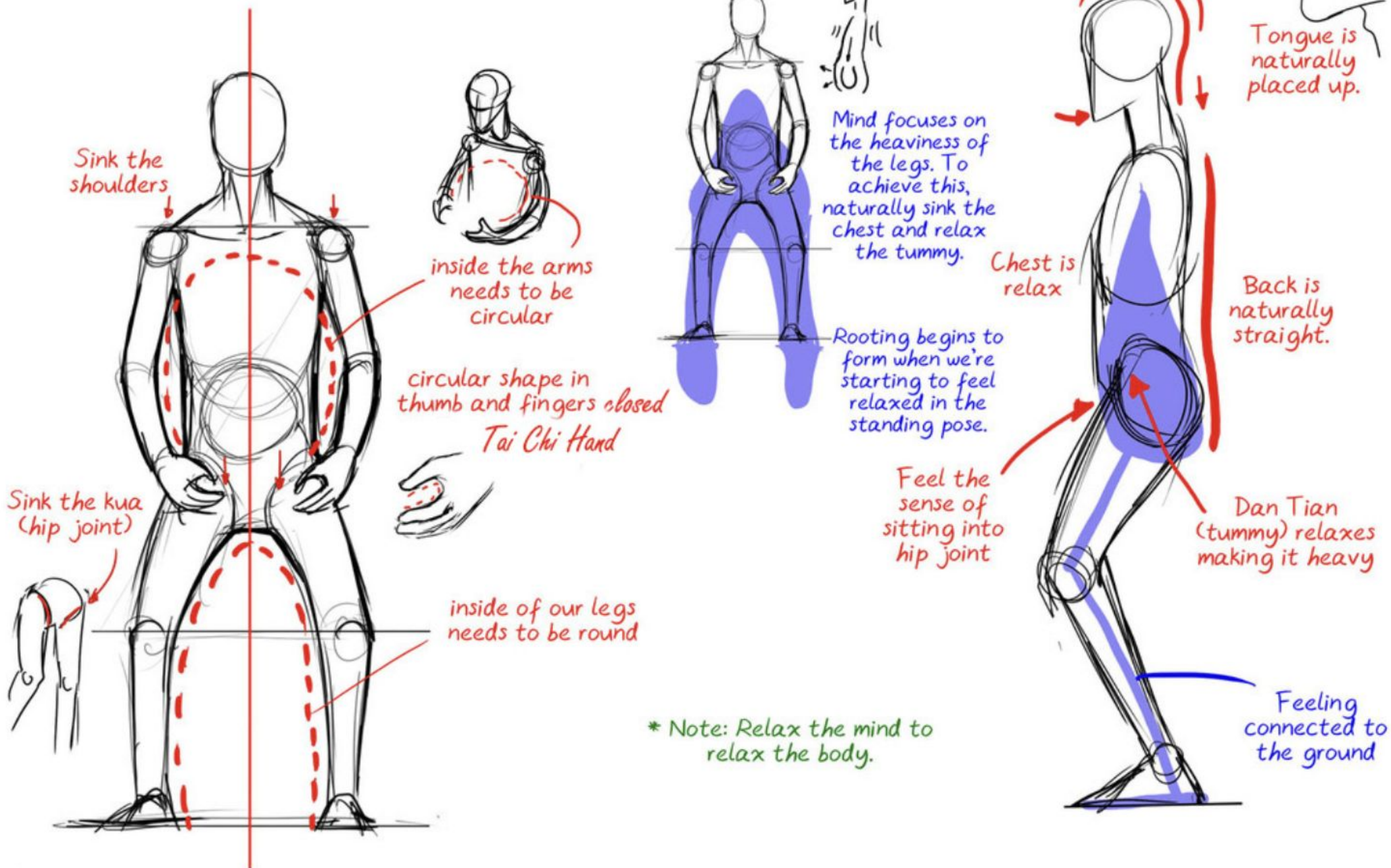
Buduje:

- siłę dolnych partii ciała
- wytrzymałość oraz stabilność
- wzmacnia ona mięśnie nóg i pośladków
- poprawia mobilność i elastyczność w biodrach.

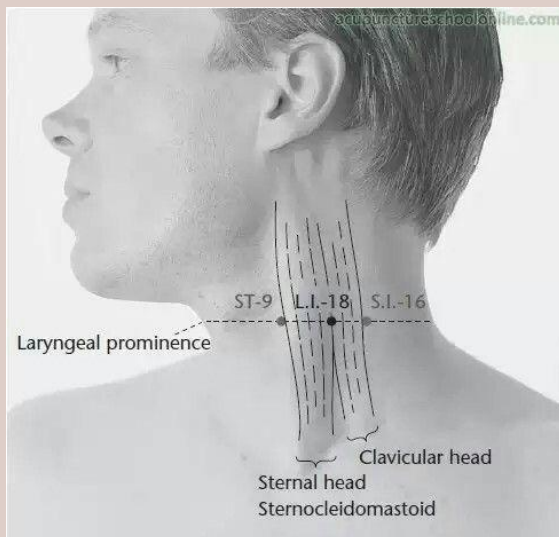
**Rozwija odporność psychiczną, dyscyplinę i koncentrację.**



# Riding Horse Stance



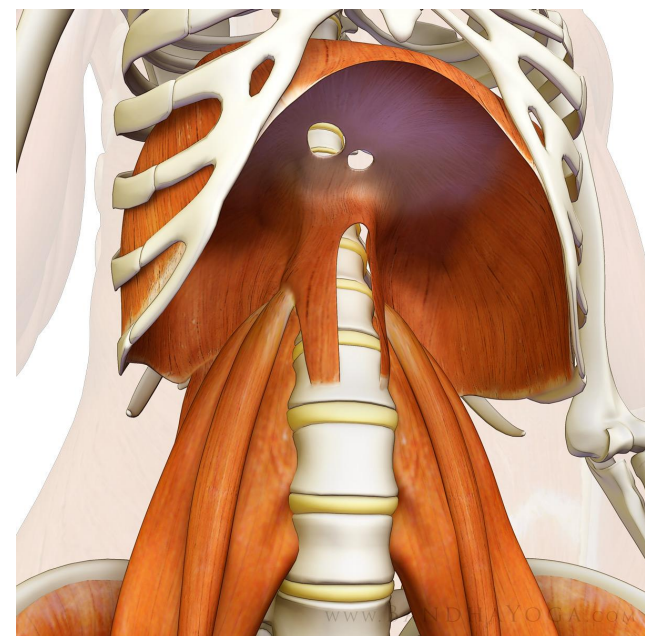
# Core: krtań i przepona



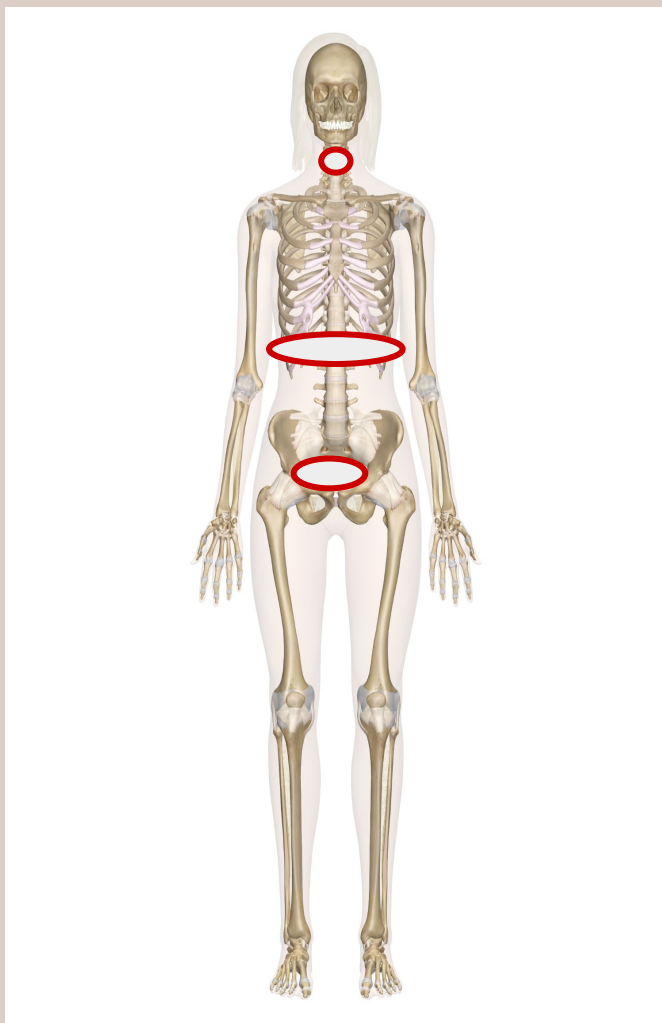
**Przepona** = zrelaksuj układ nerwowy, stwórz przestrzeń w brzuchu i płucach/sercu  
(*przeplata się z mięśniem lędźwiowym*)

**Krtań** - ST9 - "witaj człowieku"

**Ja mówię swoją prawdę.**



# Trzy przepony: Sprawczość i przepływ Qi



**Krtań:** pomost pomiędzy mózgiem a ciałem.

C3-C5 - nerw przeponowy, mięsień MOS, mięśnie pochyłe

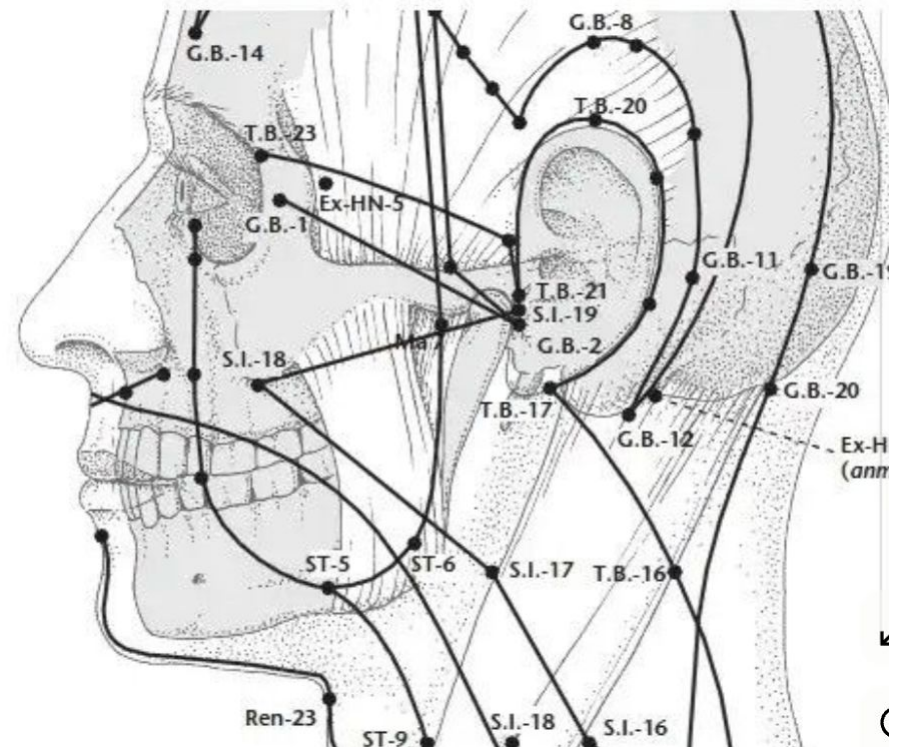
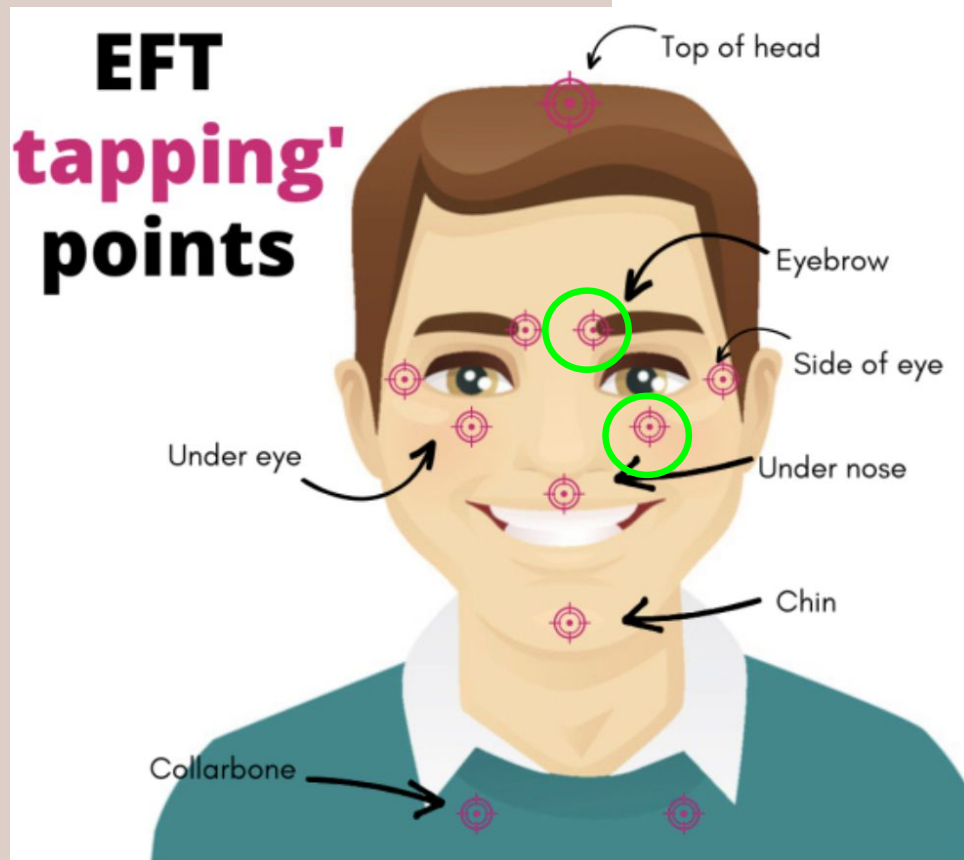
**Przepona** - zrelaksuj układ nerwowy.

Dysfunkcje:

- Zaburzenia oddechu i statyki ciała
- dysfunkcje trzewne (trawienie)
- dysfunkcje na kręgosłupie lub w stawie biodrowym

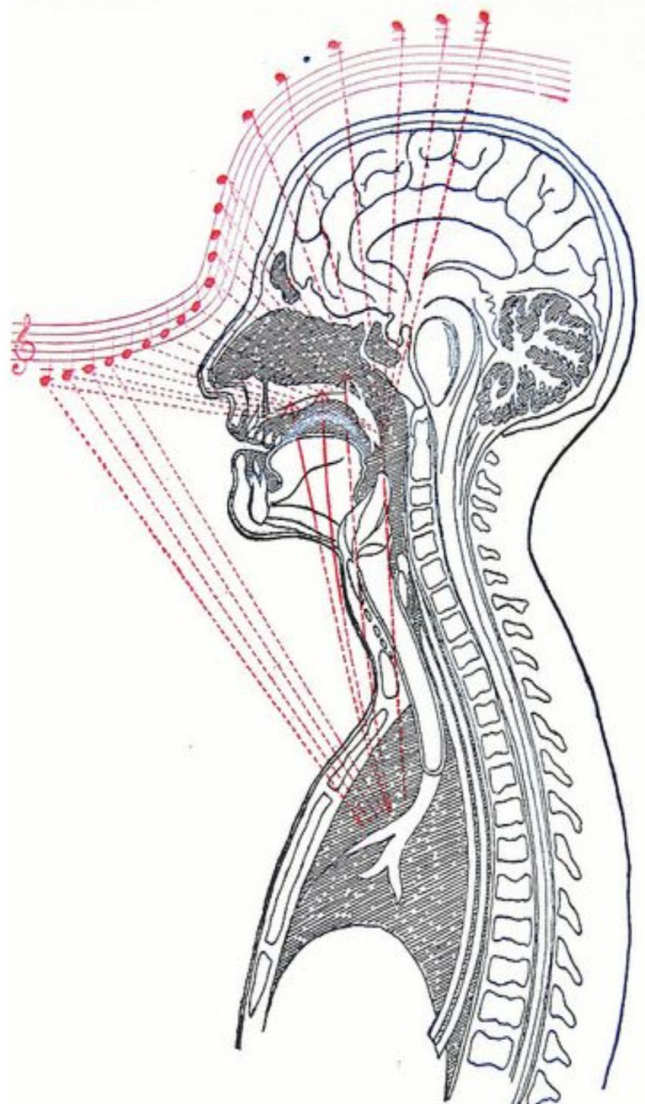
**Mięśnie dna miednicy**

# RELAKS: EFT Tapping by zniwelować napięcie



**Meridiany organów trawiennych na twarzy!**

# RELAKS i przepływ krwi: nucenie, wibracje



**Uwalnianie głębokich napięć w ciele – regulacja gazo-transmitterów.**

Oddychaj (rozszerz przeponę na boki).

**Nuć podczas wydechu.**

**Somatyczna wibracja lub potrząsanie.**

**Nucenie:** uwalnianie tlenku azotu (lepszy dopływ krwi do mózgu).



# Dziękuję!

Ela Pękalska, High Peak, UK

**Zest Acupuncture & Holistic Medicine**

[zestacupuncture.co.uk](http://zestacupuncture.co.uk)

# Diagnostyka - MEGA ważna



Diagnostyka ucha -  
**ONLINE**

# Język mówi nam o układzie trawiennym

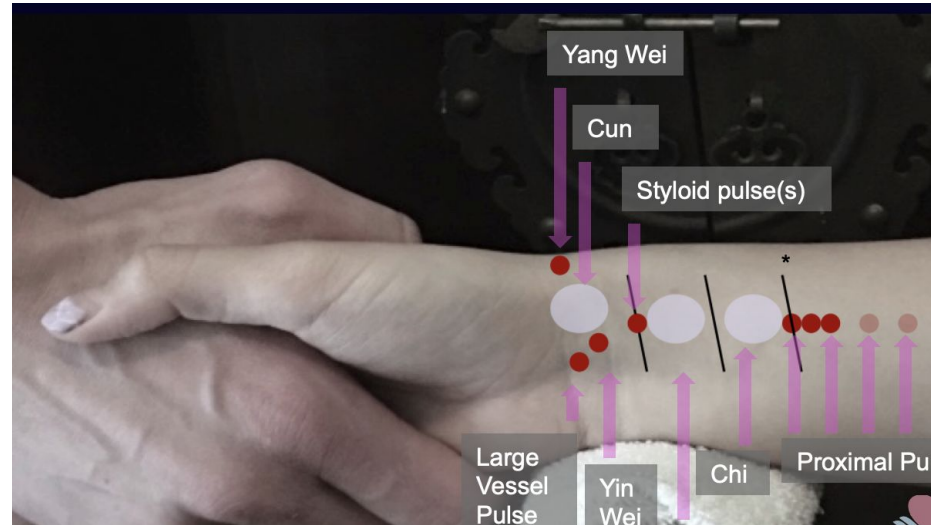
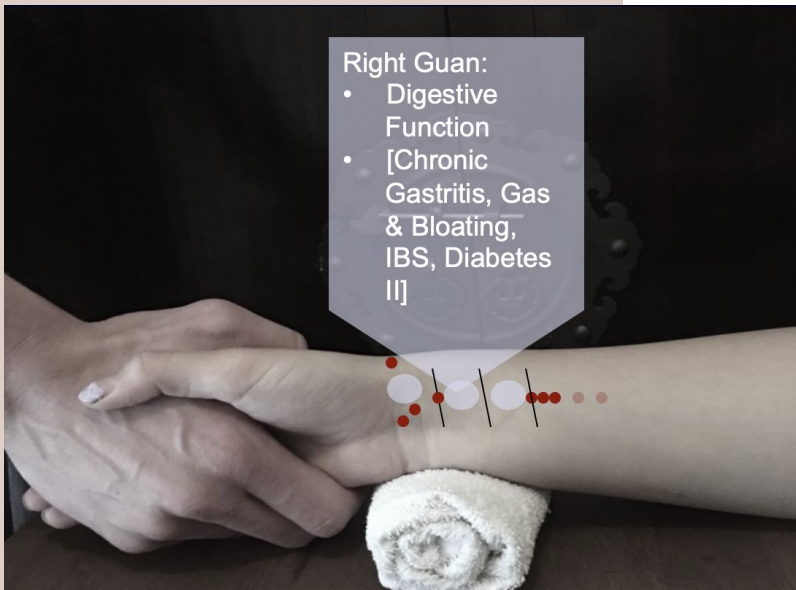


# Uszy wskazujące na problemy zdrowotne

Ucho “idealne”



# Analiza pulsu w kilkunastu pozycjach



## Co można zdiagnozować?

Problemy z sercem, trawieniem, hipoglikemię, miażdżycę, wzdęcia, polipy na jelicie / pęcherzyku, endometriozę, alergie, wirusowa czy bakteryjna infekcja płuc, traumę /stres, problemy z pęcherzem, sztywny kark, problemy z kręgosłupem, słabe krążenie, itp