

---

***Nota editorului:*** Cartea prezintă metode extrase din experiența de terapeut a autorului. Persoanele care au probleme grave de sănătate, urmează un tratament prescris de medic sau au interdicția de a efectua anumite mișcări **nu trebuie să întrerupă tratamentul medical și trebuie să solicite avizul medicului înainte de a începe autotratamentul.**

---

# Pregătirea

Înainte de a începe exercițiile, trebuie să vă pregătiți învățând câteva poziții inițiale.

**Stând în picioare (1):** Stați în poziție verticală, cu picioarele alipite, brațele atârând pe lângă corp și palmele atingând coapsele. Vârfurile degetelor mijlocii trebuie să atingă punctele de presopunctură<sup>1</sup> Fengshi (punctele de pe partea laterală a coapselor, acolo unde sunt atinse de vârful degetului mijlociu când stați drept, cu brațele pe lângă corp.) Stați drept, cu privirea înainte și cu limba atingând bolta palatină. Sprijiniți-vă greutatea în mod egal pe ambele picioare. Încercați să nu vă gândiți la nimic, păstrându-vă astfel și mintea, și trupul într-o stare de calm și relaxare totală (vezi fig. 1).



Fig. 1

**Stând în picioare (2):** Stați drept, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, cu brațele atârând pe lângă corp și palmele atingând coapsele. Atingeți punctele Fengshi cu vârfurile degetelor mijlocii. Priviți drept înainte, limba atingând bolta palatină. Sprijiniți-vă greutatea pe ambele picioare. Încercați să nu vă gândiți la nimic, păstrându-vă astfel și mintea, și trupul într-o stare totală de calm și relaxare (vezi fig. 2).



Fig. 2

---

<sup>1</sup> Potrivit medicinei tradiționale chineze, corpul uman este traversat de canale invizibile, adevărate rețele energetice, numite meridiane, pe care există numeroase puncte-cheie ce pot fi stimulate prin acupunctură (introducerea de ace) sau presopunctură (apăsare cu degetele). (n. trad.)

**Stând în picioare (3):** Stați drept, cu picioarele depărtate, distanța dintre ele fiind un pic mai mare decât lățimea umerilor. Depărtați ușor călcâiele, cu brațele atârând pe lângă corp și palmele atingând coapsele. Atingeți punctele Fengshi cu vârfurile degetelor mijlocii. Îndoțiți ușor genunchii, atât cât rotula să ajungă în linie verticală deasupra degetelor de la picioare. Priviți drept înainte, limba atingând bolta palatină. Sprijiniți-vă greutatea în mod egal pe ambele picioare (*vezi fig. 3*).

**Șezând:** Stați drept pe un scaun, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Țineți coapsele la un unghi drept cu gambele, trunchiul în poziție verticală, întreg corpul relaxat și bărbia ușor trasă înapoi (*vezi fig. 4*).



Fig. 3



Fig. 4

# Măsuri pentru localizarea punctelor de presopunctură

Formați un cerc cu degetul mare și cel mijlociu. Lungimea dintre cele două articulații ale secțiunii mediane a degetului mijlociu reprezintă un *cun* (vezi fig. 5). Lungimea acestei unități variază în funcție de înălțimea fiecărui individ. O zecime dintr-un *cun* reprezintă un *fen*.



# Creierul și sistemul cardiovascular

### 1. Exercițiu pentru stimularea activității cerebrale și dezvoltarea inteligenței

*Indicații:* acest exercițiu poate preveni scleroza vasculară cerebrală și poate revigora memoria și funcțiile creierului.

Poate fi efectuat fie șezând, fie stând în picioare.

1) Șezând, închideți încet ochii. Uniți degetul mare și indexul de la cele două mâini, cu punctele Hegu (în mijlocul scobiturii dintre degetul mare și index, pe dosul mâinii) față în față. Atingeți zona abdomenului inferior cu palmele (*vezi fig. 6*).

2) Stând în picioare, închideți încet ochii. Uniți degetul mare și indexul de la cele două mâini, cu punctele Hegu față în față, și atingeți zona abdomenului inferior cu palmele (*vezi fig. 7*).

Vizualizați punctul Baihui (priviți-l cu „ochii minții” sau concentrați-vă atenția asupra lui), din mijlocul creștetului capului, în timp ce inspirați, și punctele Fengchi (sub osul occipital din regiunea cervicală, o scobitură între mușchiul sternocleidomastoidian și extremitatea superioară a mușchiului trapez) în timp ce expirați. O inspirație și o expirație alcătuiesc un ciclu, care trebuie repetat de 108 ori. Ridicați mâinile deasupra părților laterale ale capului (*vezi fig. 8 și 9*). Descrieți 108 cercuri, ducând mâinile la început în sus și apoi în spate. Descrieți alte 108 cercuri mișcând mâinile în direcția opusă. După ce ați terminat, lăsați mâinile să atârne lejer pe lângă corp.



Fig. 6



Fig. 7

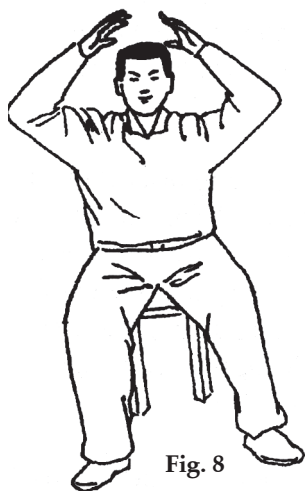


Fig. 8

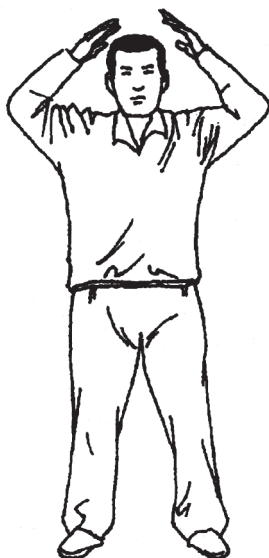


Fig. 9

## 2. Exercițiu de presopunctură repetată în zona capului

*Indicații:* dureri de cap, amețeli și migrene.

Poziția de începere: stând în picioare (1). Relaxați tot corpul. Cu degetul mare de la mâna stângă apăsați în mod repetat punctul Fengchi de pe partea stângă (un punct sub osul occipital din regiunea cervicală, în scobitura dintre mușchiul sternocleidomastoidian și extremitatea superioară a mușchiului trapez), spre dreapta-sus, ținând ochii ușor închiși. Apăsați timp de 1–2 minute (*vezi fig. 10*). Apoi, cu degetul mare de la mâna dreaptă, apăsați în mod repetat punctul Fengchi de pe partea dreaptă spre stânga-sus, timp de 1–2 minute (*vezi fig. 11*).

Apoi, cu vârfurile degetelor arătătoare îndreptate în jos, în timp ce restul degetelor sunt îndoite, frecați fruntea pornind dinspre mijloc înspre tâmpile (în zona plată din stânga și dreapta frunții) de 6 ori, iar apoi de încă 6 ori pornind de la tâmpile spre mijlocul frunții. Mișcările menționate mai sus alcătuiesc un ciclu, care trebuie repetat de 6 ori (*vezi fig. 12*).

## 3. Exercițiu pentru vizualizarea punctelor de presopunctură ale tâmpilelor

*Indicații:* dureri de cap, amețeli și migrene.

Poziția de începere: stând în picioare (2). Relaxați tot corpul. Vizualizați cele două tâmpile (în zona plată din stânga și dreapta frunții – *vezi fig. 13*), stimulând astfel circulația energiei cerebrale și a sângelui și reglând funcțiile creierului mare.



Fig. 10



Fig. 11



Fig. 12

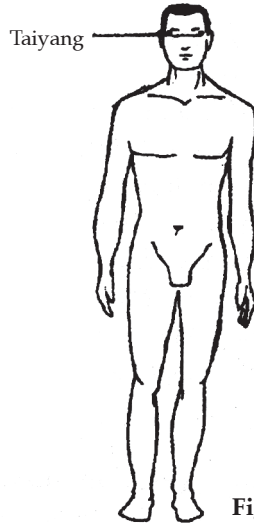


Fig. 13