

Heike Oellerich, Miriam Wessels

MASAŻ BAŃKĄ CHIŃSKĄ

Innowacyjna
i skuteczna
technika
rozluźniania
powięzi



MASAŻ BAŃKA CHIŃSKA

Heike Oellerich, Miriam Wessels

MASAŻ BAŃKĄ CHIŃSKĄ

Innowacyjna
i skuteczna
technika
rozluźniania
powięzi



Kup książkę

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
OPRACOWANIE GRAFICZNE: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Monika Gadzina

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-618-1

Tytuł oryginału: *Cupping – Die neue Methode zum Lösen der Faszien*



Copyright © 2018 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Treści zawarte w niniejszej książce zostały sporządzone z maksymalną starannością i sprawdzone w praktyce. Jednak wszystkie Czytelniczki i wszystkich Czytelników wzywa się do podjęcia samodzielnej decyzji, czy i w jakim stopniu chcą i mogą wykonywać ćwiczenia i instrukcje. W razie wątpliwości zasięgnij wcześniej porady lekarza. Ani autorki, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne niedogodności bądź szkody wynikające z udzielonych w tej książce wskazówek praktycznych.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywanie24.pl

PRINTED IN POLAND

[Kup książkę](#)

SPIS TREŚCI

TEORIA

Nowe sposoby samoleczenia.	9
TRADYCJA I BADANIA NAUKOWE	11
Masaż bańką chińską w 3D	13
Stawianie baniek – kiedyś i dziś	15
Powięzi – klucz do leczenia bólu	18
Na jakie partie ciała oddziałuje masaż bańką chińską?	25
Dalekosiężny sposób działania	27
Techniki masażu bańką chińską	35
Ogólna obsługa	36
Przeciwwskazania	40
Rozszerzanie	41
Mobilizowanie	43
Szczypanie	44
Stawianie	46
Naciskanie	48
Pompowanie	49
Przesuwanie	51
Obracanie	52
Rozciąganie	54
Opukiwanie	55
Przechylanie/zakreślanie koła	57
Na co należy zwrócić uwagę przed zabiegiem i po nim?	59

PRAKTYKA

MASAŻ BAŃKĄ CHIŃSKĄ W CELU SAMOLECZENIA ...	63
Praktyczna pomoc w osiągnięciu lepszej jakości życia	65
Biodra	66
Blizny	77
Bóle głowy.....	83
Cellulit	88
Choroby żył	91
Ciśnienie tętnicze	94
Drogi oddechowe	99
Jakość życia	105
Kolana	119
Łokieć tenisisty i łokieć golfisty	122
Plecy	125
Płaskostopie i stopy poprzecznie płaskie	136
Problemy trawienne	139
Skóra	142
Smartfonowy kciuk	144





Staw skokowy	147
Stwardnienia i skurcze mięśni	150
Szumy uszne	152
Ścięgno Achillesa	155
Zaburzenia cyklu	157
Zakwasy	160
Zapalenie pochewki ścięgna nadgarstka	162
Zespół cieśni nadgarstka	164
Zgrzytanie zębami i zaciskanie szczęki	167
Zmarszczki	169
Masaże poprawiające samopoczucie	172

INFORMACJE

Pomocne książki i adresy	174
Indeks	176
Spis zastosowań	178

*Kto nie stara się codziennie robić czegoś dla swojego zdrowia,
pewnego dnia będzie musiał poświęcić dużo czasu na chorobę.*

Sebastian Kneipp (1821-1897)

Heike Oellerich

ma wieloletnie doświadczenie w roli trenerki w zakresie sportu zdrowotnego. Pracuje jako referentka ds. kształcenia uzupełniającego dla zawodów medycznych i trener oraz jako instruktorka DTB (Deutscher Turner-Bund – Niemiecki Związek Gimnastyczny) między innymi dla prowadzących kursy FASZIO®. Razem z Miriam Wessels opracowuje nowe koncepcje ruchowe i jako wolna autorka pisze szczególnie chętnie na tematy takie jak joga, trening dna miednicy i powięzi.



Miriam Wessels

już w trakcie klasycznych studiów sportowych interesowała się holistycznymi formami ruchu i terapii. Jest uzdrowicielką oraz instruktorką nauczycieli i terapeutów jogi. Jako terapeutka powięziowa pracuje w swoim własnym gabinecie w Hamburgu. Razem z Heike Oellerich pod marką FASZIO® oferuje szkolenia dla trenerów, terapeutów, uzdrowicieli i lekarzy.



NOWE SPOSOBY SAMOLECZENIA

Przez długi czas w terapii powięzi na pierwszym planie było wywieranie nacisku, przy czym płyn tkankowy miał być pobudzany za pomocą tak zwanego efektu gąbki. Jednak aby coś mogło płynąć, potrzebuje wystarczającej przestrzeni trójwymiarowej. Dlatego widząc po raz pierwszy silikonowe bańki chińskie, natychmiast dostrzegłyśmy potencjał tych nowoczesnych akcesoriów. W międzyczasie bańki te zostały kompleksowo przetestowane w praktyce i stanowią duże ubogacenie obszaru terapeutycznego, ale też w zakresie samoleczenia. A co najlepsze: całkowicie abstrahując od wielu pozytywnych efektów dla stanu zdrowia, bańki chińskie niemalże nie wywołują skutków ubocznych, są łatwe w użytkowaniu, a do tego jeszcze przystępne cenowo. W rozdziale wstępnym tego poradnika wyjaśnimy, czym jest klasyczne stawianie baniek, jak działają innowacyjne bańki chińskie do terapii powięziowych i co powięzi mają z tym w ogóle wspólnego. W części praktycznej znajdziecie wiele dokładnych instrukcji dotyczących możliwości leczenia dolegliwości codziennych i tych uwarunkowanych pracą za pomocą baniek chińskich. Podczas pisania wspierał nas tym razem terapeuta TMC i ekspert do spraw akupunktury Peter Holthausen z Hamburga. Dodatkowo dorzucił wskazówki dotyczące masażu bańką chińską, koncentrujące się specjalnie na punktach akupunkturowych. Razem nie tylko zgromadziliśmy wiele zastosowań, ale sporządziliśmy też dopasowane do siebie sekwencje zabiegów dla poszczególnych dolegliwości.

W tym duchu: zrób miejsce dla swojego zdrowia!

Twoi eksperci od masażu bańką chińską

TRADYCJA I BADANIA NAUKOWE

Masaż bańką chińską, nowoczesny wariant stawiania baniek, łączy od dawna sprawdzoną technikę z aktualną wiedzą na temat powięzi. Robiąc miejsce dla witalności i sprężystości w tkance, otwiera nowe, lepiej ukierunkowane drogi do leczenia wielu dolegliwości.

MASAŻ BAŃKĄ CHIŃSKĄ W 3D

13

TECHNIKI MASAŻU BAŃKĄ CHIŃSKĄ

35



MASAŻ BAŃKĄ CHIŃSKĄ W 3D

Masaż bańką chińską jest terapią regulacyjną, bazującą na bogatym dorobku nauk doświadczalnych. W końcu wpisuje się on w tradycję prastarej metody leczniczej: stawiania baniek. Ta forma terapii była stosowana przypuszczalnie już ponad 5000 lat temu w Azji Przedniej i Chinach. W starożytnej Grecji metoda ta była nawet tak popularna i uznana, że bańki szklane stanowiły symbol całej sztuki lekarskiej, tak jak dziś laska Eskulapa z oplatającym ją wężem. Skuteczność stawiania baniek od starożytności aż po wiek XVIII objaśniano w myśl tak zwanej teorii humoralnej. Do płynów (ustrojowych) należą między innymi krew, limfa, woda w tkankach i „flegma”. Jeśli jakiś sok jest przykładowo zbyt płynny, ma zbyt dużą gęstość lub też występuje w organizmie w niekorzystnym zakresie temperatur, mogą pojawić się dolegliwości fizyczne. Znajduje to swoje odzwierciedlenie w całym ciele, które jest

przecież zdane na zrównoważenie płynów. Stawianie baniek ma u chorych przywrócić zaburzoną równowagę soków ustrojowych – a tym samym również ich zdrowie.

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej (TMC) wiadomo do dziś, że człowiek choruje wtedy, gdy krew i energia życiowa *qi* nie mogą już płynąć swobodnie. Również w tej nauce stawianie baniek ma pomóc w usuwaniu blokad w organizmie. Ale masaż bańką chińską to o wiele więcej niż wariant stawiania baniek za pomocą nowoczesnych kubków z elastycznego silikonu. Jest to technika leczenia na bazie najnowszej wiedzy naukowej na temat powięzi oraz ich znaczenia i przebiegu w organizmie.

Już w ubiegłym stuleciu austriackiemu lekarzowi Alfredowi Pischingerowi (1899-1983) udało się na podstawie badań i analiz udowodnić, że w trakcie życia w obszarze tkanki łącznej między komórkami wiążą się „odpady”. Im więcej takich osadów i toksyn znajduje się w organizmie, tym bardziej utrudnione jest doprowadzanie substancji odżywczych i usuwanie końcowych produktów przemiany materii.

W swojej pracy Pischinger przedstawił również dowód na to, jak pochodzące z zewnątrz bodźce rozchodzą się do stref refleksyjnych organizmu i stamtąd dalej do narządów oraz jakie procesy metaboliczne przy tym zachodzą. Właśnie w ten aspekt ingeruje masaż bańką chińską: pobudza ten całościowy system i związaną z nim przemianę materii, wzmacniając przez to między innymi samouzdrawiające moce organizmu.

Aktualna wiedza na temat powięzi umożliwia dziś dalsze sposoby rozumowania i działania, udoskonalające sprawdzoną technikę stawiania baniek. Dzięki temu zabiegi można wykonywać jeszcze precyzyjniej, a warianty zastosowania poszerzają się. Co więcej, nowoczesne silikonowe bańki chińskie występują w różnych rozmiarach, a ich zdolność dostosowywania się i wytrzymałość ułatwiają użytkowanie. Przede wszystkim jednak za ich pomocą można w bardzo prosty sposób wykonywać zabiegi samodzielnie w domu i w podróży, wspomagając w ten sposób regenerację, trening i sprawność ruchową na co dzień. Na wstępie podamy tylko kilka przykładów w tym kontekście: jeśli chcesz walczyć ze stresem, który często przejawia się sztywnością karku, wystarczy przez

kilka minut przesuwając bańkę chińską po skórze w obszarze karku. W ten sam sposób można ją stosować również po treningu, by przysłużyć się obciążonym mięśniom. W tym przypadku zabieg wspomaga ich regenerację. Do pielęgnacji skóry i wyrównania jej kolorytu można za pomocą małej bańki chińskiej na przykład delikatnie masować twarz. Już teraz widzisz: jest wiele różnych możliwości zastosowania.

STAWIANIE BANIEK – KIEDYŚ I DZIŚ

W klasycznym stawianiu baniek z reguły utrzymuje się szklaną bańkę przez krótki czas nad płomieniem, aby ogrzać wypełniającą ją powietrze. Następnie bańkę stawia się na skórze. W konsekwencji powietrze w jej wnętrzu znów się schładza i powstaje podciśnienie, które „zasysa” skórę.

MASAŻ BAŃKAMI

Masaż bańkami należy do metod stawiania suchych baniek. Tak określa się metody, przy których z powierzchni skóry nie wydostaje się krew i które, w zależności od stosowanego naczynia, nadają się również do autoterapii – w przeciwieństwie do stawiania krwawych baniek, które działają jak „miniupuszczenie krwi” i mogą je wykonywać wyłącznie lekarze i uzdrowiciele.

Podczas takiego masażu bańka – z zastosowaniem olejku lub bez – jest przeciągana po skórze. Z reguły skóra reaguje na to zaczerwienieniem, czasem również krwawieniem wewnętrznym. Ogólnie przy wszystkich metodach mogą pojawić się ślady, jednak z reguły są one nieszkodliwe, a niekiedy nawet pożądane ze względów terapeutycznych.

Bańki występują w różnych rozmiarach: większe nadają się do obszarów o większej powierzchni i przeważnie silniej zasysają. Małe bańki mają tę zaletę, że można je stosować bardziej precyzyjnie, na małych

obszarach skóry lub punktowo. Jest to szczególnie korzystne przy leczeniu meridianów i pojedynczych punktów akupunkturowych (patrz także strona 30 i kolejna).

Obecnie jest wiele alternatyw dla baniek z klasycznego szkła, jak na przykład bańki ze szkła akrylowego z gumową gruszką. Jej ściśnięcie przed postawieniem bańki sprawia, że przy puszczeniu wytwarza się podciśnienie. W zależności od tego, ile powietrza zostanie wypchnięte z gruszki, poziom podciśnienia jest różny. Podobne są bańki wykonane z tworzywa sztucznego, z których wysysa się powietrze za pomocą przyłączonej pompki ręcznej, aby wytworzyć konieczne podciśnienie.

Bańki chińskie do terapii powięziowych – nowoczesne akcesoria

Dzięki zmianie punktu widzenia i rozszerzeniu zrozumienia, które nauka o powięziach wniosła w rozwój stawiania baniek, powstało również zapotrzebowanie na poręczniejsze przyrządy. Zupełnie nowe są silikonowe bańki chińskie zaprojektowane specjalnie do leczenia powięzi, za pomocą których wykonywane są również zabiegi opisane w tej książce. Wprawdzie ich skuteczność jest podobna do skuteczności tradycyjnych baniek szklanych, jednak w przeciwieństwie do nich nie tłuką się, a posługiwanie się nimi jest o wiele przyjemniejsze. Poza tym mają dodatkowy efekt peelingujący. Wystarczy ścisnąć je dłonią, a następnie postawić na odpowiedniej partii ciała. Po puszczeniu automatycznie powstaje pożądane podciśnienie.

Nowoczesne bańki chińskie wytwarza się z biokompatybilnego silikonu, dzięki czemu są nieszkodliwe dermatologicznie i odpowiednie również dla alergików. Produkuje się je w znacznej mierze z naturalnego piasku kwarcowego, a dzięki swojej dużej wytrzymałości są wyjątkowo trwałe. Dalszymi zaletami są między innymi zdolność materiału do dostosowywania się i jego odporność oraz łatwa obsługa.

Grubość materiału, a tym samym intensywność zasysania nadają się optymalnie do leczenia struktur powięziowych. Specjalny brzeg peelingujący zapewnia idealną przyczepność i swobodną przesuwność dwóch

rodzajów tkanek względem siebie (efekt ścinania) na skórze i w warstwach powięzi. Dodatkowo spłaszczony i utwardzony wierzchołek bańki można zastosować do odszukania tak zwanych punktów spustowych, czyli bolesnych miejsc, i leczenia ich poprzez wywieranie nacisku. Dobrodziejstwo!



Większa bańka uniwersalna nadaje się do całego ciała, mniejsza bańka miejscowa – szczególnie do twarzy, dłoni, stóp i stawów lub punktów spustowych

Bańki do terapii powięziowych są dostępne w dwóch rozmiarach. To, jaki zostanie wykorzystany w danym przypadku, zależy od typu tkanki poddawanej zabiegowi i od miejsca zastosowania. Duża bańka działa na dużej powierzchni i głębiej, mała bańka – punktowo. Możliwy jest również zabieg z wykorzystaniem dwóch baniek w tym samym czasie: takiej samej lub różnej wielkości. Wówczas można na przykład pozostawić jedną bańkę w danym miejscu, jednocześnie przesuwając drugą tam i z powrotem. Tym samym do całej powięzi przekazywany jest impuls do

dopuszczenia większej elastyczności, ponieważ tkanka powięziowa jest napięta jak sieć w kilku wymiarach. Odpowiednio, w przypadku pociągnięcia za jeden koniec sieci powstaje dynamika rozszerzania – i w ten sposób cała struktura powięzi może się odkształcić bez zmiany jakości.

Przy odsuwaniu obu baniek od siebie powstaje naprężenie rozciągające na płaszczyźnie wzdłużnej, podczas gdy otaczające struktury są raczej odciążane. Dzięki temu powięź nabiera większej stabilności.

Uważasz, że brzmi to niezwykle obiecująco? I masz rację! Ale być może, tak jak wiele innych osób, zadajesz sobie pytanie: co to w ogóle są powięzi?

POWIĘZI – KLUCZ DO LECZENIA BÓLU

Struktury powięziowe ciągną się przez nasze ciało i wokół niego w formie sieci tkankowej. Stabilizują, reagują na impulsy, są jednocześnie trwałe i elastyczne. W niektórych odcinkach powięzi pełnią rolę ścięgien lub więzadeł, gdzie indziej tkwi w nich masa mięśniowa, kości czy narządy lub służą jako strefa buforowa i magazynowa. Przy tym wszystkim w organizmie panują ciągłe rozbudowy, rozkłady i przebudowy: w systemie powięziowym nieustannie zachodzi przeplatanie, rozdzielanie, ciągnięcie i naciskanie. Tym samym natura stworzyła warunek do tego, że ciało może dostosować się do niemal wszystkich okoliczności i samodzielnie się leczyć.

Elementy składowe i funkcje

W skład powięzi wchodzi włókna i żelowata ciecz, tak zwana substancja podstawowa, która z kolei składa się z wody i białek łączących. Substancja podstawowa opływa włókna i zwilża je. W niej pływają komórki układu odpornościowego (komórki żerne) i te odpowiadające za naprawę, budowę i oczyszczanie (fibroblasty).

W zależności od środowiska substancji podstawowej tkanka powięziowa może być raczej sztywna i nadmiernie kwaśna lub płynna

i bardziej zasadowa. Związek, współzależność i jakość elementów składowych powięzi mają elementarne znaczenie dla wszystkich procesów metabolicznych zachodzących w organizmie, rozkładu substancji odżywczych, rozkładu produktów ubocznych oraz ochrony przed przeciążeniem i niepożądanymi wpływami. Poprzez naprężenie rozciągające sieć powięziowa stabilizuje wszystkie części ciała, zapewniając jednocześnie przesuwanie się struktur do siebie. Dopiero te właściwości w ogóle umożliwiają przyjmowanie postawy i ruch.

Wewnętrzny ekosystem

Aby zagwarantować zdrową przesuwność struktur, woda (stanowi około 70 procent) i białka łączące (między innymi kwas hialuronowy) tworzą ciągłe środowisko, które służy komórkom i substancjom odżywczym jako podłoże transportowe i jednocześnie środek wymiany dla układu krwionośnego i limfatycznego. Poza tym informacje układu nerwowego są prowadzone przez ciało za pośrednictwem receptorów poprzez substancję podstawową. Organizm jest zdrowy i zdolny do regeneracji tylko przy całkowitej sprawności substancji podstawowej jako medium i jej zdolności przepływu bez żadnych przeszkód. Dlatego też, jak w przypadku rzeki, zachowanie sprawności i zdrowia lub wytrzymałości oraz możliwość szybkiej regeneracji wymaga stałego „oczyszczania wód”.

Żywotny narząd

Typy włókien, kolagen i elastyna, nadają powięzi kształt i strukturę. W zależności od proporcji w niektórych odcinkach powięź staje się bardziej wytrzymała na rozciąganie i mniej elastyczna, przykładowo w ścięgnach i więzadłach (bardzo wysoka zawartość kolagenu). W innych odcinkach mniejsze stężenie kolagenu umożliwia rozciąganie we wszystkich kierunkach, jak na przykład w mięśniach i narządach wewnętrznych.

W przestrzeniach w ciele znajduje się tak zwana tkanka luźna. Zawiera ona stosunkowo dużo elastyny, wiąże dużo wody i odpowiada za przesuwność struktur względem siebie (patrz strona 23).

Tak się to robi: postaw bańkę na skórze. Następnie unieś ją i puść, nie likwidując podciśnienia. Zatem bańka pozostaje przez cały czas na skórze i wysyła jedynie „pompujące fale” do powięzi. Intensywność i szybkość zależą przy tym od celu i własnego dobrego samopoczucia: wybierz wolne tempo na przykład przy zatorze w równowadze płynów. Jeśli chcesz ogólnie pobudzić krążenie w substancji podstawowej, pompuj podobnie do fal uderzeniowych, wykonując szybkie ruchy. W celu rozluźnienia stanów napięcia skuteczne jest silne, dłuższe naprężenie rozciągające z następującą po nim przerwą na regenerację (progresywna relaksacja powięzi). Aby wywołać napięcie w tkance (na przykład po nadmiernym rozciągnięciu, jak w trakcie ciąży), wykonuj intensywne, dynamiczne ruchy pompowania.

Rada: w miarę możliwości zrezygnuj z użycia olejku, aby bańka zachowała dobre zassanie.



W przeciwieństwie do szczypania przy pompowaniu bańka nie odrywa się od skóry

Efekt

Naprzemienne naprężenie rozciągające i puszczanie wywiera silny wpływ na równowagę wodną i napięcie w tkance. Powolne ruchy rozluźniają

ją dogłębnie, zwiększając w ten sposób elastyczność. Efekt: więcej przestrzeni, miękkości i odprężenia. Krótkie fale lub impulsy przekazują tkance informację, aby napięta się, wzmocniła i wytworzyła większy opór. Rozwija to siłę i stabilność. Przechodzenie między zasysaniem a naciskiem zapewnia mechaniczne wsparcie wymiany płynów w tkance powięziowej. Na zakończenie lub w międzyczasie dobre wsparcie stanowi przesuwanie (patrz niżej).

PRZESUWANIE

Technika

Przeciąganie przyssanej bańki po skórze powoduje uniesienie i przesuwanie warstw powięzi względem siebie.

Zastosowanie

Technika ta sprawdziła się między innymi przy skurczach i zrostach w przebiegu kanału powięziowego lub sieci powięziowej. Przejawiają się one na przykład w postaci ograniczeń ruchu lub zmniejszonej wydajności organizmu.

Tak się to robi: przesuwać przyssaną bańkę po skórze. Szybkie tempo działa raczej tonizująco (wzmacniająco), podczas gdy powolne ruchy – detonizująco (odprężająco). To sugeruje, że przed uprawianiem sportu szybkie i intensywne ruchy głaszczące zwiększają napięcie mięśni oraz mogą przez to zwiększyć sprawność. Wówczas technikę tę charakteryzują tory zajmujące dużą powierzchnię lub też względnie szybkie ruchy zygzakowate. Po ożywiającym zabiegu pojawia się uczucie większej witalności.

W przypadku napięcia wskutek stresujących sytuacji na co dzień lub też w wyniku uprawiania sportu powinno się stosować bańkę w celu odprężenia i regeneracji. Powolne przesuwanie po torach lub też dużych bądź małych okręgach jest tutaj wskazaną techniką. Tkanka otrzymuje przy tym sposobność, aby znów się rozszerzyć. W zależności od potrzeb można w tym celu stawiać bańkę z różną intensywnością.

ZMARSZCZKI

Zmarszczki są elementem naturalnego procesu starzenia się. Z biegiem lat sprężystość i elastyczność skóry spada – staje się ona cieńsza, a tym samym mniej wytrzymała. Zmarszczki to zrosty powięzi tkanki podskórnej – na twarzy na przykład powstają poprzez często powtarzające się ruchy mimiczne, takie jak marszczenie czoła. Z postępem lat skóra na całym ciele jest słabiej przesuwana i nie tak napięta. Można temu przeciwdziałać poprzez masaż za pomocą baniek chińskich.

MASAŻ BAŃKĄ CHIŃSKĄ MOŻE POMÓC...

- utrzymać lub odzyskać witalny, młodzieńczy wygląd,
- napiąć wygląd skóry,
- zmiękczyć mimikę.

1



BARDZO DELIKATNIE

Zasadniczo na twarzy pracuje się ostrożnie i tylko z niewielkim podciśnieniem. Ponieważ tkanka jest tutaj bardziej wrażliwa niż na reszcie ciała, w przeciwnym razie bardzo szybko mogą pojawić się nieatrakcyjne ślady (których na dodatek nie da się ukryć).

Przesuwanie 1: postaw bańkę miejscową na jednym końcu tej zmarszczki, którą chcesz poddać zabiegowi, i przysij ją tam. Następnie przeciągnij bańkę z tego punktu 5-10 razy w kierunku przebiegu mniejszych zmarszczek. ❶

Przesuwanie 2: znów umieść bańkę na jednym końcu zmarszczki. Teraz ciągnij ją 5-10 razy zygzakowatymi ruchami w poprzek względem przebiegu zmarszczki. ❷+❸



Pompowanie: postaw bańkę miejscową na jednym końcu zmarszczki i przyssij ją. Rozluźnij tkankę poprzez pompowanie, 5-10 razy odrobinę unosząc bańkę i ponownie ją opuszczając. Powtarzaj ten zabieg wzdłuż zmarszczki tak często, aż rozluźnisz ją na całym przebiegu. 4



INDEKS

B

- Bańki chińskie do terapii powięziowych 16
 - czyszczenie 61
 - działanie 25, 27
 - przeciwwskazania 40
 - przygotowanie 59
 - zasada działania 25
 - zastosowanie 36, 59
- Bańki szklane 13, 15, 16
- Blokady 14, 29
- Brzeg peelingujący 16, 25, 26, 59

D

- Dermatomy 25
- Drogi przenoszenia siły, powięziowe 33

E

- Efekt peelingujący 16, 26
- Efekt ścinania 17
- Elastyna 19

K

- Kanały 28
- Kolagen 19

M

- Masaż 30, 44, 55, 75, 95, 119, 127, 145, 164, 170
- Masaż bańkami 15
- Masaż szczypany 44, 127, 145, 162, 171
- Meridiany 30
- Mikrokrążenie 26
- Mobilizowanie 43

N

- Naciskanie 48

O

- Obracanie 52
- Oczyszczanie organizmu 26
- Olejek do masażu 15, 36, 38
- Opukiwanie 55
- Owłosienie ciała 36

P

- Pielęgnacja skóry 15
- Pischinger Alfred 14
- Pompowanie 49
- Powięzi 14, 18
 - funkcja 18
 - warstwy 21

- Powięziowe drogi przenoszenia siły 33
Powięź trzewna 22
Przechylenie 57
Przeciwwskazania 40
Przemiana materii 14, 26, 37
Przesuwanie 51
Punkty akupresurowe 30
Punkty akupunkturowe 30
Punkty spustowe 17, 33
- Q**
Qi 14, 30
- R**
Regeneracja 60
Rozciąganie 54
Rozszerzanie 41
- S**
Salutogeneza 26
Silikonowe bańki chińskie 14, 16
Siniaki 37
Skurcze w karku 120
- Stawianie 46
Stawianie baniek 13
– bańki krwawe 15
– metoda klasyczna 15
Strefy Heada 29
Strefy refleksyjne 14
Stres 14, 32, 66, 75
Substancja podstawowa 18, 19, 21,
22, 26, 49, 50, 52
Szczypanie 44
- T**
Techniki masażu bańką chińską 35
Teoria humoralna 13
Tradycyjna Medycyna Chińska
(TMC) 14, 30, 66
- W**
Warstwy powięzi 21
- Z**
Zakreślanie koła 57

SPIS ZASTOSOWAŃ

A

Astma 99

B

Blizny 77 i następne

Bóle głowy 83 i następne

Bóle ischiasowe 136

Bóle stawu skokowego 147
i następne

C

Cellulit 88 i następne

Choroby dróg oddechowych 99
i następne

Choroby żył 91 i następne

Ciśnienie tętnicze 94

– wysokie 94

– niskie 97

D

Dłoń użytkująca mysz

komputerową 164 i następne

Dolegliwości bioder 66 i następne

Dolegliwości

psychosomatyczne 105

Dolna część pleców 126

G

Górna część pleców 129

I

Infekcja grypowa 103

L

Leczenie mięśnia

gruszkowatego 70

Lumbago 75

Ł

Łokieć golfisty 122 i następne

Łokieć tenisisty 122 i następne

M

Masaże poprawiające

samopoczucie 172

Migrena 86

N

Nastrój depresyjny 107

O

Odcinek lędźwiowy kręgosłupa 126
Odcinek piersiowy kręgosłupa 129
Odcinek szyjny kręgosłupa 133
Ogólne nastroje 105
Operacje 81

P

Pajęczki naczyniowe 91
Płaskostopie 136
Problemy trawienne 139
Problemy z kolanami 119
Problemy z plecami 125
Problemy ze ścięgnem Achillesa 155
Przeciążenie 115

S

Skurcze mięśni 150
Smartfonowy kciuk 144
Stopy poprzecznie płaskie 136
Stres 115
Stwardnienia mięśni 150
Szumy uszne 152

W

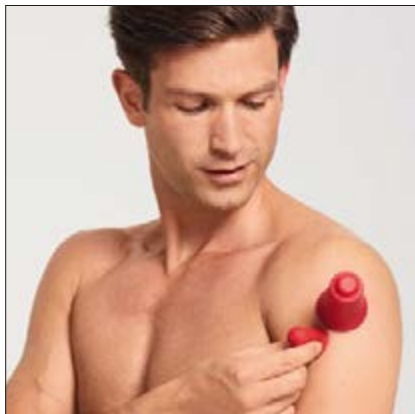
Wewnętrzny niepokój 112
Wyczerpanie 109
Wygląd skóry 142

Z

Zaburzenia cyklu 157
Zaburzenia snu 112
Zaciskanie szczęki 167
Zakwasy 160
Zapalenie oskrzeli 101
Zapalenie pochewki ścięgna nadgarstka 162
Zawroty głowy 97
Zespół ramion i karku 133
Zgrzytanie zębami 167
Zmarszczki 169
Zmęczenie 109

Ż

Żyłaki 91



Stawianie baniek i masaż bańkami to niezwykle skuteczne metody łagodzenia bólu i pokonywania dolegliwości. Coraz częściej stanowią one również metodę relaksacji i uwalniania skutków stresu. Oprócz sportowców, takich jak Michael Phelps, i gwiazd Hollywood, jak Gwyneth Paltrow, wielu terapeutów stosuje również tę metodę. Jest to technika leczenia oparta na najnowszej wiedzy naukowej o powięziach.

Oprócz tradycyjnych baniek szklanych, na rynku dostępne są miseczki wykonane z silikonu, które można ścisnąć i umieścić na skórze. Są nieślukące i łatwe do czyszczenia. Podciśnienie wytwarzane przez miseczki uwalnia napięcie, stymuluje krążenie krwi, poprawia przepływ limfy i łagodzi ból. Ponadto masaż bańką aktywuje układ odpornościowy i pomaga złagodzić astmę, migrenę, wysokie ciśnienie krwi, problemy trawienne, a nawet zmęczenie i stres. W książce znajdziesz techniki stosowania baniek na dolegliwości od A do Z, które dzięki nim możesz pokonać. Liczne ilustracje pomogą Ci prawidłowo je wykonać.

MAŁE BAŃKI – DUŻY EFEKT

Patroni:



Kup książkę