



**Isceljujuća moć ruku**  
*Tajne velikih iscelitelja*



**Vitalij Ivanov**

# **VAŽNO UPOZORENJE!**

**Materijal je namenjen ličnoj  
upotrebi!**

**Sva prava zadržana.**

**Nijedan deo ove knjige ne može  
se objavljivati, postavljati na  
internetu Ili deliti s drugima  
bez prethodne pismene dozvole  
od  
strane vlasnika autorskih  
prava.**

# **ISCELJUJUĆA MOĆ RUKU**

**Vitalij Ivanov**

Prevod s ruskog:  
Slobodanka Vanjkević

*Drugo ispravljeno izdanje*

*Beograd, februar 2023.*

**ISCELJUJUĆA MOĆ RUKU**  
**Vitalij Ivanov**

*II izdanje*

Izdavač: ARUNA, Beograd  
Lektura: Aleksandar Dramićanin

Plasman i distribucija: 064/15–77–045  
Internet knjižara: aruna.rs

Štampa: „Zuhra“, Beograd  
Tiraž: 500 primeraka

ЦНП - Каталогизација у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд

615.8

IVANOV, Vitalij

Isceļjujuća moć ruku / Vitalij Ivanov ; prevod s ruskog Slobodanka  
Vanjkević. - 2. izd. - Beograd : Aruna, 2023 (Beograd : Zuhra). - 159 str.  
: ilustr. ; 20 cm

Tiraž 500.

ISBN 978-86-86073-44-0

а) Биоенергија  
б) Алтернативна медицина

COBISS.SR-ID 1530006092

# ČITAOCU

Ruska narodna medicina je stara vekovima. Ni sovjetske, niti duhovne zabrane, nisu mogle da je prognaju iz narodnog sećanja. Uvek se ponovo vraćala, oduševljavajući svojom efikasnošću, a zatim se ponovo, pod pritiskom vlasti, skrivala duboko u narodu i tajno prenosila s kolena na koleno, zadržavajući svoj kontinuitet i nesmanjenu delotvornost.

Narodna medicina nije magija niti bakanje, već svetlosna luč Prirode zaključana u samom čoveku i celom svetu koji nas okružuje. Ruska narodna medicina je zbog svog višenacionalnog karaktera svestrano profilisana i raznovrsna po svojoj primeni i metodama delovanja.

Analizirajući drevne i savremene pisane izvore narodnog isceliteljstva, u narodnoj medicini se jasno izdvojila grana, kao što je uticaj bioenergetskog zračenja koje dopire iz ruku iscelitelja i deluje na bolesnog čoveka.

Početak 21. veka se odlikuje burnim socijalnim i ekonomskim potresima, doživljavaju krah svetski politički sistemi, raspadaju se velike i male države, zaoštravaju međunacionalni konflikti. Zbog čovekove neodgovornosti, ekološka situacija se približava kritičnoj tački. Svakodnevene zastrašujuće informacije s novinskih stranica i bučnih radio-emisija ulivaju nam strah, dok nas s televizijskih ekrana zaslepljuju slike luksuza šačice milionera, i sve to izaziva

moždano prenaprezanje, potpunu obustavu fizičkih i mentalnih funkcija.

Čovek gubi duhovnu i fizičku snagu, osećaj za humor, postaje ravnodušan prema događajima koji ga okružuju, brzo se umara. Upotreba različitih stimulatora još više iscrpljuje organizam, dovodi do trošenja njegovih rezervi i značajnog sniženja funkcija organa i čitavog sistema.

Bolestan čovek odlazi kod lekara, ali on nije bolestan fizički, već duhovno, što oficijelna medicina nema uvek u vidu, i zbog toga i ne može da se očekuje pozitivan efekat lečenja. Pacijent traga za pomoći i često je nalazi kod bioenergetičara, a to nije slučajnost, jer istorija narodne medicine uči da iscelitelj, koji poseduje znanje o energetskom uticaju i isceliteljskoj veštini, može da stvara čuda.

Autor knjige želi da dokaže važnost i aktuelnost primene bioenergije u kombinaciji s drugim metodima lečenja, koji su namenjeni harmonizaciji funkcije organa i sistema čovekovog tela, a koji su narušeni zbog stalne izloženosti neprekidnim stresnim reakcijama u okolnostima današnjeg vremena. Autor ima za cilj i da detaljno opiše praksu beskontaktnog delovanja, što će pomoći isceliteljima-početnicima da je efikasno primenjuju i tako pomognu svojim pacijentima.

U malobrojnim knjigama vezanim za lečenje na daljinu nije uvek potpuno i sistematski obznanjena praksa i metode lečenja. One najčešće imaju popularni i opisni karakter, a profesionalne tajne ostaju skrivene.

Praktično, celo jedno poglavlje je posvećeno beskontaktnom delovanju na zone Zaharina-Heda. Ovo pitanje još niko do sada

nije detaljno razmotrio iako se u narodnoj medicini Rusije delovanje na slične zone, bez imenovanja autora, praktikuje od davnih vremena.

Danas se u lečenju mnogih bolesti, kao i funkcionalnih poremećaja, široko primenjuje masaža određenih tačaka na telu (Tuina, tj. masaža tačaka). To se objašnjava njenom efikasnošću, jednostavnošću u primeni, i time što njome može da ovlada svaki čovek.

Autor nema za cilj da suprotstavi narodnu medicinu savremenim metodima lečenja, ne pokušava da ubedi čitaoca u isceljujuću energiju ruku. Sve to ostaje na čitaocu, na njegovom razumevanju i osmišljavanju.



# AURA ZDRAVLJA

## Geneza teme

Jedna od tajni narodne medicine je lečenje putem postavljanja ruku. Koren ove veštine zalazi u duboku prošlost i nemoguće je reći u kojoj zemlji se prvi put pojavila i ko joj je bio začetnik: istorija je sačuvala imena drevnih iscelitelja, koji su dodirom ruku oslobađali od teških bolesti. Oni postoje u svakoj zemlji, na svakom kontinentu. Tako se u Egiptu, u vreme faraona, sa ogromnim poštovanjem pamti ime iscelitelja Totembe – „gospodara volje i majstora ruku”, koji je polaganjem ruku izlečio teško bolesnu nevestu faraona Ramzesa XII - Bentoš.

Sposobnošću lečenja pomoću ruku ovladao je i rimski imperator Hadrian (II veka p.n.e). Još ranije, u III veku p.n.e, na tom poprištu se proslavio i epirski car Pir.

Hroničar tog vremena, Plinije (I vek p.n.e), pisao je da postoje ljudi čija tela poseduju isceljujuću moć.

U Svetom pismu postoji mnogo primera koji svedoče o isceljenju ljudi pomoću polaganja ruku. Ali naročito treba pomenuti isceljujuću praksu Isusa Hrista, koja je bila neverovatno obuhvatna i raznolika.

Mnoge bolesti je Isus Hristos lečio rukama, i tome je obučavao i svoje učenike.

Bez obzira što se prvobitni smisao odnosio na duhovno isceljenje, fizičko isceljenje bolesnih ljudi nije bilo ništa manje. Zasnivalo se na tome da jedan od puteva ka duhovnom čovekovom zdravlju vodi i kroz fizičko zdravlje.

Hristos je učio: „Mojim Imenom će se proterivati demoni, polaganjem ruku na bolesne, oni će ozdraviti”.

Iseljujuća praksa Isusa Hrista je uvek pobuđivala interesovanje kod njegovih sledbenika. Pratili su ga ljudi koji su ga prihvatili u svim njegovim manifestacijama, oni koji su želeli fizičko isceljenje za sebe i svoje bližnje. Interesovanje za isceliteljstvo se objašnjavalo i time što je ta veština mogla da se nauči.

U Ruskoj Pravoslavnoj crkvi iscelitelji u ime Hrista su bili, i do današnjeg dana ostaju: osnivač i iguman Trojice-Sergejevskog manastira - **Sergej Radonješki** (1321-1391), Prepodobni **Serafim Sarovski** (1759-1833), **Prepodobna Ksenija Peterburška**, **Prepodobni Jovan Kronštatski** i dr.

U drevnoj Rusiji lečenje rukama je bilo poznato od davnina, ono se prenelo i do naših dana, uz krilaticu „bolest kao rukom odnesena”.

Ali, prolazili su vekovi kao i odnos prema ljudima koji su imali moć lečenja rukama. Oni su bili progonjeni, i zajedno s vešticama i nadrilekarima spaljivani na lomačama, tako da je veština lečenja pomoću ruku postala svojina manje grupe ljudi i prenosila se s kolena na koleno u velikoj tajnosti.

Tek mnogo vekova kasnije, austrijski lekar, doktor medicine, Mesmer (1741-1815), vratio je ovu drevnu veštinu ljudima, ali mu

je na to otišao čitav život ispunjen borbom kako bi dokazao da u čovekovom telu postoji jedinstvena sila koja može da menja nervni tok, koji je on nazvao životnim magnetizmom. Neki sledbenici njegovog učenja pokušavali su da magnetizam svrstaju u hipnozu, što je Mesmer kategorički negirao. Dokazao je da su to dva različita načina uticaja na ljude, a poslednjih godina su mišljenje Mesmera potvrdili i drugi naučnici (Bred, Lebo, Kapterov).

Engleski hirurg Bred (James Braid, 1843.), istražujući dejstvo hipnoze je pisao: „Dugo sam mislio da su pojave izazvane mojim sistemom i sistemima onih koji veruju u mesmerizam, identične, ali, sudeći po rečima magnetizera, i onoga što oni uspevaju da dostignu u nekim slučajevima, moram priznati da postoji dovoljna osnova da se hipnoza i mesmerizam posmatraju kao dva različita agensa”.

Bez obzira na negativan odnos mnogih naučnika prema mesmerizmu, istraživanje tajanstvenih moći čoveka se nastavljalo. Godine 1866. nemački naučnik baron Hans Rajhenbah je opisao zračenje svetlosti iz vrhova prstiju, nazvavši ga „odičkom silom”, ali dobijeni rezultati istraživanja njegovog delovanja su bili podvrgnuti podsmehu naučnika tog vremena. Godine 1878. je u Americi Edvin D. Babit saopštio svoju dopunu rada Rejhenbaha. Smatrao je da „odička” svetlost Rejhenbaha predstavlja pojavu analognu vidljivom svetu, koja poseduje ogromnu vrednost u odnosu na manifestacije životnih sila. Naučnici tog vremena Babita su proglasili okultistom.

Da bi dokazao postojanje zračenja živog organizma koji ga obavija u obliku svetleće izmaglice, engleski naučnik Valter Kilner

je 1911. godine je u knjizi „Čovekova aura“ opisao tehniku viđenja svetleće izmaglice, ili aure. Po njegovom ubeđenju, ona ima unutrašnji i spoljašnji sloj. Aura je identična čovekovoju konturi, dok joj je spoljašnji obris razređen. Kilner je zapazio da se, u zavisnosti od zdravlja, aura menja i po obliku i po intenzitetu svetlosti.

„Ne može biti ni najmanje sumnje u realno postojanje aure koja obavija čovekovo telo, i tu činjenicu će ubrzo svi morati da priznaju“ (1965.), zapazio je Kilner.

U Rusiji su takođe postojali sledbenici Mesmera i njegovih kolega. Dr Velanski je publikovao rad o teoriji hipnotizma, izazvavši veliko interesovanje za takav način uticaja, i privukao je pažnju lekara. Spaski, koji je u praksi primenjivao metod Velanskog, 1820. godine je u Orlu uspešno izlečio od teške bolesti ćerku poznatog generala Ušakova.

Ipak, najveća zasluga za lečenje u ruskim privatnim klinikama i državnim bolnicama, pripada knezu Dolgorukovu, koji je, bez obzira na uporno odbijanje lekara da priznaju magnetizam, prvi u Rusiji dobio dozvolu za lečenje pacijenata u državnoj ustanovi u Sankt Peterburgu. Osećajući nedostatak medicinskog znanja, počinje da studira hirurgiju. Istovremeno piše niz članaka namenjenih lekarima i širokom krugu čitalaca, o praktičnoj primeni magnetizma. Od 1848-1849. knezu Dolgorukovu se, prema ukazu medicinskih nadzornih organa, dopušta da leči obolele od kolere. Praktični rezultati su bili pozitivni. Godine 1860. je bio objavljen kompletan rad o magnetizmu, pod nazivom „Organon životnog magnetizma“.

Godine 1869. u Rusiji je izašla knjiga doktora medicine, Ohoroviča, „Magnetizam i hipnotizam”, koja razgraničava magnetizam i hipnotizam.

Početakom XX veka značajan rad vezan za razjašnjenje mehanizma delovanja zračenja ruku iscelitelja i opis klasičnih praksi, obavio je Kudrjavcev. Njegova knjiga „Iscljujuća životna sila” (1913.) bila je rezultat praktičnog rada na isceljenju bolesti. On piše: „Ispostavilo se da umeće lečenja putem polaganja ruku nije neki izuzetni dar, koji pripada jednom čoveku, već tu sposobnost u većoj ili manjoj meri imaju mnogi ljudi”.

Od 1910. godine je u Rusiji Medicinski savet doneo zabranu da se hipnozom i magnetizmom bave lica koja nemaju diplomu lekara.

U godinama sovjetske vlasti, u Rusiji se praktikovanje magnetizma uopšte nije obavljalo, metod se smatrao nenaučnim, a lica koja su ga praktikovala smatrala su se šarlatanima, podvrgavala podsmehu i čak administrativnim represijama. Bilo je čak i otkaza s posla i sudskih kazni. Drevna umetnost isceljivanja je kliznula u ambis, dok se pojedincima koji su posedovali taj talenat u najboljem slučaju dozvoljavalo da nastupaju u cirkusu, a na njihove uporne molbe da obrate pažnju na istraživanje prirodnih pojava (Mesing), nauka se nije odazvala. Naučnici su u svemu želeli da vide samo materijalnu stranu, iako je čitav svet brujao o poltergejstu, vidovitim ljudima, bioenergetičarima i dr. I opet su se tajanstvene pojave spustile u dubine narodne medicine,

koja ih je brižljivo čuvala i, u skladu s mogućnostima, dalje razvijala.

Probijajući neumoljivu naučnopolitičku cenzuru, na stranicama novina i časopisa su počele da se pojavljuju senzacionalne izjave o narodnim isceliteljima koji pomoću ruku leče teške bolesti.

Poznati narodni iscelitelj, Aleksej Krivorotov, objašnjavajući pozitivne rezultate svog lečenja, otvoreno je i uporno tvrdio da neka, za njega nepoznata energija, ističe iz njegovih ruku. Nisu mu verovali, smatrajući sve to izmišljotinama. Ali 1964. godine, supružnici Kirlijan, primenjujući svoje metode fotografisanja aure objekta, zabeležili su na fotografiji zračenje iz prsta Krivorotova, koje je ličilo na polarnu svetlost, u čijem centru se nalazila narandžasta mrlja, a oko nje plavi oreol. U toku isceljujućih seansi, svetlost se menjala i pojačavala intenzitet zračenja.

Uskoro je potom u Rusiji počelo da se priča o Rozi Kulešovoj, koja je pomoću ruku mogla da čita tekstove u zatvorenim kovertama, o Kulaginovoj, koja je sa rastojanja od dva metra usmeravala energetska zračenja iz ruku, uzrokujući opekotine u obliku plikova na čovekovom telu. Safonov, po profesiji građevinski inženjer, mogao je da na daljinu dijagnostikuje bolesti, i više od toga – da preko fotografije utvrdi bolesti koje je preležao, ili od kojih boluje čovek na fotografiji. Pisao je: „Biopolje, s tačke gledišta isceliteljstva, malo me interesuje. To je poslednja etapa, i za mene je ona potpuno očigledna. Mene interesuje potvrda tajne, koja ničim ne može da se ekranizuje, i ja čvrsto verujem da će nauka pronaći svoj put ka istini”. Dalje piše: „Prinuđen sam da priznam

postojanje nečega u čemu se odražava sve materijalno, zemaljsko”.

U poslednjih dvadeset godina u Rusiji se pojavilo mnogo osoba koje poseduju bioenergetičarske sposobnosti. Viktor Mihajlovič Kandiba (predsednik Asocijacije narodne medicine i svetske asocijacije profesionalnih bioenergetičara), smatra da su u svakom čoveku prirodno usađene bioenergetske sposobnosti. Međutim, neko ima jaču hipersenzitivnu percepciju, dok drugi - manju. Ali, kako nam je već poznato, skoro svaka sposobnost može da se razvija.

Glasnije i otvorenije o narodnim isceliteljima je počelo da se govori 1979. godine, posle međunarodne konferencije u Tbilisiju, koja se bavila pitanjima podsvesti. Na konferenciji, osim naučnika i stručnjaka iz Rusije, prisustvovali su i naučnici iz francuske Akademije za psihoanalizu kao i praške Akademije psihotronike. Tada su usaglašeni i termini: „biopolje“, „bioenergetičar“. Zazvučalo je i ime moćne bioenergetičarke - **Džune Davitašvili**. Ali sve to još nije značilo naučno priznanje. Važilo je pravilo: „To ne postoji jer tako nešto nije moguće“.

Velika zasluge Džune Davitašvili je u tome što je odlučila da nastupi protiv naučničke učmalosti. Predložila je da se napravi eksperiment u kome bi ona učestvovala. Oko nje se okupila grupa entuzijasta - psihologa, fizičara, lekara. Eksperimenti su demonstrativno pokazivali efikasnost njene metode, kod ljudi su nestajali bolovi u grudima, kod hipertenzičara se snižavao pritisak, kod čiraša su zaceljivali čirevi, kod astmatičara se uravnoteživalo

disanje. Prilikom beskontaktnog delovanja na srce žabe, primećivala se aktivacija sistemskog krvotoka.

U istraživački rad su se uključili fizičari, predmet njihovog interesovanja su bile karakteristike prostorno-vremenske raspodele fizičkih polja, koja se pojavljuju oko ruku iscelitelja (u konkretnom eksperimentu - Džune).

Pomoću specijalno razrađene aparature uspeali su da zabeleže da se, kad nema bioenergetskog uticaja, prostorno-vremenska raspodela fizičkih polja kod grupe ispitanika ne razlikuje od polja kontrolne grupe, ali prilikom prelaska u radni režim, intenzivnost se povećavala za 1,5-2 puta i vrlo neznatno se uočavalo svetlucanje prstiju.

Govoreći o delovanju bioenergije na živ organizam, Džuna je negirala hipnotički karakter uticaja iscelitelja na pacijenta, smatrajući da se u njegovoj osnovi krije zagrevanje krvi i ubrzanje cirkulacije.

*„Sopstveno iskustvo u razradi i primeni metoda zagrevanja i ubrzanja cirkulacije, čiju su efikasnost osetili mnogi moji pacijenti iz raznih zemalja, uveravaju me da primena te metode današnje medicine omogućava da pruži ruku pomoći ljudima koji pate od mnogih bolesti koje se smatraju neizlečivim” – napisala je ona.*

Svojevrsnu teoriju o stvaranju biopolja i njegovom dejstvu na čoveka predstavljaju rasprave naslednika iscelitelja Anatolija Pavloviča Babiča. On smatra da bioenergiju stvaraju aktivne biološke tačke, koje su locirane na energetskim meridijanima, koje se spajaju u energetski tok. Te tačke i stvaraju bioenergetsko polje, koje je karakteristično samo za konkretno telo. U praktičnoj



primeni bioenergije, A. P. Babič kreće od podele bioenergetskog polja na četiri bazična polariteta (severni, južni, istočni i zapadni) i četiri središnja polariteta (severoistočni, severozapadni, jugoistočni i jugozapadni), a da se polariteti dele na pozitivne-zračće, negativne-upijajuće i neutralne - promenljive.

Babič smatra da najveći broj ljudi poseduje biopolje s neutralno-promenljivim polaritetom. Biopolja s pozitivnim polaritetom mogu da utiču na druga tela i imaju pozitivno dejstvo. Biopolja s negativno-upijajućom energijom nisu sposobna da emituju energiju. Ona kradu energiju od okružujućih objekata. Ako čovek s negativnim polaritetom stoji pored bolesne osobe, njeno stanje se pogoršava.

Anatolij Vasiljevič Martinov, uopštavajući rezultate svoje isceliteljske prakse, piše da mu je uspevalo da ublaži migrene, da otkloni „uroke”, odstrani predinfarktna stanja i početne simptome dijabetesa. Zabeležili su se pozitivni rezultati u otklanjanju određenih problema mentalnog razvoja dece, uzrasta do 5 godina. Martinov smatra da se dobro leče osteohondroze i radikulitisi. Uspeh delovanja ili opšti algoritam lečenja se sastoji u dovođenju polja pacijenta u uravnoteženu topologiju, s kasnijim uvećanjem njegove mase putem „pumpanja” energije. „Čovek u nekom smislu predstavlja posudu koja se može puniti energijom” - tvrdi A.V. Martinov (1990).

U današnje vreme, interes za bioenergiju je prekoračio prag „šarlatanstva” i „nadrilekarstva”, dok se mnoge laboratorije u Rusiji i drugim zemljama na tehničkom nivou bave izučavanjem

karakteristika zračenja bioobjekata, u tom smislu i čoveka. Sada već nije novost da je svaki živi organizam okružen složenim sistemom polja i zračenja, koji se nalaze u tesnoj međusobnoj vezi i zavisnosti sa Zemljom, s dalekim i bliskim Kosmosom.

Kao potvrda rečenog, 1991. godine, u laboratoriji za biološkiju Instituta za minerologiju, geohemiju i kristalografiju retkih elemenata, pomoću specijalnih fotoleptonskih aparata, snimljene su fotografije čoveka iznad čije glave lebdi vidljiva svetleća aura, koja ne predstavlja ništa drugo do mikroleptonsko polje formirano od mikroleptona (izuzetno lakih elementarnih čestica).

I više od toga: ispostavlja se da su mikroleptoni i njihove čestice nosioci određene informacije i da mogu da se premeštaju u prostoru i love na velikom rastojanju od izvora zračenja. Slična polja nas okružuju svuda – osećaju ih bioenergetičari, na njih reaguje aparatura u rukama operatera biološkije, a utiču na čovekovo zdravlje.

Čovek neprestano i mnogo priča o zdravlju, ali veoma malo radi na tome da bi ga imao. Jer, zdravlje uglavnom zavisi od načina života, čistoće životne sredine, naslednog faktora i stanja u kome se čovek nalazi. Želju da budemo zdravi potrebno je da neprestano kultivišemo, bavimo se ličnim razvojem, i da u svim životnim teškoćama vidimo pozitivan ishod, a da izbegavamo zavisnosti i da, naročito, ne gajimo u duši zlo. Sve će to sačuvati životnu radost i veru u mogućnosti, snagu i dobrotu Čoveka.

Čovek treba da razmišlja o tome kako je deo Prirode, da predstavlja Prirodu u njenoj višoj manifestaciji; svako uništenje

prirode mora da prihvati kao uništenje sebe samog. Duhovno jedinstvo sa Zemljom i Kosmosom čoveka čini besmrtnim.

Ukoliko se ne pridržavamo svega rečenog, dolazi do poremećaja energetskog balansa, tada bleedi plavičasto-žućkasta svetlost aure, deformiše se njena kontura, pojavljuju se crne vrpce, što se odražava kroz fizičku slabost, stalni umor. Čovek ne može da uvek iz tog stanja izađe sam, potrebna mu je pomoć dobre, duhovne osobe koja će u nju da ulije dragocenu energiju. Takvi ljudi postoje. To su narodni iscelitelji. Kako ukazuje V. M. Nadiba (predsednik Međunarodne asocijacije meditativnog autotreninga), to je dobar, častan, iskren čovek, koji oseća tuđ bol kao svoj, zna da saoseća celim bićem i da bez nadoknade pomogne bližnjem.

Narodna medicina je u tom pravcu postigla veoma mnogo, ona poseduje talentovane iscelitelje, koji su pomagali i pomažu hiljadama bolesnih ljudi. Nesreća je u tome što su oni izolovani, što ih niko ne usmerava, što kvalitetni metodi ostaju samo kao dar pojedinca, njegova tajna, i zajedno s njim napuštaju zemaljski svet. To ne treba da bude tako. Ono što je Priroda podarila nekim ljudima mora da bude, iznad svega, narodno blago i da se brižljivo čuva u riznici znanja koja su namenjena budućim generacijama iscelitelja.

## **Fizička polja bioobjekata**

U današnje vreme broj ljudi koji u sebi otkrivaju ekstrazenzorne sposobnosti značajno je uvećan. Budući da su se

ranije, barem pre 40-50 godina, te sposobnosti manifestovale kod retkih, odabranih pojedinaca, danas su počele da se primećuju kod mnogih ljudi. Kao posledica toga došlo je do pojave velikog broja „iscelitelja”, koji nemaju elementarna shvatanja o energetskim omotačima koji okružuju čoveka. Bez poznavanja čovekove anatomske telesne građe, ne znajući sopstvene mogućnosti delovanja bioenergijom, olako se upuštaju u isceliteljstvo, donoseći svojim lečenjem ponekad veću štetu nego realnu pomoć.

*„Bez poznavanja metode uticaja, bez potvrđene dijagnoze i kontrole toka lečenja, ne sme se ni pokušati 'ispravljanje' tako složenog mehanizma, kao što je čovekov organizam”,- zapaža Džuna Davitašvili (1988.).*

Fizička polja i zračenja, koja se nalaze u neprekidnom ritmičkom kretanju, okružuju čoveka svojevrsnom atmosferom. O njenom postojanju čovečanstvo je znalo od davnina. Prema svedočanstvima vidovitih osoba, taj omotač je obojen u dugine boje koje neprekidno pulsiraju. U zavisnosti od raspoloženja i fizičkog stanja subjekta, dugine boje se menjaju, blede ili se intenziviraju. Takođe je primećeno da su zračenja u desnoj polovini tela obojena zeleno-plavom bojom; u levoj polovini - u crveno-žutu s rozikastom senkom. Kod muškaraca se intenzivnije ispoljava zeleno-plava boja s desne, a kod žena roze-crvena svetlost s leve strane.

Plavo i crveno zračenje podseća na boju zračenja polova magneteta, što je dalo osnovu za to da se čovekovo telo doživi kao magnet ili sistem magneteta.

Ukoliko se povuče zamišljena ravna osa kroz centralnu osu koja deli čoveka na dve polovine, tada će desna polovina biti pozitivna, a leva negativna. Pri frontalnoj površini preseka: grudi i trbuh će biti pozitivan pol, a kičma - negativan. Kod horizontalnog preseka, preko pojasa: donji deo je pozitivan, a gornji negativan.

Kad je reč o fizičkom planu, muškarac se smatra pozitivnim, a žena negativnim polom, ali u duhovnom kontekstu su njihovi polariteti promenljivi.

U davnim vremenima, a zatim, u skladu s tradicijom, kao i u današnje vreme, ljudi se kategorišu u skladu sa zakonima magnetnih polova. Tako u crkvi žene stoje s leve strane, muškarci s desne, što zajedno čini živ magnet. Na crkvenom venčanju, nevesta stoji s leve strane, a mladoženja s desne. U sinagogama žene sede iznad svetišta na balkonima koji se nalaze na drugom spratu, a muškarci dole, što takođe čini svojevrsni preokrenuti magnet.

Lečenje magnetima, koje je bilo rasprostranjeno tokom prošlih vekova, strogo je poštovalo polaritete. Poznavanje polariteta različitih delova tela, u zavisnosti od površine poprečnog preseka, veoma je važno u isceliteljskoj praksi bioenergetičara. Npr., za povećanje energetske rezervi pacijenta, neophodno je „porcije” dozirati u zavisnosti od različitih polariteta. Ako se deluje istim polaritetom, onda dolazi do odbacivanja energije koja se unosi. Utvrđivanje polariteta je tajna iskusnih bioenergetičara.

Energetski omotač, čovekovo biopolje, nalazi se u stalnom oscilovanju, a sastoji se iz energetskih struja i vrtloga. Ljudi koji su vidoviti, uočavaju sedam osnovnih vrtloga, smeštenih duž vertikalne ose tela, u energetskim centrima, koji odgovaraju indijskim čakrama: na temenu, između obrva, u korenu grla, u nivou srca, u solarnom pleksusu, na stidnoj kosti i u predelu prepona.

Vidovnjaci potvrđuju da najaktivnije i najintenzivnije zračenje izbija iz ruku i očiju.

Za praktičare bioenergije, postojanje biopolja je nesporno. Međutim, naučni svet nije želeo da ga prihvati tek tako, na reč, neophodni su bili dokazi, aparature, da se nevidljivo učini vidljivim.

U naše vreme, takvi pribori postoje. Oni još uvek ne mogu da odgovore na sva pitanja, ali osnovno su potvrdili: fizička polja bioloških subjekata postoje, registruju se aparaturama, fiksiraju se u koloru, na fotografijama, i predstavljaju jedinstvo električnog polja (sa frekvencijom nižom od 10 Kh), infracrvenog zračenja (sa talasnom dužinom od 8-14 mk), i hipervisokog kvalitetnog zračenja (sa talasnom dužinom 18-330 cm). Osim toga, ne isključuje se mogućnost prisustva i drugih zračenja. Rad na istraživanju fizičkih zračenja živih organizama, pa tako i čoveka, koji su sprovedli saradnici Instituta radiotehnike i elektronike, Guljajev i Godik, potvrdili su prisustvo energetskih polja oko živih organizama najrazličitijeg razvoja; ispostavilo se da polja koja okružuju čoveka nose suštinsku informaciju o njegovim organima i njihovom funkcionisanju.

Sveukupnost polja i zračenja, koja prevazilazi granice ljudskog tela, kako je ranije rečeno – naziva se aura.

Prema posmatranjima A. Martinova, **struktura aure** se sastoji iz tri uzajamno povezana i isprepletena omotača. Najvažniji pruža informaciju o nivou čovekove duhovnosti, on je najizdržljiviji i obojen u tonove od zlatne do plave boje. Drugi omotač je najdinamičniji i odražava emocionalno stanje. Treći je vezan za fizičko telo, nazivaju ga i biopoljem, ili eteričnim dvojnikom, koji je provodnik energije koja zrači iz Sunca i Kosmosa, i dopunjuje telo životnom silom.

Čovekovo biopolje, ili aura, nije samo regulator životnog intenziteta, već i organ zaštite. Ukoliko zamislimo da polje zdravog čoveka liči na čauru, tada će bilo koja promena njenog oblika ukazivati na poremećaje u funkcijama organa. Prirodno i visoko nadareni iscelitelji običnu promenu oblika biopolja određuju dlanom ruke, doživljavajući pritom različite senzacije. Drugi iscelitelji promenu polja određuju pomoću indikatora, od kojih je jedan štap u obliku slova „G”, savijena metalna igla za pletenje u odnosu 1:2 njene dužine, ćilibar pričvršćen za konac, zlatni prsten, i niz drugih metalnih predmeta.

Martinov smatra da je **širina biopolja kod zdravog čoveka 40-60 cm. Ukoliko je polje 30 cm, tada se može govoriti o poremećaju energetskog čovekovog balansa. Ukoliko se polje smanji do 10-15 cm, pacijent gubi svest. Polje od 1 m poseduju apsolutno zdravi ljudi, veće od 3 m - samo retki fenomeni.**

Promene oblika aure, ukoliko se pojave **uzvišenja ili udubljenja**, ukazuju na poremećaj funkcionalnog sastava organa i sistema čovekovog organizma, što pomaže u ranoj dijagnostici bolesti i daje priliku za sprovođenje preventivnog lečenja.

Istraživanje aure, isceljujuće životne energije koja ističe iz vrhova prstiju, tek počinje. Rezultati istraživanja prošlih vekova doveli su nas do pijedestala tajanstvenog hrama Prirode, koji se naziva - Čovek.

## **Neurofiziološke osnove beskontaktnog delovanja**

Tokom života, čovek je okružen svojim fizičkim poljima i zračenjima koji oko njega stvaraju specifičnu bioatmosferu, koja je u neprekidnom ritmičkom oscilovanju i u kojoj se odražavaju i najmanje promene funkcionalnog stanja organa i sistema.

Iz zračenja fizičkih polja i onih koja su deo bioatmosfere (električna i magnetna polja, infracrveno i toplotno zračenje, optička i hemiluminescencija i akustički signali, hemijsko polje u vidu gasne i aerosolne atmosfere), za beskontaktno delovanje najveće interesovanje izaziva infracrveno i toplotno zračenje. To se objašnjava time što je koža na njih najosetljivija.

Po svojoj prirodi, koža je složen i osetljiv sistem sa ogromnom količinom receptora, koji su sposobni da primaju najmanje promene toplote i hladnoće, dodire, bol i druge brojne uticaje, kao i



da o njima prenose informacije u centre fizioloških procesa - mozak i kičmenu moždinu.

Površina kože prosečno iznosi 2 m<sup>2</sup>. Protkana je sićušnim krvnim sudovima - kapilarima, u koje može da se smesti do 1 l krvi, od opšte količine od 5 l. Posedujući visok toplotni kapacitet, krv obezbeđuje raspoređivanje toplote po celom telu u zavisnosti od psihofizioloških opterećenja na organizam. Istraživanja koja su sprovedena u laboratoriji akademika Guljajeva, pri Institutu radiotehnike i elektronike Akademije nauka Ruske federacije, pokazala su visoku toplotnu osetljivost kože, koja čini 10 Wt/cm<sup>2</sup>. To znači da na udaljenosti od 1 metra - koža oseća toplotu upaljene šibice, a odgovarajućim treningom ruke mogu da detektuju promenu temperature na koži u granicama 0,3-0,5<sup>o</sup> C.

Međutim, koža ne oseća samo toplotu, već je i sama zrači. Tako, cela površina kože prosečno poseduje snagu toplotnog zračenja od oko 100 Wt, a prsti na rukama 10 Wt/cm<sup>2</sup>. Iz podataka koji su dobijeni istraživanjem toplotne osetljivosti kože i snage toplotnog potoka, ispostavlja se da čovek zrači toplotu 100 puta veću nego što je prag osetljivosti kože. Praksa pokazuje da takva toplotna struja može da poveća temperaturu pojedinih delova kože više od 20<sup>o</sup> C. To zavisi od pripremljenosti ruku, različitih tehnika koje se primenjuju i od zone kože na koju se usmerava toplotna struja.

Drugo svojstvo beskontaktnog delovanja je njegovo ciljano i usmereno delovanje na funkciju odgovarajućeg organa ili sistem organa. U rešenju tog problema velika uloga pripada refleksnim zonama, koje se koriste prilikom masaže pojedinih tačaka, i

projekcionim zonama **Zaharina-Heda**, koje se povezane sa unutrašnjim organima.

Projekcione zone **Zaharina-Heda**, koje oslikavaju stanje određenih unutrašnjih organa, otkrivene su 1883. godine od strane poznatog ruskog terapeuta Zaharina, a malo kasnije, 1898. godine - i od strane Heda (Henry Head 1861-1940). Kod zdrave osobe se te zone unekoliko razlikuju od delova kožnog prekrivača, ali ukoliko je narušena funkcija odgovarajućeg organa, čak i ako još uvek nema kliničkih manifestacija, u tim zonama dolazi do promene temperature, senzibilnosti, električnog potencijala i razmene materija. U laboratoriji akademika Guljajeva, uspešno se čak određivala promena temperature kože u oblasti srca pri manjem fizičkom opterećenju. Ukazane promene omogućavaju da se napravi procena o funkcionalnom stanju organa i sistema.

U procesu istraživanja zona Zaharin-Hed, ustanovila se i njihova druga strana: mogu da primaju spoljašnje nadražaje, uglavnom toplotne, da ih prilikom beskontaktnog delovanja pretvaraju u nervne signale, a zatim da ih kroz centralni nervni sistem menjaju, normalizujući funkciju organa.

Prilikom istraživanja uticaja na organizam toplotnih struja različitog intenziteta, utvrđeno je da čovekovo telo, kao samoregulacioni sistem, reaguje pozitivnom obratnom vezom na slabe toplotne signale, i negativnom - na jake. Slabe signale organizam doživljava kao aktivirajuće. Jaki signali, koji su mnogo intenzivniji od praga čulne osetljivosti receptora kože, podstiču organizam da se bori protiv njihovog prodiranja. Takav negativni efekat se sada primenjuje u fizioterapiji, u lečenju pojedinih bolesti.

Zbog toga, neznatnu toplotu iz ruku koje se pokreću, osetljivi receptori kože doživljavaju kao stimulator bioloških procesa na mestima delovanja, što izaziva pojačan dotok krvi i intenzivnije zagrevanje, što za posledicu ima normalizaciju energetskog balansa odgovarajućeg organa ili sistema organa.

Pri sprovođenju takvog dejstva, veoma je važno psiho-emocionalno stanje pacijenta, njegova vera u taj uticaj, pozitivan odnos prema lečenju, što mu omogućava da aktivnije prihvati bioenergetske struje i pripremi telo za povratnu reakciju.

## Ličnost iscelitelja

Ekstrasenzorne sposobnosti poseduju mnogi ljudi, ali ne mogu svi da budu iscelitelji. Mogu samo oni koji vladaju skrivenim sposobnostima, koji umeju da svoju ličnost uzdignu na mnogo veći razvojni nivo - duhovnog usavršavanja. Čovek koji je odlučio da svoj život posveti isceljivanju, neophodno je da bude moralno čist, da neprekidno teži da razvija samopouzdanje u svoje sposobnosti, snagu volje, da ume svoju pažnju da koncentriše bez prisile i da veruje u sebe, u svoje principe. Uspehu čoveka koji zna da „proizvede čudo” prethodi težak rad na spoznaji sebe i sveta koji ga okružuje. Kao i svaka talentovana osoba, on se potpuno predaje svom delu, jer je za lečenje ljudi potrebno maksimalno naprezanje duhovnih i fizičkih snaga. *„Ne postoji čudo, već samo rad - težak, ponekad dugotrajan, jer svaka bolest zahteva individualan pristup. Bolest se ne otklanja samo prislanjanjem*

*ruku, kako neki misle, već izvođenjem određenih radnji rukama tokom seanse u trajanju od 15-20 minuta. Broj seansi zavisi od dijagnoze i težine oboljenja. Tako da je taj posao veoma težak ” – podelila je svoja iskustva Džuna Davitašvili (1988.).*

Sve novo, ili neobjašnjivo staro, kada se uvodilo u praksu, uvek se susretalo i susreće se sa otporom dogmata. Borba s njima je neverovatno teška. Među isceliteljima, kao što su doktor medicine, Mesmer, knez Dolgorukov, Volf Mesing, Kulagin, Džuna Davitašvili i mnogi drugi, malo je ko od njih uspeo da za života dobije priznanje.

Veoma važna karakteristika ličnosti iscelitelja je dobronameran odnos prema pacijentu, iskreno saosećanje s njegovom nedaćom, služenje bez nagrade blagorodnom delu. Sujeta i samoljublje moraju da se ostave i zaborave, a emocije ne smeju da izmaknu kontroli.

Što se tiče fizičkog plana, iscelitelj mora da poseduje dobro zdravlje. To je direktno povezano s biopoljem i duhovnom čovekovom strukturom. Starosno doba nije smetnja isceliteljstvu. Ipak, onemoćali ljudi u poodmaklim godinama a pogotovo bez energije, s hroničnim bolestima, ne bi trebalo da se bave isceliteljstvom. Prilikom uspostavljanja kontakta, oni svoju energiju neće davati pacijentima, već će je od njih oduzimati.

Lenjingradski iscelitelj Anatolij Vasiljevič Martinov (1990) piše: *„Iscelitelj nikada ne sme da zaboravi dve zapovesti: dok leči - mora da bude potpuno zdrav i da ima zaštitni omotač biopolja. U suprotnom, nema prava da leči: samo će nanositi štetu i sebi i pacijentu”.*

Jedan od zahtevnih uslova je - razvijanje duhovne prirode, duhovno usavršavanje, koje, pre svega, podrazumeva poznavanje samog sebe, otkrivanje u sebi neobičnih atributa i umeće da se oni iskoriste.

## Iscelitelj i pacijent

Primena beskontaktnog delovanja energetskog polja jednog čoveka na drugog mora da bude smisljena, u granicama mogućnosti iscelitelja i stanja pacijenta. Za svako delovanje postoje neke indikacije i kontraindikacije, i nikad ne treba zaboraviti da u prirodi ne postoje univerzalna sredstva protiv svih bolesti. Lečenje svakog čoveka je individualan i personalan proces, koji zahteva kompleks uticaja koji je usmeren na njegove organe i sistem. Za jednog pacijenta su oni preporučljivi, tj., pomažu u ozdravljenju, a za drugog - zabranjeni, jer mogu da pogoršaju njegovo stanje.

**Iscelitelj ne može da bude samo bioenergetičar, on mora da bude i lekar, što znači da mora da poseduje neophodna znanja iz anatomije i fiziologije čoveka.**

*„Već sam više puta govorila - ponoviću još jednom: bez osnovnih medicinskih znanja, bez tačno potvrđene dijagnoze i kontrole u lečenju, ne treba se prihvatati ispravljanja tako složenog mehanizma, kao što je ljudsko telo” - savetuje Džuna Davitašvili (1988.). Dalje nastavlja: „Koliko često ljudi, koji nemaju elementarna znanja, iskustva, koristeći popularnost 'modernog*

lečenja', nanose nepopravljivu štetu zdravlju ljudi". Džuni, iskusnoj isceliteljki i istraživaču, čija je isceliteljska praksa priznata u celom svetu, svakako treba verovati.

**Iscelitelj, a pogotovo početnik, mora u sebi da pronađe hrabrost da ne podlegne iskušenjima i „pokuša” da leči teške bolesti kad su u fazi pogoršanja, naročito infektivnog i hirurškog profila. Budite razumni i posavetujte pacijenta da se obrati odgovarajućem specijalisti jer će gubitak vremena doneti nesagledive posledice.** Ništa ne može tako da uzdrma pravog iscelitelja kao unutrašnja svest o krivici za smrt pacijenta, jer u procesu rada s njim iscelitelj preživljava njegovu nesreću, propušta je kroz sebe. Zato smrt čoveka za koga je on bar mrvicu odgovoran, celog života ostaje u dubini njegove duše i može da služi kao razlog razočaranja u svoje isceliteljstvo.

Kada prihvati da pomogne bolesnoj osobi, iscelitelj ne treba odmah da žuri da na nju deluje šablonskim pokretima. Treba da porazgovara s njom, sasluša na šta se žali, sazna uzrok problema. Svojom iskrenom pažnjom će povećati poverenje prema sebi, uspostaviti duševni kontakt. Poverenje pacijenta mora da se sačuva tokom celog toka lečenja. **Iscelitelj mora da poštuje sve ono što mu pacijent poveri, jer sve to predstavlja lekarsku tajnu.** Iscelitelj mora da uporedi svoje pretpostavke o stanju pacijenta s dijagnozom s kojom je on došao kod njega. **Ukoliko radi dijagnostiku biopolja, treba da odredi granice polja pacijenta, utvrdi njegove deformacije i prisustvo eventualnih uzvišenja i udubljenja.** Mnogi iscelitelji preporučuju da se posebna pažnja obrati na otkrivanje energetskih „rupa”, koje predstavljaju

**oblasti kroz koje ne prolazi energija.** Smatra se da kroz njih energija ističe iz tela i dovodi do slabljenja opšteg bioenergetskog sistema. Pacijenti s takvom anomalijom se žale na pojačan zamor, otkože, bolove u predelu srca, nedostatak raspoloženja, malaksalost. Kod takvih pacijenata se često razvija dijabetes, narušavaju se funkcije žlezda sa unutrašnjim izlučivanjem, povećava se ili snižava krvni pritisak.

„Energetske rupe” se utvrđuju pomoću indikatora (ćilibar, rašlje i dr.) ili pomoću dlanova, ispitujući toplotnu provodljivost na indikovanim delovima tela.

Ukoliko je vaš pacijent po preporuci svog lekara na terapiji, ne žurite da ga nagovarate da je napusti. Ustanovite kako terapija deluje i imajte u vidu zahteve koji se odnose na osnovne principe u lečenju (lekovi ili beskontaktno delovanje na biopolje) na svakoj etapi bolesti.

Ništa manje važan nije princip kombinacije odabranih načina lečenja i njihovog dejstva, koji se usaglašava sa bioritmom. **Npr., najbolje vreme beskontaktnog uticaja su jutarnji sati:** od 9 do 12 časova, kada na zemlju pada najveća količina sunčeve energije povezane s ciklusom meseca. Tako, tokom prve dve faze lunarnog ciklusa (rasta), kada se dešava priliv energije, preporučuje se lečenje osoba čije su funkcije organizma snižene. Kad je zemaljska energija u usponu, dopunjavaće se energija u oslabljenom telu. Zato oboleli koji pate od anemije, depresije, sniženog krvnog pritiska, smanjene funkcije endokrinih žlezda, metaboličkih procesa, primećuju najvišu efikasnost lečenja upravo u tom periodu. U druge dve faze lunarnog ciklusa (faze opadanja), kada

se dešava odliv energije, dobar efekat u lečenju se zapaža kod osoba koje imaju povećan nivo bioenergije, i koje, zbog harmonije s prirodom, takođe odašilju energiju. Te faze lunarnog ciklusa su blagotvornije za lečenje pacijenata sa upalnim procesima, pojačanom funkcijom organa i sistema i niza drugih stanja, kod kojih dolazi do viška energije u organizmu.

Prilikom delovanja na pojedinačne organe, osim lunarnih faza, neophodno je imati u vidu dnevni bioritam samih organa. Npr. tonus simpatičkog dela nervnog sistema je povišen danju, a parasimpatičkog - noću, puls dostiže svoj maksimum u 16 h, a minimalan je oko 3 sata ujutro.

**Ne preporučuje se uticaj na biopolje kod trudnica.** Kako pokazuje praksa, pojačavanje cirkulacije pod dejstvom manipulacija rukama izaziva kontrakcije mišića materice, što može biti uzrok prevremenog porođaja.

**Kategorički se zabranjuje** sprovođenje lečenja uticajem na biopolje kod lica koja se nalaze pod uticajem alkohola ili konzumiraju narkotike.

U toku lečenja bioenergijom, u saglasnosti s lekarom koji pacijenta leči, ne treba primenjivati elektroprocedure, naročito elektromasažu i razna UV i mikrotalasna zagrevanja. Kako ukazuje Martinov, oni uzrokuju deformaciju biopolja zbog razgradnje strukture vode koja se nalazi u ćelijama.

Iscelitelj, nakon što je ostvario savestan psihološki kontakt s pacijentom, ne treba da koristi sugestiju, a naročito hipnozu, jer to blokira tok isceljujuće energije, snižava njenu aktivnost. U toku lečenja, iscelitelj mora da bude miran, ćutljiv i siguran u svoja



delovanja. I tek nakon što završi praktični deo, ponovo može da bude ljubazan i predusretljiv prema pacijentu. Sve to u pacijentu stvara odgovarajući tempo, što ga ohrabruje da veruje u uspeh lečenja.

Primena ruku u lečenju bolesti pred iscelitelja postavlja prilično zahtevne obaveze, od kojih su najvažnije - vođenje zdravog načina života, čistota duše i tela, bodro raspoloženje duha i dobronameran odnos prema ljudima.

**Početak-iscelitelj ne treba da prima više od 3-4 ljudi na dan.** Komunikacija s velikim brojem pacijenata izaziva prenaprezanje energetskih centara, premor i smanjenje zaštite biopolja, što negativno utiče na zdravlje iscelitelja i smanjuje prag osećaja prilikom pregleda pacijenta, što je naročito nepoželjno tokom prvog kontakta s njim i određivanja načina delovanja.

**Pri sprovođenju tretmana, iscelitelj mora da zna da temperatura ruku nije postojana, već se menja nekoliko puta u toku jedne seanse.** Ruke su tople, hladne, vlažne i suve. U kom stepenu to utiče na njihovo energetsko zračenje tema je specijalnih istraživanja. Interesantna je činjenica da na pacijenta promena temperature ruku i njihovog fizičkog stanja deluje na razne načine, jedni toplotu ruku doživljavaju kao hladnoću, dok drugi hladnoću kao toplotu.

Veoma je važno da iscelitelj, kako sa dijagnostičkog tako i s medicinskog stanovišta, prati osećaje u svojim rukama prilikom pregleda pacijenta. Na osnovu tih osećaja, koje je zapamtio u toku osmatranja organa, može da proceni njegovo funkcionalno stanje. Npr. osećaj prohladnosti u predelu creva najčešće govori o

snižanju njihove funkcije, prisutnoj atoniji i zatvoru. Osećaj pulsirajuće toplote iznad organa ili oblasti kože svedoči o upalnom procesu. Pojava utrnulosti na vrhovima prstiju iscelitelja se obično dešava kod poremećaja kapilarne cirkulacije pacijenta. Bockanje u dlanovima je uzrokovano zastojem tečnosti u tkivima, u mokraćnom i žučnom mehur.

U zavisnosti od manifestovanog osećaja i na osnovu prethodnog prosuđivanja o stanju organa ili sistema koji se ispituju, iscelitelj bira načine delovanja, odlučuje da li je potrebno pojačano pritanje energije, ili njeno razređivanje. U svim slučajevima potrebno je uzeti u obzir osećaj prilikom prvog kontakta s pacijentom.

U toku seansi, iscelitelj mora neprekidno da održava kontakt s pacijentom, da skreće razgovor na uopštene teme, ali da ne pokušava da mu sugeriše brzo ozdravljenje, a naročito, da ga ne hipnotiše. Nada pacijenta u ozdravljenje mora biti zasnovana na razumu, a ne na poverenju u iscelitelja, u kome on vidi dobronamernog, poštenog čoveka i znalca. Primena hipnotičke sugestije dovodi do oštećenja moždanih centara, čovekove volje, što je nespojivo s bioenergetskim metodima, kod kojih su svi naponi usmereni na podsticanje vitalnosti, jačanje volje i svesti.

Na taj način iscelitelj i pacijent u toku lečenja moraju da sačinjavaju jednu celinu, da teže jednom cilju - zdravoj auri. U tom periodu, značajnu ulogu igra poverenje pacijenta u iscelitelja, jer to nije hipnotička metoda, ona ne umanjuje razuman, kritički odnos prema iscelitelju, prema njegovim postupcima i rečima.

U pokretima iscelitelja ne treba da bude žurbe. Svaki postupak, svaki pokret ruke mora da ima svoju konkretnu namenu i da se obavlja sa osećajem za ono čemu je namenjen. Npr. postupak upumpavanja energije mora da se radi sa osećajem „ulivanja” u telo nečeg čvrstog, izmerljivog, a „rastezanje” - sa osećajem odstranjivanja zamišljene šipke ili busena trave, i dr. Od tih beznačajnih, reklo bi se, suptilnosti, često zavisi uspeh iscelitelja.

## Metodi i načini delovanja

Beskontaktno delovanje na čovekovo biopolje se vrši pomoću ruku. Ovaj način neki nazivaju masažom bez dodira.

Beskontaktno delovanje može da se obavlja u bilo kojoj atmosferi, ali najbolje je da to bude napolju, u hladovini, ili u svetloj, dobro provetrenoj, prostoriji u kojoj nema intenzivnih mirisa i jakih zvukova. Prisustvo drugih ljudi ili pacijenata ne smanjuje efektivnost beskontaktnog delovanja.

**Položaj pacijenta** zavisi od njegovog stanja. On može da sedi, da stavi ruke na kolena s dlanovima okrenutim nagore, da opusti ruke duž tela ili da stoji sa slobodno opuštenim rukama. Osnovni zahtev je da pacijent ne bude napet i uplašen pre tretmana, da ima potpuno poverenje u iscelitelja i način lečenja.

**Mesto i položaj iscelitelja** se biraju u zavisnosti od metode koji se koristi. On može da se nalazi iza pacijenta, ispred, ili sa strane.

**Trajanje seanse** zavisi od stanja i prijemčivosti pacijenta, od snage zračenja ruku iscelitelja. Obično seansa traje 10-15 minuta, a u naročito zahtevnim situacijama, posle teških bolesti, velikog gubitka krvi, premora uz psihičku slabost, može da traje 40-50 minuta.

**Broj seansi** se određuje orijentaciono, dok je unapred teško odrediti kako će reagovati pacijent. Ali, kako pokazuje praksa, kada je u pitanju profilaktika, seansi je najviše deset, a ponekad su za poboljšanje zdravlja dovoljne i 2-3.

Kod lečenja pacijenata s hroničnim bolestima i jakog gubitka energije mogu se raditi po 2-3 seanse na dan, svaka u trajanju od 10-20 minuta, ali maksimalno 10-15 tokom celog tretmana. Organizam ne treba da bude prezasićen bioenergijom. Najbolje je napraviti prekid u lečenju u trajanju od 3-4 nedelje, dajući tako mogućnost organizmu da sopstvenim snagama podigne energetske nivo.

Svaka seansa sadrži niz metoda delovanja, koje i čine suštinu lečenja. Metode, koje se razlikuju po nameni i dejstvu, mogu da se ponavljaju. U procesu lečenja, dopušta se kombinovanje metoda beskontaktnog delovanja s masažom određenih tačaka, i klasičnom masažom.

Viševjekovna istorija primene beskontaktnog delovanja iscelitelja pomoću ruku omogućava primenu najefikasnijih i raznovrsnih metoda koje mogu da napune organizam energijom ili da iz nje izvuku, odstrane višak ili pojačaju protok energije ka određenom organu.

Metode su bile brušene generacijama iscelitelja, usavršavale su se do najmanjih detalja, postepeno se pretvarajući u klasične, koje su, kao skrivena tajna, dospеле do naših vremena. Lečenje ljudi, njihovo oslobađanje od patnje - uzvišena je umetnost iscelitelja, koji, poput umetnika, vajara, u njega unosi svoju dušu, koristeći niz tretmana koje najbolje oslikavaju kapacitet njegovog biopolja.

**Postavljanje ruku.** Ovo delovanje je jedno od najstarijih. Pomoću njega se ceo organizam ili pojedini organi pune energijom, koja omogućava jačanje duhovne čovekove sile, uliva mu veru u njegove moći, jača ga.

Ovaj tretman je pronašao široku primenu kod poklonika različitih religija.

Prilikom tretmana na telo obolele osobe se postavljaju dlanovi ili se kontakt vrši prstima.

**Postavljanje dlanova** s blago rastavljenim prstima ima **smirujući efekat**, otklanja napetost, pobuđuje u čoveku dobrotu, milosrdnost.

**Dodirivanje prstima ima pobuđujući efekat**, izaziva priliv energije, otklanja depresiju. Ukoliko su prilikom dodirivanja prsti spojeni - nadražaj će biti blag, ako su razdvojeni - nadražaj će biti snažan. Ruke se mogu postavljati neposredno na telo, preko odeće, pokrivača, ili na 5-10 cm iznad pacijenta.

Dužina postavljanja ruku traje maksimalno 5 minuta, dok se na organima grudnog koša postavlja najviše 3 minuta. Za glavu, srce i solarni pleksus se ne preporučuje korišćenje ovog tretmana.

U klasičnim tretmanima postavljanja ruku, **svaki prst ima svoju simboliku**. Kako ukazuje Kudrjavcev (1913), *palac odgovara mentalnoj sferi, kažiprst - organu vida, srednji prst - organu sluha, domali i mali prst - organima ukusa i mirisa*.

On piše: „Zbog toga se kod bolesti oka, uha, nosa, jezika i psihičkih bolesti prvenstveno preporučuje korišćenje određenog prsta, jer on na taj način pojačano zrači energiju na račun drugih prstiju, koje treba sastaviti u pesnicu”.

Prilikom obavljanja tretmana, veoma je važno imati u vidu polaritet ruke iscelitelja i onog dela tela pacijenta na koje se usmerava delovanje. U toku postavljanja ruku na neki organ, druga ruka mora da bude položena na simetrični deo tela. Vrednost metode postavljanja ruku je u tome što ona može da se primenjuje samostalno, bez kombinacije s drugim tretmanima.

**Uzdužni i poprečni pokreti rukama.** Sa ovom baznom metodom i započinje rad iscelitelja. Njihova primena otklanja umor, normalizuje krvni pritisak, povećava opšti tonus organizma, poboljšava zdravstveno stanje, normalizuje san. Ove dve vrste pokreta rukama su osnova profilaktičke metode. Džuna Davitašvili ih uslovno naziva tretmanima namenjenim „raspoređivanju energije”.

**Uzdužni pokreti.** Tretman se obavlja sa obe ruke, pri čemu su dlanovi okrenuti ka pacijentu, prsti blago savijeni i jagodicama usmereni ka njegovom telu. Ruke su slobodne, opuštene, ali ne potpuno. Pokreti moraju biti ravnomerni, prvo odozgo nadole, zatim odozdo nagore (na rastojanju od 3-5 cm od kože). Iznad

glave se dlanovi skoro razdvajaju (rastojanje među njima je 3-4 cm), zatim prave zaokret i opet se lagano spuštaju niz telo.

Pre početka tretmana između iscelitelja i pacijenta se uspostavlja toplotni kontakt, koji se održava tokom cele seanse.

U zavisnosti od toga postoje li žalbe pacijente i eventualni bol, uzdužni pokreti se rade u tri pravca:

**a)** od trećeg vratnog pršljena preko zadnje površine vrata, s prelazom na ramena; iznad ramenih zglobova i laktova - dlanovi se zadržavaju 15 sekundi, zatim ruke harmonično klize preko podlaktice do vrhova prstiju, odakle se vraćaju u početni položaj.

**b)** od središnjeg dela glave (temene oblasti) preko bočnih površina vrata, preko ramena, preko bočnih strana trupa. Ovde ruke zaobilaze srce, zadržavaju se 15 sekundi kod jetre i slezine, klize po bočnoj površini butina, zadržavaju se 15 sekundi na kolenim zglobovima i spuštaju se do stopala, gde se takođe zadržavaju 15 sekundi, i ponovo se vraćaju u početni položaj. I, kako je naznačeno, iznad glave se dlanovi međusobno ne dotiču, između njih ostaje rastojanje od 3-4 cm. Ovde se dlanovi okreću, i ciklus kretnji se ponavlja;

**c)** od vratnih pršljenova ruke klize preko leđa sa obe strane centralne ose kičmenog stuba do trtične kosti, uz zadržavanje od 15 sekundi u vratnom delu (V-VII vratni pršljen), u grudnom delu (V-VII, X-XI pršljenovi), u delu pojasa (III-IV pršljenovi) i oblasti krsta.

**Poprečni pokreti.** Tretman se radi sa obe ruke, poprečnim pokretima dlanova. Sastavljeni dlanovi s blago savijenim prstima usmereni su ka telu pacijenta. Pokreti počinju iznad glave, prelaze

na prednju površinu trupa do karlično-bedrenih zglobova, odakle se vraćaju u početni položaj, posle 2-4 ponavljanja. Slični pokreti se izvode i na leđima.

Treba primetiti da lagani i ujednačeni pokreti rukama ravnomerno raspoređuju energiju, dok brži pokreti uz pomeranje ruku izvan granica tela omogućavaju otresanje energije. Brzi pokreti se još nazivaju „rasterećujući”. Oni se primenjuju kod preterano nagomilane energije.

**Peglanja i gnječenja.** Ovi tretmani mogu da se rade kao uzdužni i kružni pokreti, koji podsećaju na klasičnu masažu. Izvode se s blagim doticanjem tela, refleksnih zona, kao i zona Zaharina-Heda. Uglavnom utiču na pokretanje arterijske krvi, pojačavajući njen tok od centra ka periferiji. Kružni pokreti **peglanja** se primenjuju kod delovanja na srce, želudac, slezinu, jetru. Smer kretanja dlanova: od desne ruke ka levoj. Prilikom izvođenja treba obratiti pažnju na polaritet ruke iscelitelja i obolelog dela tela pacijenta. Zapamtite da se različiti polariteti privlače, pojačavaju energiju. Idući se odbijaju, što dovodi do gubitka energije. To je važno imati u vidu kod lečenja neuroza, anemije, hiper ili hipofunkcije organa.

**Gnječenje** se izvodi pomoću jednog ili nekoliko prstiju, veoma pažljivo, bez naglog pritiskanja, bez izazivanja bola. Primenjuje se kod mišićnih spazama, neuralgijskih bolova u pojasnom delu, u oblasti bubrega, kod glavobolja. Npr. blago pritiskanje oblasti jajnika odstranjuje histerične napade, na očne jabučice - ubrzava san, a pritisak na vratnu arteriju, u kombinaciji s pokretima peglanja - otklanja glavobolju, zaustavlja napade migrene,



otklanja tremor mimičkih mišića lica, dok nežni uzdužni pokreti peglanja nosa i kružno gnječenje stranica nozdrva poboljšava disanje, vid, otklanja umor.

**Lupkanje** po refleksnim zonama i zonama Zaharina-Heda pojačava priliv energije u odgovarajuće organe. Tretman je zabranjen za primenu kod pacijenata koji pate od neuroza i koji su skloni preteranom uzrujavanju.

Narodni iscelitelji prošlih vekova veoma su često primenjivali metod **ulivanja svoje energije pacijentu**. Takvi tretmani, koji su dostignuće narodnog isceliteljstva, čvrsto su se urezali u narodno biće, pa čak i u savremenu medicinu. U njih spadaju pokreti **posipanjem, duvanje i progrevanje**.

**Pokreti posipanja:** Tretman se obavlja šakom. Energija, koja je prikupljena na vrhovima prstiju kao da pada na pacijenta i tako je telo upija. Ukoliko se posipanje radi iznad glave - smanjuje se glavobolja, iščezava pospanost; iznad zadnjeg dela vrata i nad ušnom školjkom - zaustavlja se vrtoglavica, poboljšava sluh, smanjuje bol kod osteohondroze, iznad pupka - prestaju stomaćni bolovi; iznad zona Zaharina-Heda stimuliše se funkcija odgovarajućeg organa i dr.

**Duvanje.** Tretman karakteriše neposredno uduvavanje energije u pacijenta. Duvanje može da bude toplo i hladno. Toplo duvanje liči na zagrevanje ruku na mrazu duvanjem u njih, ili na disanje u staklo da bi se zamaglilo. Primenuje se kod utrnulosti ruku, drhtavice i lomova kostiju, trnućih bolova, međulopatične i oblasti pojasa i krsta, kod opekotina, upalnih procesa, migrena.

*Hladno duvanje* se takođe radi sa malog rastojanja, ali, u poređenju s toplim, izvodi se brzo, kao kada se gasi sveća ili hladi vruć čaj. Ta procedura rasejava nakupljenu energiju unutar manje oblasti i rashlađuje je. Široko se primenjuje kod glavobolja, groznica, grčeva i povreda.

**Progrevanje.** Tretman doprema veliku količinu energije sa izdišućim vazduhom neposredno na ugrožene organe ili energetske centre (čakre). Iscelitelj vrši dubok udah, i, prislanjajući usne na obolelo mesto, ili energetski centar, npr. na solarni pleksus, lagano, ravnomerno, izdiše struju vrućeg vazduha. U cilju higijene, najbolje je udah raditi kroz čistu tkaninu, postavljenu neposredno na telo ili odeću pacijenta. Povremeno, da bi se energija rasejala, pravi se snažan, aktivni izdah. Ta procedura se i danas koristi u medicini prilikom ukazivanja veštačkog disanja „usta na usta” ili „usta na nos”, u kojoj osnovni faktor nije sastav izdahnutog vazduha, već i energija koja se unosi u organizam.

Svaki novi udah ne treba izvoditi iznad pacijenta, tj. ne u središtu njegove oslabljene aure, već po mogućnosti što dalje.

Osim opštih tretmana koji se koriste za preventivu bolesti, ukazivanje hitne pomoći, postoje i specijalni tretmani.

**Pritiskanje.** Tretman se može posmatrati kao svojevrsna bioenergetska masaža mišića, organa i žlezda sa unutrašnjim izlučivanjem, čime se povećava opšti tonus organizma i pojedinačnih organa. Radi se putem spajanja i razdvajanja ruku u horizontalnom položaju iznad dela tela ili organa. Da bi se pravilno izveo, dlanovi se postavljaju na međusobno rastojanje od 10-15 cm, prsti su usmereni ka delu tela na koji se deluje.

Spajajući i razdvajajući dlanove, kao da pritiska nevidljivi feder, iscelitelj u vidu impulsa usmerava struju energije na neophodni organ, pojačavajući u njemu cirkulaciju i biološke procese.

U raznovrsnost pritiskajućih pokreta spada tretman obuhvatanja, kao na primer kada se deo tela, organ ili ekstremitet postavlja između dlanova iscelitelja na rastojanju 15-20 cm od ruku, a prsti su, kao i u prethodnom tretmanu, usmereni prema delu tela na koji se deluje.

Veoma interesantan tretman pritiskajućih pokreta je opisala Džuna Davitašvili, pod nazivom „*sablja*”, a to su pokreti koji se karakterišu - velikim razmahom ruku iscelitelja. Ruke su postavljene u horizontalan položaj, npr. u nivou ramena, a prsti usmereni prema pacijentu. Izvode se ujednačena i harmonična razdvajanja i sastavljanja ruku, pri čemu prečnik pokreta izlazi 5-7 cm izvan granica tela, u datom slučaju na udaljenosti od 5-7 cm od širine ramena. Tretman se može raditi na svim delovima tela. Pokreti se ponavljaju neprekidno 5-7 minuta.

**Pumpanje.** Tretman se primenjuje kod bolnih stanja praćenih gubitkom energije, npr. kod opekotina, upale pluća, bolesti grla i dr. Izvodi se sa obe ruke s prednje strane tela pacijenta. U početnom položaju ruke iscelitelja su dlanovima okrenute na gore i nalaze se u nivou zone solarnog plexusa; prsti nisu preterano čvrsto skupljeni u šaku a usmereni su prema pacijentu. Pri izvođenju tretmana, ruke se polako podižu do podbratka, tu se zadržavaju 1-2 sekunde, okreću se dlanovima nadole, prsti počinju da prave otresajuće pokrete (izbacivanje

energije), isto tako polako ruke se spuštaju do početnog položaja, ponovo se okreću dlanovima na gore i kreću ka podbratku. Tretman traje 2-3 minuta, a ukoliko je neophodno, može da se produži 5-10 minuta.

**Istezanje.** Tretman se koristi za otklanjanje viška energije na određenom delu tela. Efikasan je kod bolova traumatskog ili upalnog porekla, kod neuralgija, upale ušiju, furunkula, čira na želucu i dvanaestopalačnom crevu. Izvodi se kružnim pokretima šake iznad obolelog mesta, tri prsta su pri tom spojena u prstohvat, i vertikalno usmereni ka mestu bola. Posle 5-6 kružnih pokreta prsti se savijaju kako bi zahvatili zamišljenu osovinu, lagano se okreću bočno i nakon istresanja je puštaju.

Tretman traje 5-10 minuta.

**Usmeravanje energije.** Tretman se primenjuje s ciljem uticaja zračenja iz ruku na konkretan deo tela. Pre sprovođenja neophodno je uspostaviti toplotni kontakt s pacijentom. Za to je potrebno pripremljene dlanove ili jagodice prstiju lagano približiti određenom delu tela. Najbolje je da početnici koriste središte dlana. Čim dlan oseti toplotu koja izbija iz kože pacijenta, a pacijent oseti toplotu vašeg dlana, to će značiti da je počeo da se uspostavlja toplotni kontakt. Nakon toga, dlanovi sa blago opuštenim prstima usmeravaju se vertikalno ka određenom delu tela i zadržavaju u nepomičnom položaju dok se ne pojavi osećaj toplote u vrhovima prstiju, pulsacija ili blago bockanje, koja takođe mora da oseti i pacijent. Trajanje je 10-15 minuta. Tretman može da se radi na bilo kom delu tela. Npr. kod hronične upale uha praćene bolovima i iscedkom, smer energije mora da bude

koncentrisan na svako uho ponaosob. Tretman ukupno traje 15 minuta, a kod rinitisa, kada su prsti usmereni ka nosu, 1-2 minuta.

Svi navedeni tretmani čine osnovu beskontaktnog delovanja; svaki od njih se obavlja dok se ne stekne automatizam. Pri uvežbavanju tretmana potrebno je postići ravnomerne i lake pokrete ruku, pri čemu sva pažnja mora da bude usmerena na vrhove prstiju. Mentalno se treba truditi da se u njih usmeri unutrašnja energija.

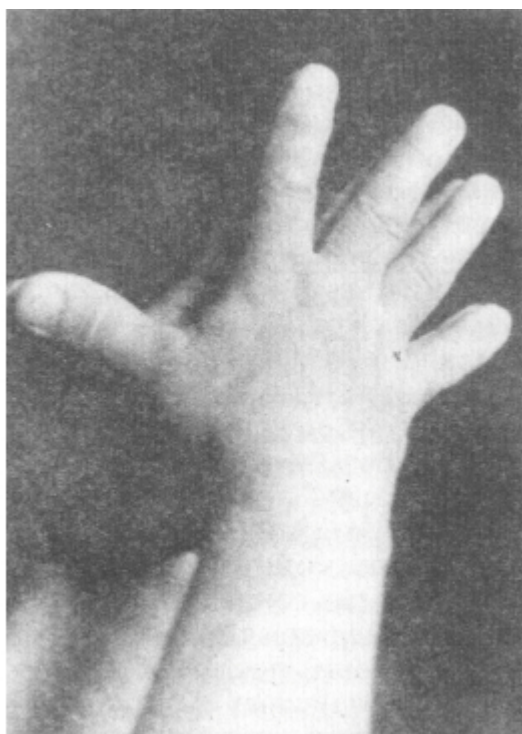
Ovladavanje tretmanima zahteva njihovo često ponavljanje, prvo prostim i uslovnim pokretima ruku, postižući ravnomernost u kretnjama, i tek se posle toga može preći na ukazivanje pomoći ljudima. Ne pokušavajte odmah da lečite, već zdravom čoveku prvo pomozite da se oslobodi fizičkog premora ili glavobolje, otklonite mu nervnu napetost, uspostavite mu normalan režim sna. Uverite se u moć svojih ruku, verujte u svoje sposobnosti, i uspeh će vam biti zagarantovan.

## **Priprema ruku iscelitelja**

Pre sprovođenja beskontaktnog delovanja, naročitu pažnju treba obratiti na stanje ruku, pogotovo na jagodice prstiju i dlanove. Dlanovi moraju da budu suvi. Povećana vlažnost smanjuje moć toplotnog protoka. Na rukama ne sme da bude prstenja, lančića, narukvica. Beskontaktno delovanje je zabranjeno da se sprovodi bolesnim rukama ili kada se iscelitelj nalazi u stanju nervne napetosti, alkoholnoj ili duvanskoj intoksikaciji, što

pojačava znojenje ruku. Ruke prethodno treba oprati toplom vodom, osušiti mekim peškirom i zagrijati, da bi se uspostavilo kapilarno punjenje krvlju prstiju i dlanova. Za to je neophodno spojiti dlanove tako da se vrhovi istih prstiju međusobno dodiruju (slika 1.). Zatim, držeći ruke u nivou grudi, čvrsto spojiti dlanove. Posle manje pauze smanjiti otpor, pritiskajući vrhove prstiju, brojeći do sedam, istrljati dlanove, istovremeno razdvajajući prste. Zatim, ne opuštajući mišiće, brojeći do tri, treba napraviti predah. Potom, brojeći do sedam, takođe snažno spojiti prste i dlanove u početni položaj. Opustiti mišiće ruku i grudi, napraviti pauzu, brojeći u ravnomernom ritmu do tri. Vežba se ponavlja 4-5 puta dok se ne osete pulsacije u vrhovima prstiju i pojavi toplota između spojenih dlanova. Posle toga se izvodi druga vežba čiji je cilj još veće povećavanje toplotne struje u prstima i dlanovima. Početni položaj je kao i kod prve vežbe - prsti i dlanovi su međusobno priljubljeni, u njima se jasno oseća toplota, pulsiranje krvnih sudova. Mišići ruke i grudnog koša su maksimalno opušteni. U mislima izgovorite: „Moji prsti se ispunjavaju toplotom, osećam kako se ona sakuplja u centru dlana i na vrhovima prstiju. Ima je sve više i više, ona peče moje ruke. Osećam kako toplota počinje da isijava iz mojih prstiju i dlanova”.

Afirmaciju treba izgovarati polako, usmerene pažnje na dlanove i prste, dok se ne pojave neophodni osećaji. Druga vežba spada u element autogenog treninga. Prilikom usvajanja tih vežbi i svakodnevnog treniranja, temperatura dlanova i jagodica može da se povećava za 5-6<sup>o</sup> C u poređenju s početnom, što je potpuno dovoljno za sprovođenje beskontaktnog delovanja.



*Slika 1: Toplotna priprema ruku (početni položaj)*

Povećanje temperature u dlanovima posle prve vežbe - posledica je fizičke inercije, dok je njeno povećanje posle druge vežbe – rezultat aktiviranja centra za termoregulaciju u mozgu.

Da biste prekontrolisali pripremljenost ruku za obavljanje tretmana, treba približiti dlan uz obraz i lagano ga prisloniti uz kožu dok se ne pojavi osećaj toplote. Ukoliko su ruke dovoljno pripremljene, toplota se oseća na rastojanju 5-10 cm, a kod nekih ljudi i na rastojanju od 20-25 cm, što zavisi od individualne osetljivosti kože i pojačanog izlivanja toplote iz ruku.

Sledeći element pripreme za beskontaktno delovanje je uspostavljanje toplotnog kontakta s pacijentom. Približavajući i udaljavajući dlanove od površine kože, uverite se da postoji

snažan osećaj toplotnog protoka. Ovaj kontakt mora da se sačuva tokom celokupnog tretmana.

Beskontaktno delovanje može da bude opšte, kada se delovanju podvrgava celo telo, i delimično, kada se utiče na pojedinačne organe ili zone Zaharina-Heda. Zabranjeno je da se primenjuje na osobama koje su iscrpljene nakon preležanih teških bolesti, usled gubitka krvi, premora uz znake fizičke i psihičke slabosti. Tretman traje 45-60 minuta. Delovanje na pojedinačne organe i zone se obavlja u cilju otklanjanja glavobolje, bolova u krvnim sudovima, svraba kože, otežanog disanja, napada bolova kod neuralgije nerva trigeminusa, kašlja, nesаницe i drugih stanja. Trajanje je 10-15 minuta. Starosne zabrane za beskontaktno delovanje ne postoje.

Obavljajući tretman beskontaktnog delovanja, potrebno je usavršavati ujednačenost i ritmičnost pokreta ruku. Ruke kod neprekidnih pokreta moraju slobodno da klize duž trupa, kao da ga obmotavaju nevidljivom opnom. Nemojte da vam misli skrenu s prstiju. Registrujte u njima sve promene koje osetite: bockanje, trnjenje, hladnoću, toplotu i dr. Ruke treba držati opušteno, dlan mora da bude okrenut prema pacijentu, a prsti blago savijeni i vertikalno takođe usmereni prema pacijentu, koji u toku uticaja mora da oseti zračenje iz vaših ruku. Ne žurite dok radite tretman, oslušujte osećaje u rukama.

## **Tehnika i redosled izvođenja beskontaktnog delovanja**



Beskontaktno delovanje može da bude *umirujuće ili stimulišuće*, što zavisi od stanja u kome se nalazi pacijent.

**Kod umirujućeg delovanja** pokreti dlanova su usporeni i traju duže, ponekad napuštajući granice tela kada je potrebno da se ukloni višak energije. Kod spazama, bolova, pojačane razdražljivosti i nesanice, dobar efekat ima gnječenje refleksnih kao i zone Zaharina-Heda, u kombinaciji s tretmanom istežanja.

**Kod stimulišućeg delovanja**, pokreti ruku su brži i kraći, procedure koje se koriste stimulišu bioenergetski sistem pacijenta. Oni hrane telo i ubrizgavaju dodatnu energiju. Naročito se u tu svrhu preporučuje drevni metod *polaganja ruku*. U današnje vreme rasprostranjen je tretman povećanja energije pomoću metode *pumpanja*. U našoj praksi s tim ciljem primenjujemo tretmane pritiskajućih pokreta, uz najrazličitije varijacije. Međutim, kod stanja fizičke slabosti nakon preležanih ozbiljnih bolesti (gubitka krvi, infarkta, moždanog udara, plućne insuficijencije), koriste se tretmani *duvanja i zagrevanja*. Najčešće to ne izvodi sam iscelitelj, već pacijentova najbliža rodbina, koja ima istu krvnu grupu kao i on. Iscelitelj kontroliše pravilnost izvođenja tretmana i stanje pacijenta.

Prilikom delovanja na pojedinačne organe zone Zaharina-Heda metodom pritiskajućih pokreta, preporučuje se kombinovanje s kružnim pokretima.

Redosled izvođenja beskontaktnog delovanja nema stroga pravila, svaki iscelitelj ih određuje u skladu sa svojim praktičnim iskustvom.

Npr. Džuna Davitašvili preporučuje da svaka seansa započne raspoređivanjem energije, koristeći tretmane uzdužnih i poprečnih pokreta, zato što je raspoređivanje energije sastavni deo svake seanse. Ona kaže: „Posle sprovođenja tih tretmana, poboljšava se mikrocirkulacija krvi, opšti tonus organizma, povećava se radna sposobnost”.

Drugi specijalista iz oblasti tretmana beskontaktnog delovanja, Martinov, smatra da seansu treba otpočeti s korekcijom polja. On piše: „U toku prakse stekao sam određene navike. Uglavnom, shvatio sam da je pre svega neophodno pročistiti energetski kanal duž kičmenog stuba. Razumljivo je i to da se, po pravilu, anomalija u polju javlja u vidu tačaka: uslovno sam ih nazvao 'ekserima', jer ruka oseća kako 'nešto' grebe dlan, a pacijent kao da se u njemu pokreće neki 'trn'. Dovoljno je napipati sve 'eksere' i izvaditi ih, te da anomalija momentalno nestane. Posle korekcije polja i zračenja obolelog organa, koncentrisanjem na polje pacijenta, iscelitelj može da izvede upumpavanje energije da bi biopolje pacijenta bilo najviše moguće zaštićeno” (1990).

Bespogovorno prihvatati neke preporuke i savete, tj., saglašavati se s jednim a negirati drugo, nije preporučljivo. Sve je dobro na svoj način, i svaki pristup ima za opšti cilj da uspostavi tok životne energije i reguliše cirkulaciju, o čemu je još 1913. godine pisao ruski bioenergetičar Kudrjacev.

U praksi će iscelitelj koristiti redosled metoda koji određuje stanje u kome se pacijent nalazi, njegove manifestacije. Ukoliko se one podudaraju sa slikom poremećaja funkcionalnog stanja organa i sistema, počće s tretmanima raspoređivanja energije.

Ako se pacijent žali na bolove u leđima, koji se rasprostiru u druge organe, lečenje će otpočeti s korekcijom kičmenog stuba i uspostavljanjem prohodnosti energetskog kanala duž kičmenog stuba. Zatim slede tehnike pumpanja ili rastezanja čime izravnavaju granice biopolja. I tek nakon toga prelazi na lečenje konkretnih organa i sistema.

Takav redosled iscelitelju omogućava da stvaralački pristupi izboru metode i tretmanima kojima će delovati.

Karakteristika ovih metoda je kombinacija klasičnih tretmana beskontaktnog delovanja i uticaja na zasebne refleksne zone, u kojima se nalaze aktivne tačke koje imaju bioenergetsku vezu sa određenim organima i sistemima.

Sa ciljem kontrole sprovođenja beskontaktnog delovanja preporučujemo da se u toku tretmana stalno održava toplotni kontakt isceliteljevog dlana s kožom pacijenta. Kako se pokazalo u praksi, kod dovoljne istreniranosti prilikom koje ruke osećaju toplotni kontakt, može se proceniti stepen raspoređivanja toplotne energije po površini kože (naročito u zoni Zaharina-Heda), što je s jedne strane dijagnostički test stanja funkcije odgovarajućeg organa, a s druge strane - efektivnije beskontaktno delovanje i uspostavljanje strujanja životne energije i regulisanja cirkulacije.

# METODE BESKONTAKTNOG LEČENJA

## Glavobolja

**Metod delovanja** - smirujući

**Položaj pacijenta** - sedeći na stolici

**Položaj iscelitelja** - iza pacijenta

Dlanovi se nalaze iznad prednje bočne površine vrata. Nakon uspostavljanja toplotnog kontakta, dlanovi, koji su postavljeni paralelno, lagano se premeštaju po površini vrata, prelaze preko lica, kose, zadnje površine vrata i razdvajaju se u predelu nadlaktica u pravcu ramenih zglobova. Posle svakog tretmana 1-2 minut, zadržavajući toplotni kontakt, dlanovi se zadržavaju iznad refleksnih zona temene oblasti (zona 1).<sup>\*</sup> Tretman se ponavlja 3-4 puta. Na kraju se izvode pokreti rukama iznad glave, od lica prema potiljku i obrnuto (dlanovi su usmereni ka vlasištu, prsti su razdvojeni i blago povijeni), maksimalno 7-10 pokreta.

Kod dugotrajnih i iscrpljujućih glavobolja, uz beskontaktno delovanje se preporučuje da se uključi i masaža tačkica refleksnih zona, koje se nalaze između kostiju grane šake, kostiju palca i kažiprsta obe ruke (Zona 12). Masaža traje 10-15 minuta.

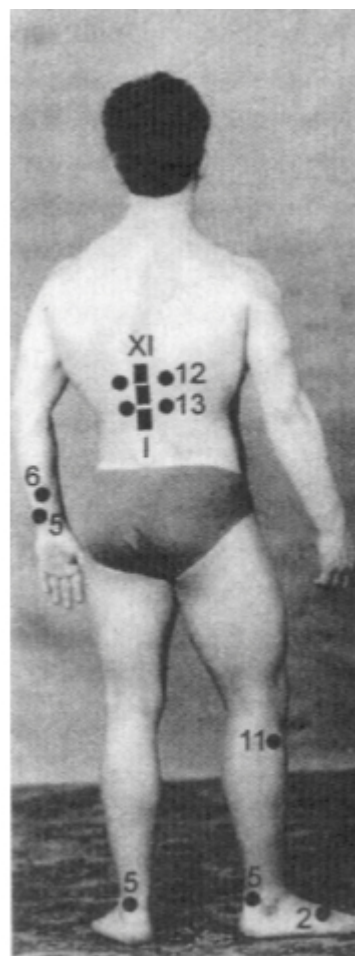
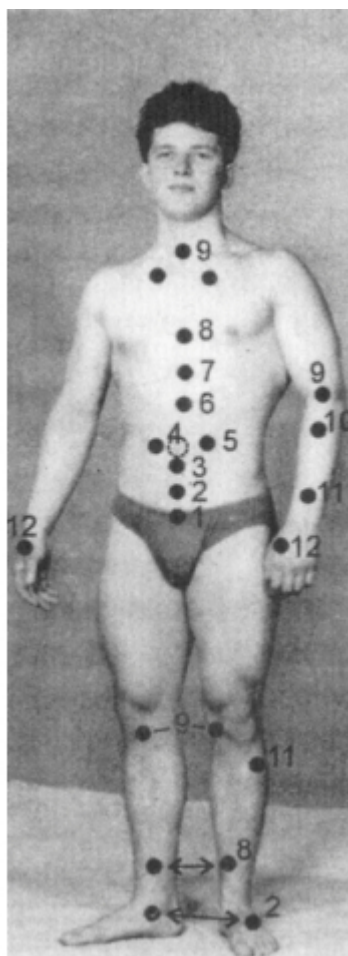
## Bol u čeonj oblasti

**Metod delovanja** - smirujući

**Položaj pacijenta:** sedeći na stolici

**Položaj iscelitelja** - iza pacijenta

Dlanovi se nalaze iznad čeone oblasti. Nakon uspostavljanja toplotnog kontakta, šake se lagano premeštaju od centralne ose lica u smeru prema ušnim školjkama i zadnjem vratnom delu, odakle se ruke ponovo podižu ka čeonoj oblasti, 1-2 minuta se zadržavaju iznad refleksnih zona koje se nalaze iznad centra svake obrve (zona 5).



*Slika 2: Refleksne zone prednje i zadnje površine trupa*

Pokreti se ponavljaju u skladu s goreopisanim smerom. Tretman se izvodi 3-4 puta. U slučaju jakih bolova, na kraju tretmana se ruke postavljaju na ostrvce iznad obrva, pri čemu su dlanovi blago ispruženi, prsti rastavljeni i jagodicama nežno dodiruju kožu. U takvom položaju ruke ostaju 5 minuta.

Kod čestih i dugih bolova preporučuje se masaža tačkica refleksnih zona glave, koje se nalaze u središtu potiljačnih udubljenja (zona 4). Masaža traje 10-15 minuta.

## **Bol u predelu slepoočnica**

**Metod delovanja** - smirujući

**Položaj pacijenta** - sedeći (na stolici)

**Položaj iscelitelja** - iza pacijenta.

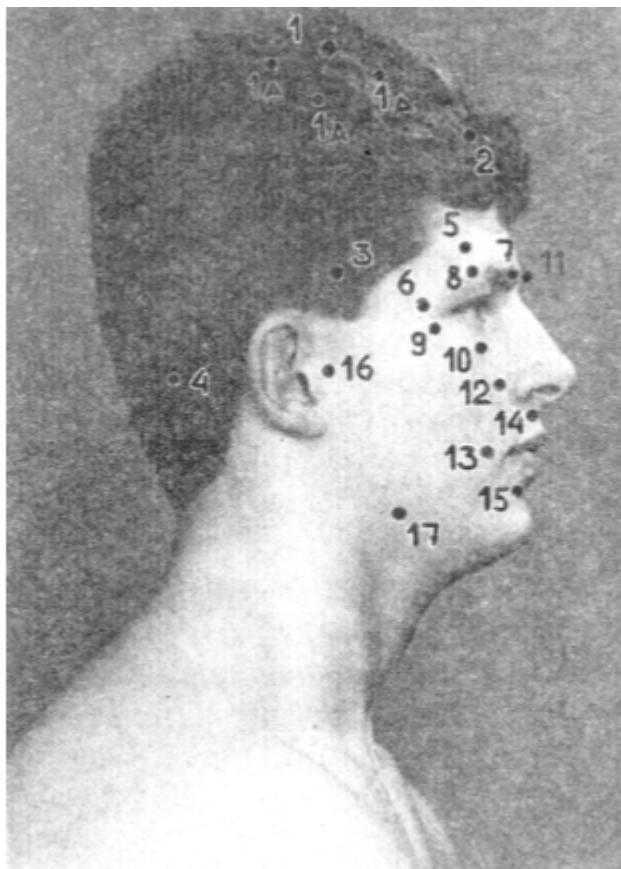
Dlanovi su položeni paralelno i počivaju na uglovima donje vilice. Posle uspostavljanja toplotnog kontakta, lagano se premeštaju ka ušnim školjkama, potiljačnoj oblasti i preko bočnih strana vrata prelaze na ramena. Posle svakog tretmana, 1-2 minuta se zadržavaju iznad refleksne zone, koja se nalazi s prednje strane tragusa (ušni kozlac, zona 16). Procedura se ponavlja 3-4 puta.

Kod jakih glavobolja u oblasti slepoočnica koje se reflektuju i na oblast uha, sprovodi se tehnika istezanja. Prsti se oblikuju u prostohvat i pokretima oko i iznad uha, kao da razvlače iz njega

nevidljivu nit, zatim se ruka lagano istrese, i tako oslobađa viška energije. Tretman se ponavlja 3-4 puta. Istezanje iznad desnog uha se izvodi levom, a iznad levog - desnom rukom.

Kod dugotrajnih i čestih bolova primenjuje se masaža tačaka refleksnih zona koje se nalaze na spoljašnjoj površini podlaktice (Zona 11).

Masaža traje 10-15 minuta.



*Slika 3: Refleksne zone lica i glave*

## **Bol u potiljačnoj oblasti**

**Metod delovanja** - smirujući

**Položaj pacijenta** - sedeći (na stolici)

**Položaj iscelitelja** - iza pacijenta

Dlanovi se nalaze iznad temene oblasti. Posle uspostavljanja toplotnog kontakta, dlanovi se, međusobno paralelno spojeni, premeštaju ka potiljačnoj oblasti, zadnjoj površini vrata i razilaze se kod nadlaktica u smeru ramenih zglobova. Posle svakog tretmana 1-2 minuta, zadržavajući toplotni kontakt, dlanovi se zadržavaju iznad refleksnih zona koje su smeštene u centru potiljačnih udubljenja (zona 4). Posle 3-4 premeštanja, obavlja se tretman poprečnih pokreta, koji započinju iznad glave, prelaze na zadnju površinu vrata, kičme, i završavaju iznad karlično-bedrenih zglobova. Ukoliko postoji višak energije, pokreti rukama moraju da budu brzi, uz izbacivanje dlanova izvan granica tela. Tretman se ponavlja 3-4 puta. Masaža traje 10-15 minuta.

Kod čestih napada bolova i osećaja težine u potiljačnoj oblasti, preporučuje se masaža tačkica refleksnih zona na stopalima (zona 2) s ponovnim tretmanima raspoređivanja energije.

## **Nesanica**

**Metod delovanja** - smirujući

**Položaj pacijenta** - ležeći u postelji, najčešće se radi kao oblik samomasaže



## **Položaj iscelitelja - iza pacijenta**

Dlanovi se postavljaju na uglove donje vilice i posle uspostavljanja toplotnog kontakta, lagano se premeštaju preko lica do temene oblasti i nazad. Tretman se ponavlja 6-8 puta. Posle svakog premeštanja, dlanovi se 1-2 minuta zadržavaju iznad refleksnih zona nosne kosti (zona 11), unutrašnjih krajeva obrva (zona 7), gornje ivice nosno-usnih nabora (zona 12). Na kraju tretmana se preporučuje zadržavanje ruku iznad glave, neznatno spuštenih dlanova, razdvojenih prstiju i uz nežno dodirivanje temene oblasti. Tokom 3-5 minuta ih treba zadržati u tom položaju. Tretman se završava blagim trljanjem kože u oblasti slepoočnica.

Kod duže nesanice preporučuje se masaža tačkaka ušne resice (zona 1) i unutrašnje površine podlaktice (zona 6). Trajanje masaže je 10-15 minuta.

Masaža tačkaka se izvodi isključivo pomoću tehnike površinskog peglanja u kombinaciji s povremenim dubokim udisajima.

## **Mentalni i fizički premor**

**Metod delovanja** - stimulišući

**Položaj pacijenta** - ležeći, sedeći, stojeći

**Položaj iscelitelja** - proizvoljan

Često se praktikuje kao oblik samomasaže.

Seansu uspostavljanja funkcionalne telesne aktivnosti treba otpočeti tretmanom raspoređivanja energije. Isprva se izvode proizvoljni pokreti duž pacijentovog tela, a zatim poprečni. Zatim se dlanovi raspoređuju sa obe strane - od centralne ose lica, tako da zahvataju obraze, obrve i uglove donje vilice. Čim bude uspostavljen toplotni kontakt, dlanove kratkim lupkanjima treba pomerati ka ušnim školjkama, iznad kojih se ruke zadržavaju, i pokretima „presovanja”, doslovno kao da se stiska feder, usmeravaju energiju u oblast spoljašnjeg slušnog kanala. U toku presujućih pokreta, iscelitelj često oseća pulsaciju u dlanovima, a pacijent struju toplote, koja se kroz uši uliva u njegovo telo. Dužina izvođenja ovih pokreta „presovanjem” je 3-5 minuta, a posle njih se 1-2 minuta ponovo obavlja raspoređivanje energije.

Kod mentalnog premora nakon raspoređivanja energije dobar efekat ima tretman postavljanja dlanova na temenu oblast (2-3 minuta) i kombinovanje s tretmanom „sipanja“, pri kojima se energija kao otresa sa vrhova prstiju u temenu oblast (30 sekundi).

Kod fizičkog premora ruku ili nogu, nakon raspoređivanja energije, veoma efikasni tretmani su pokreti „presovanja”, kada se spajanje i razdvajanje ruku radi u horizontalnoj ravni nad umornim ekstremitetima ili kada se ruke postave sa obe strane mišićne grupe nogu ili ruku, i radi se svojevrsno utiskivanje energije u njih.

Kod opšteg fizičkog umora, posle tretmana raspoređivanja energije, dobro stimulišuće dejstvo ima tretman pokreta „sablja”, koje se izvodi u nivou grudi (bradavica), pupka, karličnih organa, kolenih zglobova. Ukupno trajanje procedure je 10-15 minuta.

U svim slučajevima premora treba raditi samomasažu refleksnih zona, koje su raspoređene na gornjoj trećini glave (zona 11).

## Zamor očiju

**Metod delovanja** - stimulišući

**Položaj pacijenta** - stojeći, sedeći

**Položaj iscelitelja** - ispred pacijenta

Izvodi se raspoređivanje energije. Uzdužni pokreti se obavljaju kao u prvoj varijanti, tj. od trećeg vratnog pršljena, preko ramena do vrhova prstiju (1-10 puta), zatim od lica prema potiljku i obrnuto (7-10 puta).

Unakrsni pokreti se izvode uobičajeno: napred, iznad glave i dolaze do pupka; nazad - od temene oblasti do trtice. Obično se posle pomenutih tretmana poboljšava oštrina vida, kapci se oslobađaju od težine. Tretman treba završavati laganim kružnim trljanjem kože u predelu slepoočnica i iznad obrva (1-2 minuta).

Kod premora čiji je uzročnik naporan rad (pored kompjutera, u toku vožnje, prilikom šivenja, vezenja, čitanja sitnih slova i dr.) 30 minuta nakon beskontaktno masaže treba uraditi kontaktnu masažu refleksnih zona koje se nalaze na licu (zone 5, 7 i 10) i na glavi (zone 1, 4). Pritisak na refleksne zone treba da se radi blago povijenim dlanom.

Tretman se završava kružnim trljanjem lica uz zahvatanje refleksnih zona koje su raspoređene oko očiju. Trljanje može se obavljati jednom rukom ili istovremeno sa obe. Ukupno trajanje tretmana je 10 minuta.

## Pojačana razdražljivost

**Metod delovanja** - smirujući

**Položaj pacijenta** - stojeći, sedeći, ležeći

**Položaj iscelitelja** - iza, ispred pacijenta

Obavljaju se tretmani raspoređivanja energije. Od posebne je važnosti uspostavljanje toplotnog kontakta i ravnomerno kretanje ruku. Uzdužni pokreti počinju od glave, preko ramena, duž trupa, pri čemu su dlanovi okrenuti nadole, a prsti usmereni ka pacijentu. Dolazeći do karlično-bedrenih zglobova, dlanovi se okreću nagore i započinju kretanje ka glavi. Iznad glave, ruke se približavaju na međusobnom rastojanju 4-5 cm i ponovo, uz preokretanje dlanova, nastavljaju putanju do kraja trupa. Tretman uzdužnih pokreta neprekidno se ponavlja 4-5 minuta. Telo se oslobađa od umora. Ukoliko se nakon tretmana zadržala unutrašnja napetost, pritisak u grudima, pojačano lupanje srca, preporučuju se tretman kružnog trljanja grudnog koša i gornjeg dela leđa. Trljanje se radi istovremeno sa oba dlana 4-5 minuta.

Kod razdražljivosti, u kombinaciji s bolovima u predelu srca, treba raditi samomasažu refleksnih zona koje se nalaze na

rukama između kostiju grana šake, palca i kažiprsta (zona 12) i u oblasti ušne resice. Masaža tačkaka refleksnih zona na ušnim resicama radi se istovremeno na obe ušne školjke, oprezno, da ne izazove bol.

Ukupno trajanje beskontaktnog delovanja je 10-15 minuta.

## **Povišen arterijski pritisak**

**Metod delovanja** - smirujući

**Položaj pacijenta** - sedeći, ležeći

**Položaj iscelitelja** - ispred, iza pacijenta

Lečenje treba otpočeti uspostavljanjem toplotnog kontakta, dlanovi se raspoređuju u oblast slepoočnica ispred ušnih školjki, i, uz promenu položaja šaka, dobijaju neprekidni toplotni kontakt kako iscelitelja tako i pacijenta. Zatim se dlanovi lagano premeštaju na bočne površine vrata, ramena i spoljašnju površinu ruku i dolaze do donje trećine podlaktice, gde se 15 sekundi zadržavaju na refleksnim zonama koje su raspoređene iznad unutrašnjih zglobova šake (zone 3, 5). Zatim, savijenih prstiju, dlanovi se isto tako lagano premeštaju po unutrašnjoj površini ruku u početni položaj. Ovi pokreti se neprekidno ponavljaju 5 minuta. Zatim 2-3 minuta bržim pokretima, bez održavanja toplotnog kontakta, dlanovi klize od glave do stopala. Pokreti se rade samo u jednom smeru: odozgo - nadole.

Kod bolova u potiljačnoj oblasti primenjuje se tretman istežanja, pri kome se izvode kružni pokreti šakom oko dela tela u kome se oseća bol, pri čemu su prsti blago spojeni i usmereni vertikalno ka oblasti obolelog dela, posle 5-7 kružnih pokreta prsti se okreću u stranu i kao da otresaju sa vrhova „prilepljenu”, suvišnu energiju. Tretman se ponavlja 5 minuta.

Ceo tretman se završava kontaktnim kružnim, masirajućim pokretima gornjeg dela grudnog koša, trbuha i međulopatične oblasti.

Svojevrstu tehniku preporučuje Džuna Davitašvili za pacijente koji su vezani za postelju. Ona savetuje da se pre svega uradi tretman raspoređivanja energije iznad glave i duž trupa u smeru ka nogama, zatim da se sprovedu pokreti „presovanja”. Razmah ruku je pri tome: za jednu ruku od pojasne oblasti, za drugu - od vrata do 5-10 cm sa obrnutim pokretima (7-10 puta). Zatim se izvode pokreti „sabljom”, duž trupa: ka nogama i vratu. Za to je potrebno da prsti budu usmereni vertikalno u odnosu na telo, dlanovima okrenuti nadole; širok razmah rukama od središta trupa do nogu (jedna ruka) i vrata (druga ruka), dok ruke prilikom susreta, izvode unakrsne pokrete. Seansa se završava kontaktnim trljanjem leđa i grudi.

Kako ukazuje Džuna Davitašvili, u rezultatu sprovođenja seanse, kod obolelih od hipertenzije se snižava sistolički pritisak, po pravilu za 20-60 mmHg, a dijastolički - za 10-30 mmHg. Isto su potvrdili i podaci naših posmatranja.

# **Snižen arterijski pritisak**

**Metod delovanja** - stimulišući

**Položaj pacijenta** - stojeći, sedeći, ležeći

**Položaj iscelitelja** - iza, ispred pacijenta

Delovanje treba otpočeti s raspoređivanjem energije. Uzdužni pokreti se prvo izvode iznad glave i ispred trupa, zatim iznad glave i iza trupa. Pokreti dlanovima su brzi i kratki. Na kraju kretnje, dlan treba okrenuti u smeru pokreta, kao da potiskuje tok energije. Na jednom delu tela tretman se ponavlja 4-5 puta, a zatim dlan prelazi na susedni deo tela, i tako do kraja trupa.

Pri naglom sniženju arterijskog pritiska, koji prate slabost, vrtoglavica, pojačano znojenje, posle raspoređivanja energije, obavljaju se tretmani „sipanja“ u predelu bočne površine vrata i uduvavanje toplote u gornji deo trbuha, koji ima opšte jačajuće dejstvo i pojačava priliv krvi.

Tretman se završava aktivnim trljanjem leđa i grudi. Ukupno trajanje tretmana je 20 minuta.

Kod lečenja poremećaja arterijskog pritiska važno je pridržavati se polariteta između iscelitelja i pacijenta, ne zaboravljati da se istovetni polariteti odbijaju, što dovodi do gubitka energije, smanjenja tonusa krvnih sudova i funkcije organa, a suprotni privlače, što omogućava povećanje energije, stimulaciju funkcije organa, povećanje tonusa krvnih sudova.

# Čir na želucu i dvanaestopalačnom crevu

**Metod delovanja**- smirujući

**Položaj pacijenta** - stojeći, ležeći

**Položaj iscelitelja** - proizvoljan

Posle uspostavljanja toplotnog kontakta sa oblašću slepoočnica pacijenta (istovremeno, sa obe ruke) 2-3 minuta se rade tretmani raspoređivanja energije prvo ispred pacijenta, a zatim iza njegovih leđa.

Kod neprijatnih osećaja ili bola u gornjem trbušnom delu, sprovodi se tretman rastezanja oko bolnog mesta, a nakon 10-12 kružnih pokreta uz povremeno uklanjanje prstiju u stranu, izvodi se tretman pumpanja. Pri tom, prsti moraju da budu usmereni ka pacijentu, dok pokrete dlanovima okrenutim na gore treba otpočinjati od gornjeg trbušnog dela (zona solarnog plexusa) do podbratka. Tu se ruke okreću dlanovima nadole i spuštaju u početni položaj (do zone solarnog plexusa). Pokreti se neprekidno ponavljaju 2-3 minuta.

Obično posle ovih tretmana bol prolazi, neprijatni osećaji u oblasti želuca nestaju.

Ponovo se 1-2 minuta sprovodi tretman raspoređivanja energije duž trupa: prvo ispred, zatim iza. Ciklus se ponavlja: rastezanje, pumpanje i ponovo raspoređivanje energije.



Tretman se završava nežnim trljanjem gornjeg trbušnog dela uz povremeno otresanje energije sa dlanova. Ukupno trajanje seanse je 15-20 minuta.

Kod čireva koji ne mogu da zarastu zbog naglog slabljenja organizma, uz naznačene tretmane se uključuje sistem zagrevanja, koji se vrši putem uduvavanja toplog vazduha u zonu solarnog pleksusa. Uduvavanje može da se radi preko odeće ili čiste platnene tkanine, koja se postavlja na oblast na koju se vrši delovanje. Iscelitelj u sebe udiše što je moguće više vazduha, i, prislonivši usne na tkaninu, lagano i ravnomerno ga uduvava u gornji trbušni deo. Tretman se ponavlja 5-6 puta.

## **Digestivni problemi**

### **1) Zatvor**

**Metod delovanja** - stimulativni

**Položaj pacijenta** - stojeći, ležeći

**Položaj iscelitelja** - proizvoljan

Posle uspostavljanja toplotnog kontakta u gornjem trbušnom delu, dlanovi se lagano premeštaju ka pupku i prislanjaju sa obe njegove strane. Lagano podižući i spuštajući dlanove, 1-2 minuta treba zadržati toplotni kontakt. Pri pojavi probadanja u vrhovima prstiju i u središtu dlanova, sprovodi se tretman pumpanja. Da bi se ovo uradilo, ruke se spuštaju do donjeg dela trbuha, dlanovi se

okreću na gore i lagano se podižu do oblasti gornjeg trbušnog dela. Odozgo, prilikom smene ruku - od gornjeg trbušnog dela do predela iznad stidne kosti, vrši se lagano odbacivanje energije pomoću njenog otresanja s vrhova prstiju. Posle toga uzdužnim, unakrsnim pokretima po bočnim stranama i prednjoj površini trupa vrši se njeno raspoređivanje. Zatim se ciklus ponavlja, a seansa se završava kontaktnim „peglanjem” i gnječenjem trbuha. Ovi tretmani se rade kao uzdužni i kružni pokreti u smeru kretanja kazaljki na časovniku i podsećaju na kontaktnu, medicinsku masažu, ali se izvode vrlo nežno, uz minimalno pritiskanje trbuha.

Kod preteranog znojenja preporučuju se nežna lupkanja s jednim ili nekoliko prstiju u trbušnom predelu. Tretman se radi 2-3 minuta i pojačava priliv energije u želudačno-crevni trakt.

Kako pokazuje praksa, lupkanje po prednjem trbušnom zidu, dlanovima i tabanima omogućava preraspodelu krvi, što je posebno preporučljivo gojaznim osobama, licima koja su emocionalno nestabilna, a naročito onima koji pate od hladnih ruku i nogu. Ukupno trajanje seanse je 10-15 minuta.

U pauzama između procedura preporučuje se masaža tačkica trbušnih refleksnih zona (zone 5, 6, 7).

## **b) Spazmički kolitis**

**Metod delovanja** - smirujući

**Položaj pacijenta** - stojeći, ležeći

**Položaj iscelitelja** - proizvoljan

Nakon uspostavljanja toplotnog kontakta s gornjim trbušnim delom, dlanovi se polože sa obe strane pupka i svakim dlanom se izvode 4-5 minuta pokreti istezanja, kombinujući s raspoređivanjem energije (uzdužni i poprečni pokreti po slabinama, truhu i leđima).

Kod stomačnih bolova sprovodi se tretman pokretima „sablja”, pri čemu su ruke u horizontalnom položaju u nivou pupka, dlanovima okrenutim nadole a prsti su usmereni ka pacijentu. Iz tog položaja ravnomerno se šire i skupljaju ruke dijametra koji je širi od trupa za 10 cm, a tretman se ponavlja 10-12 puta. Ponovo se izvode tretmani raspoređivanja energije duž trupa - od slabina nagore i nadole (5-6 puta). Kod hroničnih spazmatičnih kolitisa, posle tretmana raspoređivanja energije, od pupka do gornjeg trbušnog dela se 1-2 minuta obavlja tretman pumpanja energije. Ciklus se ponavlja.

Lečenje se završava kontaktnim milovanjem i gnječenjem trbuha (uzdužnim i kružnim pokretima u smeru kazaljki na satu). Seansa ukupno traje 10-15 minuta.

Kod hroničnih bolesti se izvodi masaža tačaka refleksnih zona na rukama (zona 12), na truhu (zone 3, 5, 6). i na leđima (zone 12, 13).

## **Bronhijalna astma**

**Metod delovanja** - smirujući

**Položaj pacijenta** - stojeći, sedeći

**Položaj iscelitelja** - iza pacijenta

Posle uspostavljanja toplotnog kontakta s prednjim delom vrata pacijenta, ruke iscelitelja, dlanovima okrenutim nadole, prstima, usmerenim ka telu pacijenta, lagano se premeštaju po vratu i grudnom košu do gornjeg trbušnog dela, a ovde, pridržavajući se toplotnog kontakta, zadržavaju 1-2 minuta, pri čemu pacijent povremeno pravi dubok udah i izdah (ukoliko je izvodljivo).

Posle toga, obavlja se tretman raspoređivanja energije (2-3 minuta), zatim pumpanja pomoću dve ruke - od solarnog pleksusa do podbratka i obrnuto (1-2 minuta). Prilikom promene pravca kretanja ruku u gornjem položaju, radi se otresanje energije s prstiju.

Posle tretmana pumpanja, treba 2-4 minuta raditi pokrete „sablja”. Za to je potrebno da se ruke nalaze u horizontalnom položaju u nivou grudi pacijenta, s dlanovima okrenutim nadole, pri čemu su prsti usmereni ka pacijentu. Iz takvog položaja ruke se blago sastavljaju i isto tako lagano razdvajaju u dijapazonu koji je širi od ramena za 6-10 cm.

Po završetku tretmana „sablja”, ponavlja se pumpanje i raspoređivanje energije.

Na završetku tretmana izvodi se kontaktno trljanje kružnim pokretima gornjeg dela grudnog koša i vratnog dela kičme, uz istovremeno korišćenje oba dlana.

Ukupno trajanje tretman je 20 minuta.

U pauzama između tretmana radi se masaža tačaka refleksnih zona na rukama (zona 5) i grudi (zona 9, 10).

## **Kašalj kao posledica prehlade**

**Metod delovanja** - smirujući

**Položaj pacijenta** - sedeći, stojeći

**Položaj iscelitelja** - iza pacijenta

Posle uspostavljanja toplotnog kontakta s prednjom površinom vrata pacijenta, obavljaju se tretmani raspoređivanja energije (1-2 minuta), zatim se radi pumpanje pokretima ruku od gornjeg trbušnog dela (zona solarnog plexusa) do podbratka, pri čemu su prsti blago stisnuti u pesnicu, dlanovi okrenuti nagore; u gornjoj tački (kod podbratka) radi se lagano otresanje energije s prstiju, zatim se ruke okreću s dlanovima nadole i polako premeštaju ka gornjem trbušnom delu. Posle 7-8 pokreta u nivou grla, sprovode se pokreti „sablja” u trajanju od 1-2 minuta.

Zatim opet treba sprovesti tretman raspoređivanja energije (1-2 minuta). Kod osećaja grebanja u plućima i jakog, bolnog kašlja, sprovodi se istežanje u oblasti štitne žlezde. Ono se izvodi kružnim pokretima šake i prstiju koji su blago spojeni u prstohvat i vertikalno usmereni ka prednjoj površini vrata. Posle 5-6 kružnih pokreta oko štitne žlezde, prsti se podižu iznad vrata, odmiču se u stranu i energija se otresa. Tretman se ponavlja još 4-5 puta.

Završava se kontaktnim trljanjem prednje površine vrata, grudi i gornjeg dela leđa. Ukupno trajanje je 10-15 minuta.

## **Neuralgija nerva trigeminusa**

**Metod delovanja** - smirujući

**Položaj pacijenta** - sedeći

**Položaj iscelitelja** - iza pacijenta

Dlanovi se nalaze iznad donje vilice, sa obe strane od centra ose lica. Posle uspostavljanja toplotnog kontakta, dlanovi se premeštaju preko lica ka čeonj i temenoj oblasti, potiljku i zadnjoj površini vrata ka međulopatičnoj oblasti. U toku premeštanja ruku, svaki put se 1-2 minuta zadržavaju iznad refleksnih zona koje su raspoređene u uglovima nosno-usnih nabora (zona 12), ispod donjeg dela očne duplje (zona 10) i ispred tragusa uha (zona 16).

Posle tretmana koji je omogućio raspodelu energije, 1-2 minuta se radi istežanje usmereno ka bolesnoj polovini lica. Prilikom istežanja, prsti, skupljeni u prstohvat, posle 2-3 kružna pokreta se odmiču u stranu i otresaju sa sebe višak sakupljene energije.

Zatim se radi tretman usmeravanja energije koja se postiže uticajem dlanova koji su postavljeni vertikalno u odnosu na bolesnu polovinu lica, a pri dvostranom procesu bolesti - na obe polovine lica. Praktikujući ovaj tretman, posebno je važno

pridrživati se toplotnog kontakta - pojave osećaja toplote ili blagog bockanja kako kod pacijenta, tako i iscelitelja.

Obično posle 1-2 minuta prostrelni bolovi prestaju.

Tretmani se ponavljaju, tj. ponovo raspoređivanje, rastezanje i usmeravanje energije.

U svim slučajevima se preporučuje masaža tačkaka refleksnih zona, koje se na rukama nalaze između grane šake, palca i kažiprsta (zona 12).

Ukupno trajanje tretmana je najviše 20 minuta.

U slučaju bola, beskontaktnu masažu treba otpočinjati od zdrave strane lica.

Prilikom otklanjanja bola, važno je pridržavati se polariteta ruku iscelitelja i obolelog mesta, u datom slučaju polaritet mora da bude istovetan, energija mora da se odbija.

## **Neuritis nerva lica**

**Metod delovanja** - stimulišući

**Položaj pacijenta**- sedeći, stojeći

**Položaj iscelitelja** - ispred pacijenta

Dlanovi, kao i kod lečenja neuralgije nerva trigeminusa, smešteni su sa obe strane iznad donje vilice. Posle uspostavljanja toplotnog kontakta, kratkim pokretima kao da potiskuju toplotnu struju, premeštajući se po licu ka čeonj i temenoj oblasti, potiljku i

zadnjoj površini vrata, prema međulopatičnom delu. Ovde se ruke razilaze ka bočnim stranama tela. U toku premeštanja, dlanovi se na minut zadržavaju iznad refleksnih zona koje su smeštene u uglovima nosno-usne brazde (zona 12), ispod donjeg dela očne duplje (zona 10) i ispred tragusa uha (zona 16). Istovremeno se energetski deluje na njih putem vertikalnog premeštanja vrhova prstiju ili središta dlanova u odnosu na zone uticaja. Ovakvi pokreti su svojevrsna energetska masaža aktivnih biotačaka, povezanih s nervom lica.

Zatim se izvode pokreti „presovanja”. Dlanovi se nalaze na horizontalnoj osi, u nivou ušiju na razdaljini 10-20 cm jedan od drugog, prsti su usmereni prema licu. Prilikom sastavljanja ruku, treba ih postaviti jedan preko drugog i potom se razilaze vraćajući se u početni položaj. Pokreti se ponavljaju neprekidno 5 minuta, dok iscelitelj treba da napreže mišiće ruku, kao da razvlači i pritiska nevidljivi feder.

Na kraju tretmana se obavljaju pokreti rukama iznad glave, od lica ka međulopatičnoj oblasti, ali bez zadržavanja ruku iznad refleksnih zona (do 10 puta). Uzdužni pokreti smenjuju se s poprečnim, koji se završavaju na slabinsko-krsnom delu leđa.

Ukupno trajanje tretmana je maksimalno 20 minuta.

Prilikom obavljanja tretmana važno je pridržavati se polariteta. U datom slučaju, između pacijenta i iscelitelja mora da bude različit, što će omogućiti nakupljanje energije u paralisanim mišićima lica i uspostavljanje funkcije nerva lica.

Između seanse beskontaktno masaže preporučuje se masaža tačaka refleksnih zona lica u sledećem redosledu: zone



16, 5, 7, 12.

# **Vratno-grudna osteohondroza propraćena bolom**

**Metod delovanja** - smirujući

**Položaj pacijenta** - sedeći, ležeći

**Položaj iscelitelja** - proizvoljan

Nakon uspostavljanja toplotnog kontakta između dlanova iscelitelja s međulopatičnom oblašću pacijenta, ruke lagano klize nagore sa obeju strana leđa do osnove lobanje. Ukoliko prilikom premeštanja ruku iscelitelj u određenim delovima leđa pacijenta (ili svojih) oseti bockanje, grebanje ili osećaj električne struje, zadržava ruke iznad tih zona i primenjujući tretman razvlačenja (kružni pokreti uz blago spojena tri prsta), odstranjuje te osećaje. Posle toga, otpočinjući od glave, duž leđa i do kraja trupa, izvodi tretman raspoređivanja energije (2-3 minuta). Zatim u nivou mesta u kome se oseća bol, radi pokrete „presovanja” uz otresanje energije s prstiju. Na svakom delu ruke se zadržava 1 minut, a zatim se ponovo obavlja raspoređivanje energije duž trupa - gore i dole (do 3-4 puta).

Tretman se završava „peglanjem” i trljanjem zadnje površine vrata, međulopatičnog dela i ramenih zglobova, kao i povremeno pritiskanje dlanovima centralne ose kičme (rtni, neparni nastavci)

do pojave osećaja laganog pucketanja u međukičmenim zglobovima.

Ukupno trajanje tretmana iznosi 20 minuta.

## **Slabinsko-krsni radikulitis**

**Metod delovanja** - smirujući

**Položaj pacijenta** - ležeći na stomaku

**Položaj iscelitelja** - proizvoljan

Posle uspostavljanja toplotnog kontakta između dlanova iscelitelja i krsne oblasti pacijenta, ruke lagano klize nagore duž obe strane kičme do međulopatične oblasti.

Kad iscelitelj oseti grebanje ili bockanje u određenim oblastima, ruke se zadržavaju iznad njih i osećaji se otklanjaju primenom metode rastezanja.

Zatim se 2-3 minuta pomoću vertikalnih i horizontalnih tretmana duž trupa sprovodi raspoređivanje energije: prvo se pokreti izvode sa strane leđa, zatim napred - od strane grudi i trbuha.

Ukoliko postoji bol i ograničena pokretljivost u oblasti krsta, vrši se tretman „presovanja”. Razmah ruku je od pojasne oblasti (jedna ruka) i međulopatične oblasti (druga ruka), dlanovima okrenutim nadole, a prsti su usmereni prema leđima. Spajanje dlanova se obavlja na horizontalnoj ravnoj površini leđa na međusobnom rastojanju do 5 cm. Zatim se ruke razdvajaju i

zauzimaju početni položaj. Pokreti se ponavljaju neprekidno 5-10 minuta.

Tretman usmeravanja energije u delove krsnog dela, gde postoji najveći bol, radi se pokretima dlanova gore i dole vertikalno u odnosu na mesto bola ili gde postoji najveća mišićna napetost, pri čemu je važno zadržavati uzajamni toplotni kontakt.

Tretman se završava kontaktnim trljanjem i gnječenjem pojasne oblasti a dlanovi povremeno pritiskaju centralnu osu (rtnih, neparnih nastavaka) kičme dok se ne oseti lagano krckanje u međukičmenim zglobovima.

Ukupno trajanje tretmana je najviše 20 minuta.

U pauzama između tretmana obavlja se masaža tačaka refleksnih zona na leđima (zone 12, 13) i nogama (zone 5, 2).

## **Akutna i hronična upala grla**

**Metod delovanja** - smirujući

**Položaj pacijenta** - sedeći

**Položaj iscelitelja** - iza pacijenta

Zadržavajući toplotni kontakt, uspostavljen između dlanova iscelitelja i prednje površine tela pacijenta, vertikalnim pokretima ruku gore-dole se dostiže kretanje energije u pravcu upaljenog grla (2-3 minuta).

Zatim se u nivou grla, u horizontalnoj osi i lagano, uz veći razmah ruku, one šire i skupljaju, izvodeći „sablja” pokrete. Pri tome su prsti usmereni ka prednjoj površini vrata. Posle 10-12 pokreta, izvodi se energetska pumpanje. Da bi se to ostvarilo, polusavijene prste koji nisu čvrsto spojeni u pesnicu i iz gornjeg trbušnog dela (zona solarnog pleksusa), dlanovima okrenutim nagore, lagano treba premeštati do podbratka; ovde ih zadržati 2-3 sekunde, zatim se dlanovi preokrenu (dok se istovremeno s prstiju otresa nagomilana energija) i spuštaju u početni položaj. Tako treba uraditi 6-8 pokreta.

Kod grebanja u grlu ili bolova prilikom gutanja, posle tretmana pumpanja kružnim pokretima sa obe ruke oko štitne žlezde, radi se procedura rastezanja. Prsti su blago spojeni i vertikalno usmereni ka oblasti štitne žlezde. Prilikom kružnih pokreta oni doslovno čupaju iz žlezde nevidljivu nit i otresaju je u stranu, što dalje od pacijenta.

Povremeno se između tih tretmana radi raspoređivanje energije počev od glave, preko bočnih površina vrata prema ramenim zglobovima, kao da se peru toplom vodom.

Tretmani se ponavljaju: pumpanje, istezanje, raspoređivanje energije.

Tretman se završava nežnim „peglanjem” zadnje i prednje površine vrata zahvatajući oblast oko ušiju i podbradak. Ukupno trajanje tretmana je do 15 minuta.

## **Jaka hronična upala uha**

**Metod delovanja** - smirujući

**Položaj pacijenta** - sedeći

**Položaj iscelitelja** - iza pacijenta

Posle uspostavljanja toplotnog kontakta dlanova iscelitelja sa obrazima pacijenta, radi se procedura raspoređivanja energije od čela prema potiljku, po zadnjoj površini vrata do međulopatične oblasti i obrnuto, zatim od levog uha ka desnom i nazad.

Ne prekidajući toplotni kontakt, prsti, sakupljeni u prstohvat, kružnim pokretima oko uha, kao da izvlače nit iz spoljašnjeg slušnog kanala. Tretman traje 1-2 minuta. Smenjuje se tretmanom usmeravanja energije ka uhu, koja se radi prstima ili središtem dlana, koji su usmereni vertikalno u odnosu na uho tokom 4-5 minuta. Zatim se ponovo obavlja raspoređivanje energije u trajanju od 2 minuta. Tretmani se ponavljaju: istežanje, usmeravanje i raspoređivanje energije.

Ukupno trajanje tretmana je 20 minuta.

Posle toga se sprovodi masaža tačkaka refleksnih zona na licu (zone 1, 16, 17) i rukama (zona 12).

## **Kijavica**

**Metod delovanja** - smirujući

**Položaj pacijenta** - sedeći, stojeći

**Položaj iscelitelja** - iza pacijenta

Nakon uspostavljanja toplotnog kontakta između dlanova iscelitelja i obe šake pacijenta, ruke se lagano premeštaju od čela, slepoočnica i temene oblasti, prema potiljku i zadnjoj površini vrata prema ramenima. Ovde se dlanovi okreću nagore i isto tako se polako podižu u početni položaj. Tretman se ponavlja 4-5 puta. Zatim se 1-2 minuta radi tretman istezanja u oblasti nosne kosti (4-5 kružnih pokreta i otresanje energije u stranu). Zatim sledi tretman usmeravanja energije u nosnu kost i gornje delove nosno-usne brazde. U toku izvođenja, blago savijeni prsti obe ruke istovremeno deluju na ukazane zone. Važno je pridržavati se polariteta, on mora biti različit (prsti desne ruke deluju na levu polovinu lica, leve - na desnu). Povremeno, između tretmana se tokom 1 minuta sprovodi raspodela energije od podbratka prema potiljku, i obrnuto.

Ukupno trajanje tretmana je 15 minuta.

Kod sezonskih alergija praćenih kijavicom, nabrojanim tretmanima se dodaje i tretman pokretima „sablja”, koja se radi u horizontalnoj osi na sledećim oblastima: nosno-usnoj brazdi, u predelu grla (Adamove jabučice), gornjeg trbušnog dela (zona solarnog plexusa). Ukupno vreme kretanja na svakoj oblasti je 1 minut.

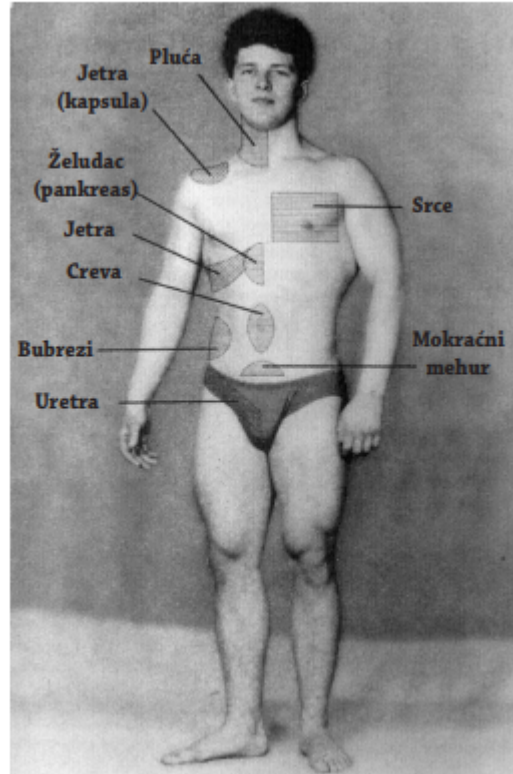
Tretman se završava nežnim kontaktnim „peglanjem” i trljanjem prednje površine vrata i međulopatične oblasti leđa. U pauzama između tretmana se izvodi masaža tačaka refleksnih zona na licu (zone 7, 12) i leđa (Zona 12).

# BESKONTAKTNO DELOVANJE PROJEKCIONEZONE ZAHARINA-HEDA

Koža je složen i ne do kraja istražen organ ljudskog tela. Davno je dokazano da je funkcionalno i tesno povezana sa svim organima, nervnim sistemom. I više od toga - ona je indikator svih promena koje se dešavaju u telu.

U narodnoj medicini Istoka, a naročito u Kini, pre više od 5000 godina su otkrivene, a zatim i opisane, specijalne tačke od kojih je svaka povezana sa određenim organom u telu i koje se spajaju u obliku ose (kanali, meridijani). U odnosu na njihovo stanje (hipersenzitivnost, bol prilikom pritiska), dijagnostikovala se funkcionalnost organa i postavljala se dijagnoza. Delovanjem na te tačke, vršilo se lečenje obolelog organa.

Mnogo kasnije, 1883. godine, moskovski terapeut G. A. Zaharin, a 1898. godine i engleski neuropatolog Hed (*Head*), otkrili su postojanje veze između kože i unutrašnjih organa. Za razliku od tačkaka, koje su otkrili kineski iscelitelji, zone obuhvataju veće površine kože. Istraživači su ustanovili da se kod bolesti nekog organa, na koži pojavljuju određene oblasti koje postaju mnogo osetljivije i čak bolne prilikom pritiska. Ove oblasti su nazvane zonama **Zaharina-Heda** (slika 4, 5).



*Slika 4: Zone Zaharina-Heda s prednje strane tela*

One nisu statične po pitanju površine i granica: šire se i skupljaju, kako su pokazala istraživanja, a to zavisi od funkcionalnog stanja organa koji je s njima povezan. Tako, pri akutnim bolestima ili dužim hroničnim procesima, kožne površine zone se šire, dok se pri normalizaciji funkcija sužavaju i smanjuju. Reagovanje zona na stanje odgovarajućeg organa je različito i može da se manifestuje pojačanom osetljivošću na pritisak prsta ili pulsirajućim bolom. Najčešće se pojačana osetljivost razvija na samom početku procesa bolesti, kada još nisu primetni znaci poremećaja funkcije. Izolovan bol u pojedinoj zoni se obično dešava kad bolest dostigne kulminaciju.



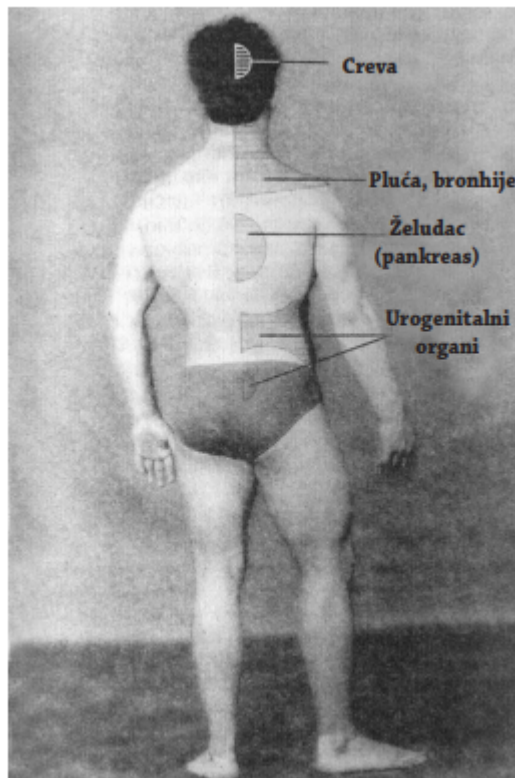
Visoka osetljivost kože na toplotu koja zrači iz ruku počiva u osnovi medicinskog efekta uticaja na zone Zaharina-Heda. Pozitivni rezultat zavisi od izbora metoda uticaja, koji može da bude **stimulišući** ili **smirujući**.

Prilikom **stimulišućeg** delovanja, pokreti dlanom iznad zone Zaharina-Heda moraju biti **brzi i kratki**. Na kraju pokreta se dlan okrene, kao da potiskuje toplotnu struju. U jednoj oblasti, tretman se ponavlja 4-5 puta. Prilikom završetka, sprovodi se usmeravanje energije, pri kojoj se kružnim pokretima, centrom dlana nad izabranom zonom, energija „zavrće” u njoj, pri čemu se dlan približava površini kože lupkanjima.

Stimulišući metod delovanja se preporučuje kod umora, mišićne slabosti, oslabljene funkcije organa, sniženog arterijskog pritiska, odsustva apetita, pri lošem zaceljivanju rana, reproduktivnih problema i dr.

Prilikom **smirujuće** metode delovanja, pokreti dlanova su paralelni s površinom kože, usporeniji i duži, do 20 cm. Na kraju tretmana, dlanovi se okreću na obrnutu stranu, doslovno zaustavljajući toplotnu struju. Na jednom delu tela tretman treba ponoviti 3-4 puta. Na kraju tretmana se izvodi istezanje, pri čemu dlan kružnim pokretima iznad zone kao da „odvrće”, izbacuje višak energije iz oblasti kože, pri čemu se dlan lagano izmešta izvan granica tela, otresajući energiju.

Smirujući metod se preporučuje kod bolova, svraba kože, nervne napetosti, spazama crevnih mišića i želudačnih kanala, nesаницe, povišenog arterijskog pritiska, povišene funkcije organa.



*Slika br. 5: Zone Zaharina-Heda sa zadnje strane tela*

Za razliku od beskontaktnog delovanja, lečenje pomoću zona Zaharina-Heda uže je povezano sa organima, ciljno je usmerenije. Obe metode nisu u protivrečnosti, već obrnuto, uzajamno se dopunjuju, obogaćuju, objedinjuju se kroz identične tretmane i energiju delovanja.

Prilikom lečenja, važna činjenica je da, uporedo s tretmanima, treba započinjati raspoređivanje energije i tek nakon toga delovati na konkretne zone. Lečenje treba završiti procedurama uzdužnih i poprečnih pokreta.

# Zona jetre

U čovekovom telu jetra postoje dva projekciona reznja. Jedan se nalazi na spoljašnjoj površini desne nadlaktice prema ramenom zglobu, a drugi - u desnom podrebarju, koje u vidu trougla s vrhom kod mačnog nastavka grudne kosti (*Processus Xiphoides*) prolazi preko ivica rebarnog luka (crtež 4).

## 1.

**Primena:** *bol u desnom podrebarju, kamen u žučnoj kesici, holecistitis, hronična upala očiju, rameno-lopaticični periartritis, bronhijalna astma, povišen arterijski pritisak.*

**Načini delovanja:** raspoređivanje energije, usmeravanje energije, istezanje, pokreti „sablja” od ivice ključne kosti do mačnog nastavka, uzdužni i unakrsni pokreti.

**Metod delovanja** - smirujući.

## 2.

**Primena:** *diskinezija žučnih puteva, oslabljena funkcija jetre, posle preležanog hepatitisa, hronične bolesti želudačno-crevnog trakta, hronične bolesti pluća.*

**Metod delovanja** - stimulišući.

**Načini delovanja:** raspoređivanje energije, pokreti „presovanja” u oblasti jetre, uzdužni pokreti po prednjoj površini trupa, „pumpanja” od horizontalne ose mačnog nastavka do horizontalne ose ključne kosti, uzdužni i unakrsni pokreti do prednje i zadnje površine trupa.

**Vreme trajanja tretmana:** 15-20 minuta.

Kod hroničnih bolesti jetre, pluća i creva, preporučuje se dodatna masaža tačkica refleksnih zona, raspoređenih oko zglobova kolena. Metod uticaja (smirujući, stimulišući), u zavisnosti od oboljenja.

## Zona pluća

### 1.

Zona je locirana na bočnim delovima vrata. S prednje strane se proteže do ose ključne kosti, a sa zadnje - do gornjeg dela lopatice (slika 4).

***Primena:** bol u grudnom košu, jak bronhitis, veliki kašalj, bronhijalna astma, stenokardija, pojačano lupanje srca neurogenog karaktera, teško disanje, vrtoglavica, neuroze, stresne reakcije, bolesti gornjih disajnih puteva.*

**Metod delovanja** - smirujući.

**Načini delovanja:** raspoređivanje energije, istežanje iznad bočnih površina vrata, pokreti „sablja”, pokreti spreda - od ose ključne kosti do pupka, iza - od potiljačnih brežuljaka do uglova lopatica, raspoređivanje energije, blaga kontaktna kružna trljanja prednje površine grudnog koša i međulopatične oblasti.

### 2.

**Primena:** hronična upala pluća, nepreležana pneumonija, smanjena plućna funkcija, hronična upala disajnih puteva, opšta slabost, sanjivost, neurastenija, strahovi, snižen arterijski pritisak.

**Metod delovanja** - stimulišući.

**Načini delovanja:** raspoređivanje energije, pumpanje od ose mačnog nastavka do ključne oblasti, usmeravanje energije ka bočnim stranicama vrata, raspoređivanje energije, aktivno trljanje grudnog koša i zadnje površine vrata obuhvatajući i međulopatičnu oblast.

**Ukupno trajanje tretmana:** 15-20 minuta.

Kod hronične upale pluća, neurastenije, hroničnih laringitisa, tonzilitisa, rinitisa preporučuje se dodatno sprovesti masažu tačkaka ili samomasažu refleksnih zona na licu (zone 12, 11, 16), rukama (zone 12, 10, 9), i nogama (zone 11, 5).

**Metod delovanja** - stimulišući. Masažu tačkaka je najbolje sprovesti kao samomasažu 2-3 puta na dan. Zone se mogu angažovati kod jakih bolesti, ali metod delovanja mora da bude smirujući.

## **Zona želuca i pankreasa**

Zona se nalazi u gornjem trbušnom delu oko mačnog nastavka i na leđima, u međulopatičnoj oblasti između petog i devetog grudnog pršljena (slika 4).

**1.**

*Primena: bol u gornjem trbušnom delu i među lopaticama, čir na želucu i dvanaestopalačnom crevu, gastritis u fazi pogoršanja, bolesti creva, zatvori, psihoze, spazam trbušnih mišića.*

**Metod delovanja** - smirujući.

**Načini delovanja:** raspoređivanje energije, istežanje, pokreti „sabljom” od nivoa bradavica do pupka, usmeravanje energije na oblast mačnog nastavka do osećaja toplote u bočnim zonama želuca, uzdužni pokreti od glave do pazušnih oblasti. Kod jakih bolova, prisustva čireva ili spazama želuca, preporučuju se tretmani duvanja i progrevanja neposredno u oblast gornjeg trbušnog dela ili pupak.

## 2.

*Primena: smanjenje sekretorne funkcije želuca (nedovoljna kiselost), odsustvo apetita, zatvori, smanjenje tonusa želuca i creva, čir na želucu i dvanaestopalačnom crevu, atonija žučnih puteva i kesice.*

**Metod delovanja** - stimulišući.

**Načini delovanja:** raspoređivanje energije, pokreti sipanja, pumpanja od ose pupka do gornjeg trbušnog dela, uzdužni pokreti „peglanjem” i gnječenje zone želuca od trbušnog zida i međulopatične oblasti, raspoređivanje energije.

**Ukupno trajanje tretmana** je 15-20 minuta.

Kod hroničnih bolesi želuca i pankreasa, preporučuje se kombinovanje beskontaktnog uticaja s masažom tačaka refleksnih zona raspoređenih na rukama - među kostima šake, palca i kažiprsta (zona 12), na nogama - tri prsta niže od centra natkolnične čašice i za jedan prst izvan grebena golenjače (zona 11). U zavisnosti od opšteg stanja i toka bolesi, masažom tačaka se može uticati i na druge refleksne zone. Tako, npr. pri pojačanoj nervozni, razdražljivosti, poremećajima sna, dobar efekat ima masaža zone 10 koja je smeštena tri prsta ispod spoljašnjeg ugla pregiba lakta.

## Zona creva

Zona creva se nalazi oko pupka i u oblasti potiljka, u centralnoj osi glave (slika 4).

### 1.

*Primena: crevna kolika, spazmatični kolitis, proliv, hemoroidi, glavobolja, vrtoglavica, bol u očima, smanjenje vida.*

**Metod delovanja** - smirujući.

**Načini delovanja:** raspoređivanje energije, istežanje nad delom zone koji se nalazi u potiljačnoj oblasti, duvanje u oblast pupka, pokreti „sablja” od ose karličnih kostiju do mačnog nastavka, uzdužni i unakrsni pokreti.

## 2.

*Primena: oslabljena funkcija creva, zatvori, otoci, ascitis, smanjena želudačna kiselina, snižena reproduktivna funkcija, nemogućnost mokrenja.*

**Metod delovanja** - stimulišući.

**Načini delovanja:** Raspoređivanje energije, pokreti „presovanja” u horizontalnoj oblasti od mačnog nastavka (jedna ruka) i od stidne kosti (druga ruka), uzdužni pokreti duž trupa, pumpanje od stidne kosti do gornjeg trbušnog dela (solarni plexus), raspoređivanje energije.

**Ukupno trajanje tretmana** je 15-20 minuta. Kod hroničnih bolesti, preporučuje se kombinacija beskontaktnih delovanja s masažom tačkaka refleksnih zona, koje se nalaze na leđima na horizontalnoj osi između rtnih, neparnih nastavaka XI i XII grudnog pršljena (Zona 12) i između rtnih, neparnih nastavaka XII grudnog i slabinskog pršljena (zona 13, slika 2).

Kod stomaćnih bolova kod dece, nadutosti, efikasan je tretman duvanja i zagrevanja oblasti pupka u kombinaciji sa opštom masažom oblasti slabina.

Prilikom delovanja na trbuh ne treba zaboraviti da je pacijentu neophodna prethodna konzultacija s lekarom.

## Zona srca



Zona srca se nalazi na levoj polovini grudnog koša oko bradavice, rasprostire se na zonu projekcije srca i u vidu pantljike produžava na unutrašnju površinu leve ruke do domalog i malog prsta (slika 4).

## 1.

**Primena:** bol u oblasti srca, stenokardija, poremećaj srčanog ritma, pojačana nervoza, strahovi, stresne reakcije koje protiču s pojačanim lupanjem srca, osećajem uznemirenosti, glavobolja, vrtoglavica, nesаница.

**Metod delovanja** - smirujući.

**Načini delovanja:** raspoređivanje energije, pokreti „sablja” u horizontalnoj ravnoj površini u nivou ramena od ose ključne kosti do gornjeg trbušnog dela i obrnuto, uzdužni pokreti, pumpanje od gornjeg dela stomaka do podbratka, blago kontaktno „peglanje” grudnog koša i međulopatične oblasti.

## 2.

**Primena:** smanjena funkcija srca, spazam krvnih sudova ruku i nogu, opšta slabost, stanje depresije, psihički i fizički umor, stanja posle infarkta.

**Metod delovanja** - stimulišući.

**Načini delovanja:** raspoređivanje energije, pumpanje od gornjeg dela stomaka do ose ključne kosti, usmeravanje energije u

odnosu na uspostavljen toplotni kontakt s kompletnom zonom srca.

Naročito su efikasni uzdužni, kratki pokreti duž unutrašnje površine levog ramena i podlaktice sa zadržavanjem ruke na 15 sekundi iznad refleksnih zona koje su smeštene u oblasti pregiba lakta i poprečnih pregiba unutrašnje strane zgloba šake. Pri dužim stanjima slabosti, uzdužni pokreti se pojačavaju pokretima „presovanja”, po horizontalnoj osi ramenog zgloba - poslednje falange prstiju leve šake uz sledeći prelazak na desnu ruku.

U slučaju oslabljenog rada srca, ruski iscelitelji su tokom prošlih vekova primenjivali veoma rasprostranjen tretman putem uduvavanja toplog vazduha neposredno u oblast srca, u zonu solarnog pleksusa i oblast pupka. A na rukama - u refleksne zone koje su smeštene u oblasti prevoja unutrašnje strane zgloba šake, prvo levog, zatim desnog, kako sa unutrašnje tako i spoljašnje strane. Za otklanjanje želudačnih ekstrasistola, u kombinaciji s beskontaktnim delovanjem, dobar rezultat se postiže masažom tačkaka refleksnih zona, koje su smeštene na nogama ispod kolene čašice (zona 11) i na unutrašnjoj površini kolena tri prsta iznad gornjeg kraja unutrašnjeg nožnog članka (zona 8), stavljanjem komadića flastera od ljute paprike na te zone (slika 2). Tretman se završava energičnim kontaktnim trljanjem grudnog koša i gornjeg dela leđa pomoću oba dlana.

Ukupno trajanje tretmana je 20 minuta.

Kod bolova u grudima i kardiovaskularne insuficijencije, beskontaktno delovanje može da se sprovodi 3-4 puta na dan po 5-10 minuta.

# Zona bubrega

Zone bubrega su parne, nalaze se na bočnim površinama trupa u nivou pupka, šire se ka leđima prema desetom grudnom i slabinskom pršljenu, a u preponskim oblastima bubrežne zone u oblast mačnog nastavka (slika 4.).

## 1.

*Primena: kamen u bubregu, bubrežna kolika i druge bubrežne bolesti, polne bolesti, nekontrolisano mokrenje, bolne menstruacije, upala jajnika, spazmatični kolitis.*

**Metod delovanja** - smirujući.

**Načini delovanja:** raspoređivanje energije, pokreti „presovanja” u nivou bubrega ispred i iza, rastezanje iznad zone svakog bubrega, uzdužni pokreti po celom trupu napred i nazad.

## 2.

*Primena: snižena funkcija oba ili jednog bubrega, otok slabinske oblasti i nogu, impotencija, nemogućnost mokrenja, poremećaj menstrualnog ciklusa, zatvori.*

**Metod delovanja** - stimulišući.

**Načini delovanja:** raspoređivanje energije, pokreti „presovanja” u nivou bubrega ispred i iza, sa obe strane kičmenog stuba, pumpanje u prednjem delu stidne kosti do gornjeg dela stomaka, iza - od oblasti debelog mesa do lopatica, uzdužni

pokreti preko celog trupa, usmeravanje energije uz održavanje toplotnog kontakta.

Kod dece sa sniženom bubrežnom funkcijom preporučuje se zagrevanje bubrežnih zona putem uduvavanja toplog vazduha. U zavisnosti od stanja pacijenta, ovaj tretman može da se izvodi 3-4 puta na dan.

Beskontaktno delovanje se završava kružnim trljanjima bočnih površina trupa i leđa 2-3 minuta.

Ukupno trajanje tretmana je 15-20 minuta. Kod hroničnih bubrežnih bolesti preporučuje se kombinovanje beskontaktnog delovanja s masažom tačaka refleksnih zona na rukama (zona 12), nogama (zona 8) i stomaka (zone 1, 2, 3 - slika 2).

Kao zaključak, treba reći da je isceliteljski dar usađen u svakom čoveku, ali da ne može svako da postane iscelitelj. Da bi se to postalo, nije dovoljna samo želja, već je potreban ogroman rad, pre svega na sebi.

Napori koje iscelitelj ulaže su veoma kompleksni, zahtevaju ogromnu savesnost prema pacijentu, saosećanje s nevoljom u kojoj se našao. Iscelitelju je često uskraćen odmor i slobodno vreme. Ali bez obzira na to, njegov poziv je plemenit, jer ima priliku da zakorači u drugi svet, komunicira s Prirodom koja mu postepeno otkriva svoje tajne u odnosu na znanja koja je prikupio i koliko je radio na sebi.

U ovoj knjizi je izložen samo početak, ukazan pravac prvog koraka ka isceliteljstvu, zvezda ka kojoj treba težiti. Na tom putu treba zabeležiti i zapamtiti sve što će vas eventualno iznenaditi ili

razočarati. Napredujući, sve će biti krunisano bogatim životnim iskustvom i profesionalnom mudrošću.

Opisane su metode beskontaktnog delovanja, kako kod opštih bolesnih stanja, tako i kod oboljenja pojedinačnih organa i ponuđen je samo osnovni putokaz delovanja na telo. U svim slučajevima, iscelitelj mora pacijentu da pristupa individualno. Kako pokazuje višegodišnja praksa, veoma je korisno kombinovati metode opšteg delovanja s metodima delovanja na zone Zaharina-Heda, metode kontaktnog delovanja s metodima opšte i masaže tačaka. Ne treba odbacivati terapiju lekovima ili lečenje biljem. U svakom lečenju se treba orijentisati na kompleksan uticaj, ali pritom pazeći da metode budu povezane.

Svaki čovek koji je odlučio da svoje prirodne sposobnosti posveti pomoći bolesnoj osobi, mora da neprekidno u sebi neguje osećaj čovekoljublja, s težnjom da pomogne stradalniku, da u čoveku vidi spoj razuma i njegovu jedinstvenost, saglasje s majkom Prirodom, njegovo unutrašnje jedinstvo, harmoničnost svih organa i sistema.

Drevna veština lečenja pomoću energije ruku u naše vreme tek počinje da se unedruje u medicinsku praksu, ona je za nas novina, u njoj je puno toga tajanstvenog, magijskog, i još uvek nepoznatog nauči. Ali to ne znači da čovečanstvo treba da je se liši. Naprotiv, sve ono što čoveku pomaže treba da bude u njegovoj službi.

# MASAŽA TAČAKA I AKUPRESURA

## Osnovni metodi masaže tačaka

Masaža tačaka spada u refleksoterapiju, ali za razliku od drugih vrsta masaže, cilj njenog delovanja su refleksne zone, čijom se aktivacijom izaziva usmerena reflektorna reakcija na određeni organ ili sistem. Iz toga proizilazi da ona može da se posmatra kao jedna vrsta akupunktura, u kojoj su ubod iglom ili pečenje žarom cigarete zamenjeni tretmanima masaže - „peglanjem”, trljanjem, gnječenjem i vibracijom.

U delima V. C. Gojdenka i V. M. Kotenove (1982), V. I. Ivanova (1984), Ibrahimove (1988) ukazuje se da se pri obavljanju takve masaže, u mnogim tačkama pojavljuju isti osećaji kao i pri bockanju iglom, npr. u oblasti slepoočnica, uha, lica, vrata, ramena, unutrašnje oblasti lopatice, grudi, zadnjici i tačkama ekstremiteta.

Kako pokazuje medicinska praksa, reflektorni efekat, sa stanovišta akupunktura, ima za cilj delovanje na određeni organ, što se objašnjava somatotopskim jedinstvom inervacije unutrašnjih organa i površine tela. Zato, efikasnost masaže tačaka zavisi od umeća da se pronađu akupunkturne tačke, da se one međusobno kombinuju i izaberu tretmani i metodi delovanja.

Prilikom masaže tačkaka uticaj se ne vrši na strogo izolovan deo kože (tačku), već na veću površinu, na kojoj može da se nalazi jedna ili nekoliko tačkaka. Zato je površina, na koju se deluje masažom, pravilnije nazvati refleksnim zonama.

Masaža tačkaka se preporučuje odraslima i deci. Ne zahteva specijalnu aparaturu, može da se sprovodi sa ciljem prevencije ili lečenja, preporučuje se kod mnogih bolesti, posebno kod funkcionalnih poremećaja. Može da se kombinuje s terapijom pomoću igala, fizioterapeutskim tretmanima, medikamentnom terapijom i fizioterapijom.

Pre obavljanja masaže tačkaka, pacijent se pregleda i na osnovu ustanovljenih ukazanih objektivnih podataka, pritužbi i emocionalnih reakcija, određuje se opšte stanje organizma, koji može da ima povišenu ili sniženu funkciju organa uz manifestaciju određenih simptoma. Osnovni signal pojačanog funkcionalnog stanja organizma se smatra mentalno i emocionalno uzbuđenje, pojačana fizička aktivnost, jaki bolovi. Što se tiče koštano-mišićnog sistema, dolazi do mišićne napetosti, jakih, brzih i odsečnih pokreta. Puls je brz i jak. Disanje je duboko, ubrzano.

Osnovni simptom sniženog funkcionalnog stanja organizma su opšta usporenost, malaksalost, brzo umaranje, znojenje, depresivnost, fizička i psihička astenija, mišićna mlitavost. Puls je slab, usporen. Disanje je površinsko, usporeno.

Za praksu masaže tačkaka, važan značaj imaju refleksne zone odgovorne za anksioznost, koje se nalaze na prednjoj površini tela.

Višegodišnje iskustvo pokazuje da masaža tačkaka takvih zona, sprovedena u toku pojave bola u njima, uspostavlja narušene funkcije organa, otklanja bol i sprečava razvoj bolesti.

## Tehnika masaže tačkaka

Pri masaži tačkaka, uticaj na refleksnu zonu se uspostavlja **jagodicama prstiju, celim dlanom, korenom šake ili bočnom površinom šake, laktovima**. U zonama koje se nalaze u predelu tela s razvijenim mišićnim slojem, pritisak prstiju jedne ruke može da se pojača drugom rukom. U tretmanu ove masaže koristi se „peglanje”, trljanje, gnječenje i vibracija. U zavisnosti od funkcionalnog stanja organizma, razlikuju se **smirujući i stimulišući** tretmani delovanja.

**Smirujući metod** se preporučuje za otklanjanje opšte napetosti, razdražljivosti, nesanice, za umirenje bola, opuštanje mišića, kod smanjene funkcionalne aktivnosti organa i dr. Tretman počinje „peglanjem” refleksnih zona, pri čemu prsti blago dotiču kožu, ne izazivajući nabore i crvenilo. Prilikom delovanja na veliku površinu, može se koristiti dlan. Ravnomerno, ujednačeno „peglanje” nakon 3-4 minuta izaziva značajno smanjenje razdražljivosti, smanjuje ili potpuno zaustavlja bol.

Posle toga se prelazi na trljanje. Koža sa pripadajućim tkivom se rasteže na razne strane, dok prsti ne klize, već su fiksirani na



refleksne zone i premeštaju se zajedno s njom. Sila pritiska lagano raste, jagodice kao da se zabadaju u tkivo.

Ne skidajući prste sa zone, od trljanja se prelazi na gnječenje dubljih tkiva. Najkomplikovanije u ovom tretmanu je odrediti trenutak opuštanja mišića u dubini refleksne zone, koji se doživljava kao prodiranje jagodice prsta u masu nalik testu. Na toj etapi pacijent oseća utrnulost, težinu, raspirivanje, prolazak električne struje ne samo u zoni uticaja, već i u celom delu tela (ruke, noge, leđa). Ne smanjujući pritisak, prst se 5-6 sekundi zadržava u dubini, a zatim se postepeno rade svi tretmani u obrnutom redosledu, vraća se u početni položaj bez razdvajanja s tačkom. Tretman u jednoj refleksnoj zoni se ponavlja 3-4 puta i ukupno traje 2-4 minuta. Za jednu seansu treba obraditi 3-4 refleksne zone.

Ukoliko masaža nije otklonila mišićni grč, niti smanjila bol, primenjuje se tretman **vibracije**, koja se izvodi jagodicom jednog ili nekoliko prstiju, u zavisnosti od površine zone koja se masira. Razlikuje se isprekidana i postojana vibracija. Postojana vibracija se vrši brzinom od 100 i više treperenja u minuti tokom 5-10 sekundi, s pauzom od 3-5 sekundi, u opštem trajanju od 1,5-2 min. Isprekidana vibracija se radi zasebnim, ritmički-oscilujućim pokretima. Od snage vibracije zavisi povratna reakcija. Jake vibracije smiruju opštu bol, snižavaju krvni pritisak, smiruju nervni sistem. Slabe vibracije povećavaju arterijski pritisak, ubrzavaju sekretornu funkciju želuca, otklanjaju umor, povećavaju mišićni tonus.

Tretman vibracijom može da se primenjuje i samostalno, odmah posle sprovođenja tretmana „peglanja”. Preporučuje se kod povreda, rastegnuća, malaksalosti, glavobolje.

**Stimulišući metod** uticaja se preporučuje kod iznemoglih stanja, mišićne slabosti, smanjene radne sposobnosti, pospanosti, hipokinezije, smanjene funkcionalne aktivnosti organa i dr. Tretman otpočinje površinskim „peglanjem”, zatim prelazi na dublje, a zatim na trljanje i gnječenje. Prilikom trljanja povremeno se radi zabadanje prstiju u centar refleksne zone. Svaki tretman je praćen lakim, bolnim uticajima na refleksnu zonu (tipkanje, lupkanje zglobov savijenog prsta, udarci).

Stimulišući metod masaže tačkaka može da bude slab i jak, što daje mogućnost da se regulišu reflektorna dejstva na funkciju organa i sistema.

Slab, stimulišući tretman predviđa sprovođenje kretnji trljanja i gnječenja s upotrebom neznatne snage pritiska na okolna tkiva, a osećaji prolaska električne struje i dr., se ograničavaju samo na oblast refleksne zone. Dužina dejstvovanja na zonu je 30-40 sekundi, broj refleksnih zona za jednu seansu je maksimalno 6-8.

Pri snažnom, stimulišućem tretmanu, trljanje, a naročito gnječenje, sprovodi se s takvom snagom, da bi se osećaji poput utrnulosti, probadanja, prolaska struje, rasprostirali na veliku površinu i u druge delove tela. Uticaj na zonu traje duže, u nekim slučajevima 2-3 minuta. Broj zona koji se obrađuje tokom jedne seanse je najviše 4.

Masaža tačkaka se sprovodi 2-3 puta na dan. Ukoliko se kombinuje s drugim vrstama masaže, na početku se izvodi opšta masaža ili masaža pojedinačnih delova tela, zatim segmentna, i poslednje - masaža tačkaka.

## Akupresura

Akupresura je u Kini poznata pod nazivom *Zheng* prstima, a u Japanu *Šiatsu* (*shi*-prst, *atsu*-pritisak). Suština ove masaže je da se jagodicama prstiju pritiskaju refleksne zone (tačke akupresure). Za razliku od masaže tačkaka, u kojoj se primenjuju tretmani „peglanja”, trljanja, gnječenja i vibracije, u akupresuri se koristi samo tretman pritiskanja.

Pritiskanje se izvodi jednim prstom (palcem ili kažiprstom), sa dva (kažiprstom i srednjim prstom), sa tri (kažiprstom, srednjim i domalim), ili celim dlanom. Kombinacija zavisi od lokacije refleksne zone. Tako, pri uticaju na leđnu zonu, najčešće se koriste palac ili kažiprst i srednji prst, na oblast očiju i stomaka - dlan, pri čemu mora da bude topao, da čvrsto prileže na telo, pritisak ne sme da izaziva neprijatnost ili bol. Kod akupresure refleksnih zona u oblasti krupnih zglobova i snažnih mišićnih grupa, pritisak može da se pojača stavljanjem prstiju ili dlana jedne ruke na drugu.

Efikasnost akupresure umnogome zavisi od snage i pokretljivosti prstiju. Posebnu pažnju zaslužuju palčevi, jer se oni najčešće koriste u tretmanu. Palčevi poseduju snagu, imaju dobro

razvijenu jagodicu poslednjeg članka, koji neposredno vrši pritisak na kožu i tkivo.

Da bi prsti bili snažni, a jagodice meke, treniraju se, obavljaju se specijalne vežbe za ruke, koje jačaju mišiće i tetive šake, podlaktice, ramena i grudnog koša. Tako, za obavljanje jedne ovakve vežbe neophodno je jagodice prstiju jedne ruke spojiti s jagodicama prstiju druge ruke, ruke saviti u laktovima pod uglom od 90 stepeni i postaviti u nivou grudi. Spojene prste treba maksimalno razmaknuti u stranu. Kroz nos napraviti potpun udah i prilikom izdisaja snažno pritisnuti jagodicama prstiju jedne ruke - jagodice prstiju druge ruke, istovremeno vršeći otpor tom pritisku snagom mišića šake, podlaktice, ramena i grudnog koša. Međusobni pritisak ne prestaje do potpunog izdaha. Prilikom udaha prestaje, mišići se opuštaju, prsti se vraćaju u početni položaj. Preporučuje se da se vežba ponovi 3-5 puta, a zatim postepeno povećava do 15-20 puta.

Prilikom tretmana, pritisak na pacijenta ne treba vršiti vrhovima prstiju, već samo jagodicama jer će kod njega to izazvati bol, a na najosetljivijim mestima i modrice. Treba znati da ne treba snažno pritiskati na refleksne zone ispod kojih se nalaze krupni krvni sudovi i nervni završeci, kao što su zone jama, oblast nedara i vrata.

## **Metodi i tretmani akupresure**

U akupresuri, kao i u masaži tačkaka, razlikuju se **smirujući (kočioni)** i **stimulišući tretmani** delovanja na refleksne zone. Njihov izbor zavisi od opšteg stanja organizma i najizraženijih simptoma.

**Smirujući uticaj** predviđa postepeno povećanje pritiska i njegovo postepeno slabljenje, kao i postepeno povećanje pritiska i njegovo brzo prekidanje.

**Tretman postepenog povećavanja pritiska i njegovog postepenog slabljenja** počinje blagim dodirom refleksne zone, a zatim sledi pojačavanje pritiska do pojave blagog bola. Obično pacijent reaguje na bol usporavanjem disanja, žmirkanjem, a osobe koje su sklone emocionalnim reakcijama, blede u licu, pojačano se znoje. U tom položaju prst se zadržava 5-7 sekundi, zatim pritisak postepeno slabi do povratka u početni položaj bez uklanjanja prsta sa refleksne zone. Posle 3-5 sekundi tretman se ponavlja (3-4 puta). U toku jednog tretmana utiče se na 6-8 refleksnih zona.

Tretman se preporučuje kod mišićnih bolova, nervnog uzbuđenja, nesаницe, jakih bolova, uznemirenosti, neuroza.

**Tretman postepenog pojačavanja pritiska i brzog prestanka** započinje, kao i goreopisani tretman, ali se pri pojavi neznatnog bola kod pacijenta pritisak na tačku odmah prekida. Prst se ne razdvaja od refleksne zone, tretman se ponavlja 3-4 puta s prekidom od 5 sekundi. Ukupno se može obraditi 6-8 refleksnih zona.

Preporučuje se kod jakih bolova u potiljačnoj i temenoj oblasti, grčeva, spazama krvnih sudova, hipertenzije, umora očiju,

kolike jetre i bubrega.

**Stimulišući uticaj** podrazumeva sprovođenje tretmana brzog uvećavanja pritiska i njegovog brzog prekidanja, kao i brzo povećanje pritiska i postepenog utišavanja.

**Brzo pojačavanje pritiska i njegovo naglo zaustavljanje** je *najkomplikovaniji* tretman akupresure, koji zahteva trening. U nekim udžbenicima refleksoterapije, opisuje se kao tretman zabadanja, ili injekcije prstima. Spada u specifične tretmane i često se koristi u istočnjačkoj medicini.

Tretman započinje lakim pritiskom na odabranu refleksnu zonu, zatim se jagodicama prsta u brzom ritmu „ubrizgavaju injekcije“, dok se prst ne uklanja sa zone. Injekcije prstima se izvode naglo, trzajem, do osećaja bola kod pacijenta. Punktira se 10 zona. Ovaj tretman se preporučuje kod traumatičnih spazama tkiva, grčeva u mišićima na listovima nogu, kod nesvestica, iscrpljenosti, a takođe stimuliše funkciju pluća i srca, u kombinaciji s drugim načinima lečenja.

Brzo povećavanje pritiska i njegovo postepeno prekidanje obavlja se jagodicama kažiprsta ili srednjeg prsta, dok su ostali prsti rastavljeni ili polusavijeni. Pritisak se izvodi snažno, energično i duboko, do pojave osećaja utrnulosti, rasprostiranja strujnog toka. U dubini tkiva vrh prsta se zadržava 7-10 sekundi, zatim se polako uklanja. Posle 3-5 sekundi, tretman se ponavlja. Tokom jedne seanse, preporučuje se punkcija do 6 refleksnih zona. Tretman stimulatивно deluje na celo telo i preporučuje se kod mentalnog zamora, poremećaja ritma disanja, mucanja, depresije

i treme sportista pred takmičenje, vegetativno-vaskularne distonije.

Za pojačanje stimulišućeg dejstva, preporuka je da se tokom zadržavanja disanja, u dubini tkiva vibriranje izvodi jagodicom prsta.

Opisani metodi i tretmani akupresure su efikasni i pozitivna reakcija na njih traje 6-12 sati, a u nekim slučajevima do 24 časa. Ukoliko je neophodno, akupresura se može raditi 2-3 puta na dan.

## Pomoćni tretmani akupresure

Prilikom obavljanja akupresure na delovima tela koji imaju kompaktni mišićni sloj, nije uvek dovoljna snaga pritiskanja prstima ili dlanom da bi se prodrlo u dubinu tkiva. U tim slučajevima se preporučuje korišćenje pomoćnih tretmana u koje spadaju: udaranje pesnicom preko dlana, udaranje ivicama međusobno spojenih dlanova, pesnicom, pritiskanje dlanovima uz opterećenje celog tela, rekvizitima poput osovine zaobljenog ili loptastog završetka.

**Udarac pesnicom preko dlana.** Za obavljanje ovog tretmana, dlan jedne ruke se oblikuje u čašu, postavlja na refleksnu zonu i blago skupljenom pesnicom druge ruke nanosi se udarac. Udarac mora da bude odsečan, dovoljno jak. Vazdušni jastučić, koji se stvorio između dna šake i tela pacijenta prilikom udarca izaziva nadražaj refleksne zone. Da bi se uticalo na duboko raspoređeno tkivo, ili organe, udarci se nanose tokom 1-2

minuta. Tretman se preporučuje u slučaju mišićnih spazama, neuralgija trtičnog nerva, bronhijalne astme, ublažavanja krvnih podliva, miozitisa.

**Udarci ivicama (rebrom) međusobno spojenih dlanova.** Za obavljanje tretmana, prste obe ruke treba oblikovati u „katanac“. Sabljastim zamascima pomoću ivica dlanova nanose se nežni udarci po refleksnim zonama. Trajanje tretmana je 2-3 minuta.

Preporučuje se kod mišićnog zamora, povreda i rastegnuća tetiva, s ciljem pripreme mišića za napornu fizičku aktivnost (teška atletika, gimnastika i razne vrste napornih zanimanja - građevinski radnici, varioci, vozači i dr.).

**Pritiskanje dlanovima uz opterećenje celog tela.** Tretman se obavlja tako što se dlanovi postavljaju na refleksne zone, pri čemu su šake opuštene, ruke ispravljene u zglobovima. Prenoseći težinu tela na ruke, vrši se pritisak na neophodne delove. Ovaj metod je udoban zato što se pomoću opuštenih šaka i zglobova ruku kontroliše stanje okolnog tkiva i organa i na taj način reguliše snaga pritiska. Dužina trajanja je 1-2 minuta, a u toku jednog tretmana se deluje na 6-8 refleksnih zona. Preporučuje se kod crevnih spazama, meteorizma, opšteg umora, asteničke slabosti.

**Pritisak laktom.** Pre početka tretmana, ruke se oslobađaju odeće koja steže i obavlja se samomasaža unutrašnje strane lakta. Zatim se lakat savija pod uglom od 45-60 stepeni i njime se vrši pritisak na refleksnu zonu. Preporučuje se kod miozitisa, lumbaga, prehlade mišića, povreda i rastegnuća. Kod povreda mišića i istegnuća tetiva, pritisak treba vršiti od refleksnih zona



gde započinju tetive, jer se u njima najviše gomilaju nusprodukti razmene materija i duže zadržava upalni proces.

Prilikom delovanja laktom na refleksne zone leđa, tretman treba započinjati od međulopatične oblasti, zatim posle 3-4 minuta preći na slabinsko-krsnu oblast, a nakon 3-4 minuta na oblast butina i bedara.

Masaža tačkaka i akupresura mogu da se obavljaju kao samomasaža, koja može da bude medicinska, sportska i kozmetička, u zavisnosti od cilja primene. Bezuslovno, samomasaža ne može u potpunosti da zameni sve vrste masaže koje obavljaju maseri, ali pomoću nje može da se podržava funkcija organa i sistema kod zdravih osoba, kao i da se efikasno regenerišu bolesne osobe.

O koristi samomasaže ne treba mnogo govoriti, ona je očigledna. Treba težiti tome da ona, uporedo s jutarnjim punjenjem energijom, bude obavezan tretman za svakog. Ona nam omogućava da upravljamo svojim zdravljem, otklanja umor, poboljšava raspoloženje, podržava dobro fizičko stanje, povećava radnu sposobnost i, kao dopuna jutarnjim fizičkim vežbama, pozitivno utiče na opšti tonus organizma.

# MASAŽA TAČAKA RAZLIČITIH DELOVA TELA

Prilikom masaže celog tela, delova ili njegovih određenih segmenata, neophodno je imati u vidu specifičnost anatomskog sastava i fiziološke funkcije od kojih zavisi izbor masažnih tretmana, smer kretanja ruku masera i pronalaženje refleksnih zona za masažu tačaka ili akupresuru. U ovom poglavlju se pod masažom ne podrazumeva masaža celog tela, već samo pojedinačnih segmenata.

## Masaža leđnih refleksnih zona

Kod zdrave osobe, kičma je zaobljena u svom centralnom delu. Njen kožni pokrivač je kompaktno, statičan duž centralne ose i dobro pokretljiv na bočnim površinama.

Kičma se sastoji od pršljenova koji su međusobno spojeni hrskavicama ili diskovima.

Delovi kičme: vratni deo, koji se sastoji iz 7 pršljenova (poslednji ima najveći rtni nastavak, zbog čega se koristi sa dijagnostičkim ciljem), grudni - iz 12 pršljenova, slabinski deo - iz 5 pršljenova i krsni deo - iz 5 sraslih pršljenova. Kičma ne predstavlja pravu osu, već ima krivine, koje su u grudnom i krsnom delu izbočene nazad, a u vratnom i slabinskom-napred. Savijena

na taj način, kičma amortizuje udarce, koji se dešavaju prilikom hodanja, trčanja, skokova i podnosi velika fizička opterećenja. Može da se savije napred za 100 stepeni, razgiba nazad za 145 stepeni, da se naginje desno i levo za 165 stepeni; okreće (pokreti udesno i ulevo) pod opštom amplitudom od 120 stepeni.

## Refleksne zone leđa

Refleksne zone leđa se nalaze sa obe strane kičmenog stuba na rastojanju od tri prsta na horizontalnim osama, povučenim preko međuprostora rtnih, neparnih nastavaka kičme, a takođe i između rtnih nastavaka po centralnoj osi kičme (crtež 6).

Za lakše pronalaženje rtnih, neparnih nastavaka, treba se orijentisati na nastavke koji se najupečatljivije odražavaju ispod kože. Tako, kada se spusti glava, izdvaja se rtni, neparni nastavak VII grudnog, IV - slabinskog i II krsnog pršljena.

**Zona 1** - nalazi se na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka C7-Th2 pršljenova.

*Primena: glavobolja u potiljačnoj oblasti, prehlada, kašalj.*

**Zona 2** - nalazi se na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka Th1-Th2 pršljenova.

*Primena: bolesti disajnih organa, potiljačne oblasti i ramenih zglobova.*

**Zona 3** - nalazi se na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka Th2-Th3 pršljenova.

**Primena:** bolesti disajnih organa, mišićna napetost, napetost u vratno-potiljačnoj oblasti, visoka telesna temperatura (ova zona ima mogućnost da smanji temperaturu).

**Zona 4** - nalazi se na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka Th3-Th4 pršljenova.

**Primena:** bolesti disajnih organa, međurebarna neuralgija.

**Zona 5** - nalazi se na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka Th4-Th5 pršljenova.

**Primena:** bol u oblasti srca, neurastenije, bol u grudima.

**Zona 6** - nalazi se na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka Th5-Th6 pršljenova.

**Primena:** bol u oblasti srca, neurastenije, epilepsija.

**Zona 7** - nalazi se na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka Th6-Th7 pršljenova.

**Primena:** bol u oblasti srca, u gornjem delu stomaka, alergijski kožni svrab.

**Zona 8** - nalazi se na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka Th7-Th8 pršljenova.

**Primena:** bol u oblasti srca, u međulopatičnoj oblasti, kod bronhijalne astme, bronhitisa, velikog kašlja.

**Zona 8a** - nalazi se između rtnog, neparnog nastavka Th7-Th8 pršljenova.

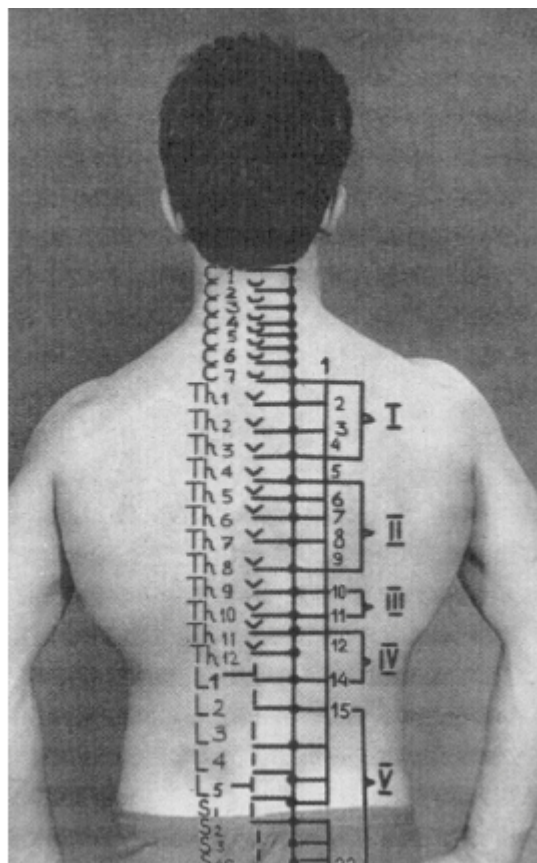
**Primena:** bolesti jetre, slezine, pankreasa, želuca i creva. Ima stimulišuće dejstvo na nabrojane organe.

**Zona 9** - nalazi se na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka Th8-Th9 pršljenova.

**Primena:** *oboljenja želudačno crevnog trakta, žučne kesice, neurastenija.*

**Zona 10** - nalazi se na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka Th9-Th10 pršljenova.

**Primena:** *Bol u oblasti jetre, u leđima, očne bolesti, poremećaji sna.*



*Slika br. 6. Refleksne zone zadnje površine vrata i leđa*

**Zona 11** - nalazi se na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka Th10-Th11 pršljenova.

**Primena:** *bolesti žučne kesice, bol u leđima, drhtavica.*

**Zona 12** - nalazi se na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka Th11-Th12 pršljenova.

*Primena: bolesti želuca, bol u gornjem delu stomaka i u crevima.*

**Zona 13** - nalazi se na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka Th12-L1 pršljenova.

*Primena: bolesti želudačno-crevnog trakta, gastralgija, čir na želucu, dispepsija.*

**Zona 14** - nalazi se na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka L1-L2 pršljenova.

*Primena: želudačno-crevne bolesti, neurastenija, lumbago.*

**Zona 14a** - nalazi se na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka L1-L2 pršljenova.

*Primena: smatra se važnom prilikom ukazivanja pomoći utopljenicima, stimuliše rad srca, jetre, mozga.*

**Zona 15** - nalazi se na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka L2-L3 pršljenova.

*Primena: bol u slabinama, bolesti urinarnog sistema, nefritis, enureza.*

**Zona 15 a** - nalazi se između rtnog, neparnog nastavka L3 pršljenova.

*Primena: glavobolja, slabost i umor u krstima, nekontrolisano mokrenje, polne bolesti.*

**Zona 16** - na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka L3-L4 pršljenova.

*Primena: lumbago, hemoroidi, noćno nekontrolisano mokrenje.*

**Zona 17** - nalazi se na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka L4-L5 pršljenova.

*Primena: bol u krstima, bolesti debelog creva i prolivi, paraliza nogu.*

**Zona 18, 18a** - nalaze se na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka L5-S1 pršljenova (18); između rtnog, neparnog nastavka L5-S1 (18a).

*Primena: Bol u slabinsko-krsnoj oblasti, bolesti debelog creva, zatvor, nekontrolisano mokrenje.*

**Zona 19** - nalazi se na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka S1-S2 pršljenova.

*Primena: bolesti debelog creva, hemoroidi, nemogućnost mokrenja, poremećaji urogenitalnih funkcija.*

**Zona 20** - nalazi se na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka S2-S3 pršljenova.

*Primena: bolesti urogenitalnog trakta, posebno mokraćnog mehura, noćno mokrenje, radikulitis.*

**Zona 21** - nalazi se na horizontalnoj osi između rtnog, neparnog nastavka S3-S4 pršljenova.

*Primena: bol u slabinsko-krsnom delu, bolesti tankog creva, poremećaji menstrualnog ciklusa.*

**Zona 22** - iznad četvrtog zadnjeg otvora krsta koji prelazi u međicu.

*Primena: bolesti tankog creva i zadnjeg otvora, bol prilikom menstruacije, hemoroidi, impotencija, frigidnost.*

Prema uticaju na funkciju unutrašnjih organa, refleksne zone leđa se mogu podeliti na pet grupa. Prva grupa (zone 1, 2, 3, 4) prvenstveno utiču na organe za disanje; druga grupa (zone 5, 6, 7, 8, 9) - na kardiovaskularni sistem; treća grupa (zone 10, 11,) - na jetru i žučni mehur; četvrta grupa (zone 12, 13, 14) - na želudac; peta grupa (zone 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22) - na creva i urogenitalni sistem.

Refleksne zone leđa se koriste u kompleksnom lečenju mnogih bolnih spazmatičnih stanja. Masaža tačkaka i akupresura ih često primenjuju kod bolesti creva, srca, pluća, mokraćnog mehura i kože.

## **Masaža tačkaka na leđima**

Masaža tačkaka refleksnih zona leđa radi se pri maksimalno opuštenim mišićima. Ukoliko pacijent ne može sam da ih opusti, treba mu pomoći da to učini: postaviti ga da legne na stomak (na tvrdoj površini) i sprovesti tretman „peglanja” (odozgo nadole po dužini mišića, zatim od leđa ka bočnim stranicama). Ukoliko su i nakon toga leđni mišići napeti, dlan jedne ruke treba staviti na međulopatičnu oblast, a druge na krsta i istovremeno pritiskati oba segmenta. Pritisak traje 5-7 sekundi; tretman se ponavlja 3 puta, a posle svakog tretmana se primenjuje „peglanje” mišića. Pri nedovoljnoj opuštenosti leđnih mišića treba naizmenično savijati u zglobovima kolena pacijenta, i u trenutku izdaha pritisnuti ih butinama.



Za opuštanje mišića u međulopatičnoj oblasti potrebno je staviti dlan leve ruke između lopatica, a desnom rukom kratkim, ali jakim udarcima pritiskati prste levog dlana. Toplota ruke i uticaj kratkih udaraca brzo će otkloniti umor. Ovaj tretman se preporučuje kod mišićnih spazama, koji se osećaju posle prehlada, nervnog rastrojstva, bola u leđima.

## Samomasaža leđa

Samomasaža leđa otpočinje od trapezastog mišića ili od pojasnih mišića. Kod samomasaže gornjeg dela leđa, pokreti ruku kreću od potiljka i nastavljaju ka zglobovima ramena i nadključnim čvorovima. Pri samomasaži slabinskog dela, masažni pokreti kreću se odozgo nadole duž leđnog mišića i rtnog, neparnog nastavka pršljenova, zatim u strane od leđa i preponskih limfnih čvorova. Mišići uzdužnih rtnih nastavka leđa se gnječe štipkajućim zahvatima prstima obe ruke. Širok leđni mišić se masira odozdo nagore prema pazušnoj jami.

Samomasaža refleksnih zona leđa uključuje masažu tačaka i akupresuru, koja se obavlja jagodicama II-V prsta ili palcem. Prvo se radi „peglanje” odabranog dela leđa, zatim se prsti postavljaju vertikalno na refleksne zone 3-4 cm od ose neparnih nastavaka leđa. Prilikom masaže tačaka, jagodice prstiju prave kružne pokrete do osećaja „provaljivanja” u mišić i dok se ne pojavi osećaj prženja, ili prolaska električne struje, uz kasnije postepeno slabljenje uticaja. Prilikom akupresure, jagodice 7 sekundi vrše

energetski pritisak na zonu. Tretman se ponavlja 3-4 puta. Posle toga, prsti se premeštaju na sledeći deo kožnog pokrivača leđa. Pritisak na refleksne zone krsta je najbolje da se radi prilikom udaha, a zaustavlja sa izdahom, pri čemu se leđa blago povijaju napred, čime se stvaraju uslovi za opuštanje mišića.

Opšta masaža leđa može da se kombinuje sa masažom tačkaka i akupresurom. Ukoliko se tretman obavlja posle jutarnje gimnastike, na kraju se radi trljanje leđa grubim peškirom.

## **Masaža prednje površine trupa**

Refleksne zone na prednjoj površini trupa su uglavnom smeštene na centralnoj osi, koja u predelu stomaka prelazi preko bele ose, a u oblasti grudi preko mačnog nastavka i središta grudi. Po svom delovanju na organe, refleksne zone se mogu podeliti na tri grupe. Prva grupa se nalazi na centralnoj osi od međice do pupka i prvenstveno deluje na urogenitalni sistem; druga grupa (između pupka i mačnog nastavka) - na digestivni trakt; treća grupa (na grudima i bočnim delovima) na disajni sistem. Prve dve grupe su refleksne zone stomaka.

Najvažnijom se smatra refleksna zona 4, koja se nalazi u središtu pupka. Dejstvo na nju se ne primenjuje samo u lečenju, već je značajno i u dijagnostici, za prognozu bolesti organa trbušne duplje, koja se zasniva na izgledu i stanju tkiva pupka. Ukoliko je pupak dubok, ovalan, ili okruglog oblika, okolno tkivo je čvršće, što ukazuje na dobru funkciju želudačno crevnog trakta,

vitalnu snagu i dobru prognozu bolesti. Ukoliko je pupak mali, nepravilnog oblika, sa ivicama nalik testu, oslabljenog tonusa kože i tkiva, funkcija organa za varenje je smanjena i tada organizam kopni, a prognoza bolesti je nepovoljna. Masaža treba da se obavlja veoma oprezno; pritisak na centar pupka se zabranjuje, a primenjuje se metoda „peglanja” i blagog trljanja ivica pupka i okolnog tkiva. Masaža ove zone se preporučuje kod stomaćnih bolova, meteorizma, proliva kod odojčadi, kod mučnine prilikom vožnje avionom i brodom, smanjenog opšteg tonusa nervnog sistema.

## Refleksne zone prednje površine trupa

Refleksne zone stomaka su uglavnom raspoređene po centralnoj osi, koja prolazi preko bele ose prednjeg trbušnog zida (slika 7).

**Zona 1:** nalazi se na sredini gornjeg kraja stidne kosti.

**Primena:** *impotencija, poremećaji menstrualnog ciklusa, upala mokraćnog mehura.*

**Zona 2:** u središtu - između pupka i stidne kosti.

**Primena:** *impotencija, menstrualni bolovi, noćno mokrenje, emocionalna slabost.*

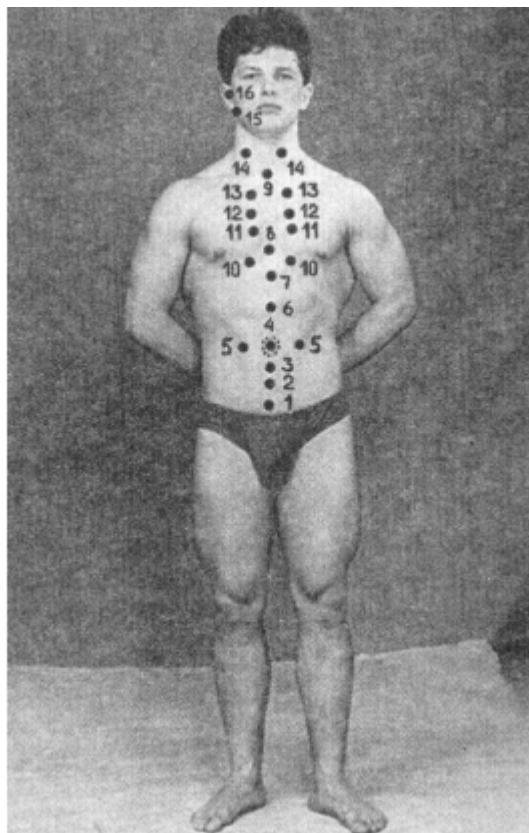
**Zona 3:** Nalazi se 1,5 prst ispod pupka.

**Primena:** *stomačna bol (crevna kolika), poremećaji menstrualnog ciklusa, noćno mokrenje, neurastenija, poremećaji*

sna, vrtoglavica, emocionalna slabost.

**Zona 4:** u središtu pupka.

**Primena:** narušenja moždanog krvotoka, crevne kolike.



Slika br. 7. Refleksne zone stomaka,grudi, prednje površine vrata

**Zona 5:** u nivou pupka, kod spoljašnje ivice vertikalnog stomačnog mišića, 4 prsta od pupka sa svake strane.

**Primena:** poremećaji funkcije želudačno-crevnog trakta, želudačna bol, noćni bolovi kod čira na želucu i dvanaestopalačnom crevu.

**Zona 6:** u središtu, između pupka i mačnog nastavka.

**Primena:** bolesti želuca, gorušica, podrigivanje, stomačna bol.

**Zona 7:** za 1,5 prsta ispod gornje ivice mačnog nastavka.

*Primena: gastritis, neurastenija, bronhijalna astma, tonzilitis.*

## **Masaža tačkaka prednje površine trupa**

Masaža tačkaka refleksnih trbušnih zona se obavlja vrhovima jagodica kažiprsta ili srednjeg prsta. Kod snažnog trbušnog „presovanja” pritisak prstima se pojačava drugom rukom. Pre obavljanja masaže neophodno je potpuno opuštanje trbušnog zida koristeći tretman površinskog „peglanja” poprečno-prugastih mišića.

Refleksne zone stomaka su veoma osetljive na masažu tačkaka, te svaki nagli pokret izaziva kontrakciju trbušnih mišića. Da bi se to izbeglo, tretman treba da se obavlja ujednačeno, kombinujući primenjene tretmane s površinskim „peglanjem” zona. Kod stomaćnih bolova, koji su izazvani crevnim kolikama, kod čira na želucu ili dvanaestopalačnom crevu, poremećaja menstrualnog ciklusa, ograničavaju se samo površinskim i dubokim „peglanjem”, koje deluje protiv bola.

Kod povreda trbušnih mišića, pojave ogrebotina na koži trbušnog zida, bol i spazam u mišićima se otklanjaju masiranjem 13, 17, 19 refleksnih zona na leđima koje se nalaze između dvanaestog grudnog i prvog slabinskog (Th12-L1), četvrtog i petog slabinskog (L4-L5), prvog i drugog krsnog (S1-S2) pršljena.

Izbor tretmana masaže tačkaka zavisi od toga kako se oseća pacijent, stanja mišića i funkcije unutrašnjih organa. Tako, pri

spazmatičnom kolitisu, mišićnim spazmama, bolovima, koriste se tretmani postepenog povećanja pritiska na zonu i njeno postepeno slabljenje, tj. smirenje.

Pri slabom mišićnom tonusu, slabljenju kontrakcijske funkcije creva, diskinezije žučnih puteva i dr., primenjuje se stimulacija, tj. energično dejstvo na zone uz korišćenje vibracije.

## **Samomasaža prednje površine trupa**

Samomasaža stomaka se preporučuje svim ljudima, ali naročito je neophodna licima kod kojih su uvećane masne naslage u oblasti karlice, trbušnog zida, u slučajevima kad postoji slabost mišića trbušnog zida, usparena crevna peristaltika, zatvori.

Samomasaža se obavlja u sedećem ili ležećem položaju. Započinje s „peglanjem”, pri čemu trbušni mišići moraju da budu maksimalno opušteni. „Peglanje” započinje dole, u karličnoj oblasti i u smeru kretanja kazaljki na časovniku, cik-cak pokretima koji se podižu na gore - do desnog podrebarja, zatim se masira desno podrebarje, prelazi na levo i završava u oblasti prepona.

Posle „peglanja”, prelazi se na trljanje; trlja se koža i potkožno-masna vlaknasta vezivna tkiva; počinje od podrebarja nadole, zatim nagore i preko stomaka. Svaki tretman se ponavlja 3-4 puta.

U slučaju većih masnih naslaga, preporuka je da se više vremena pokloni gnječanju, s primenom osnovnih i pomoćnih

tretmana.

Veliki značaj ima samomasaža stomaka posle porođaja, kad opušteni trbušni mišići još nisu u stanju da se odupru pritisku trbušnih organa, što može da izazove kilu, mlitavost kože.

Treba zapamtiti da pre samomasaže stomaka, creva i bešika moraju da budu ispražnjeni. Prilikom sprovođenja tretmana ne treba se baviti dubokim prodiranjem prstiju u oblast želuca, creva, jer to može da prouzrokuje bol, izazove mišićne spazme. Ukoliko postoje neke hronične bolesti (hronični gastritis, spazmatični kolitis, meteorizam, zatvori i dr.), preporučuje se da se posle opšte masaže obavi masaža tačaka refleksnih zona oko pupka i u centralnoj trbušnoj osi.

Tretmani samomasaže tačaka se rade 3-4 puta dnevno i traju od 2-3 minuta, a omogućavaju održavanje opšteg tonusa organa trbušne duplje i njihovo funkcionalno stanje. Jutarnja samomasaža treba da se kombinuje s fizičkim vežbama, koje opterećuju mišiće trbušne duplje.

U samomasažu stomačnih mišića spada i hodanje s visoko podignutim kolenima.

## **Refleksne zone grudnog koša**

Refleksne zone grudnog koša su raspoređene u njegovoj centralnoj osi, koja je produžetak centralne trbušne ose, kao i na međurebarnim spojevima – dva prsta od mesta gde su pričvršćena rebra za grudnu kost (slika 7).

**Zona 8** - nalazi se u centru kvadrata grudnog koša, u nivou zglobnog ureza V rebra, ili u horizontalnoj osi bradavica.

*Primena: bronhijalna astma, kašalj, povraćanje, težina u grudima, poremećaji gutanja, podrigivanje (kod dece).*

**Zona 9** - u središtu grudnog koša.

*Primena: bronhijalna astma, veliki kašalj, tonzilitis, poremećaji govora, promuklost, spazme jednjaka.*

**Zona 10** - u V međurebarnom prostoru, u nivou grudnog koša.

*Primena: bolesti disajnih organa i jednjaka.*

**Zona 11** - u IV međurebarnom prostoru, u nivou grudnog koša.

*Primena: bolesti disajnih organa, međurebarna neuralgija.*

**Zona 12** - u III međurebarnom prostoru, u nivou grudnog koša.

*Primena: bolesti disajnih organa i varenja, međurebarna neuralgija.*

**Zona 13** - u II međurebarnom prostoru, u nivou grudnog koša.

*Primena: bolesti disajnih organa, varenja.*

## **Masaža tačkaka grudnog koša**

Masaža tačkaka refleksnih zona grudnog koša je najbolje da se sprovodi u ležećem položaju, ali u lečenju bronhijalne astme,



naročito u toku napada otežanog disanja, pacijent mora da sedi, blago naklonivši glavu na grudi.

U predelu grudi, masaža se izvodi jagodicama palčeva, a u međurebarnim spojevima - jagodicama kažiprsta, srednjeg i domalog prsta.

Interesna sfera je refleksna zona 8, koja se nalazi na preseku horizontalne ose bradavica sa centralnom osom grudi. Masaža tačaka zone se obavlja nežno, bez jakog pritiskanja grudi. Ova zona se često koristi za dijagnostiku. Ukoliko se prilikom pritiskanja pojavi iznenadan bol, to ukazuje na poremećaje funkcije disanja. Ukoliko je bol spontan ili se pojavljuje prilikom blagog pritiska, to ukazuje da postoji venozna stagnacija u plućima.

Kod otoka unutrašnjih organa, pulsacija iščezava u stomaku, ali se pojavljuje u toj zoni, što označava nepovoljan tok bolesti.

Specifičnost ove refleksne zone mora da se ima u vidu prilikom pregleda pacijenta, a ukoliko se u njoj pojavljuje bol, pacijent mora biti upućen lekaru na dodatne preglede.

Kod učestalog lupanja srca, teškog disanja, loše laktacije dojilja, dobro dejstvo ima akupresura. Za to je potrebno jagodice palčeva staviti na grudi, između 8 i 9 refleksne zone, i, u trenutku izdaha, načiniti nagao, ali ne suviše jak pritisak, usmeren ka leđima. Tretman se primenjuje 3-4 puta, svaki u trajanju od 5-7 sekundi. Za osobe koje pate od čestih bolova u grudnom košu, obavlja se masaža duž ključne kosti, od mesta spoja s grudima, pa sve do ramenih zglobova. Masaža se izvodi s dva prsta

(palcem i kažiprstom), koji zahvataju ključnu kost odozgo i spiralnim pokretima „šetaju“ po njoj.

Masaža tačaka refleksne zone grudnog koša dobro je da se kombinuje s masažom refleksnih zona leđa, koje regulišu funkciju organa grudnog koša. U njih spadaju refleksne zone 4, 6, koje se nalaze između III i IV (Th3-Th4), između V i VI (Th5-Th6) rtnih, neparnih nastavaka grudnih pršljenova (slika br. 6).

Zona 4 (Th3-Th4), po svojoj inervaciji je više povezana sa organima disanja, a zona 6 (Th5-Th6) - sa srcem. Njihova masaža mora da se kombinuje s masažom tačaka da bi se izvršilo delovanje na organe grudnog koša.

## **Samomasaža grudnog koša**

Samomasaža grudnog koša se obavlja u sedećem ili ležećem položaju na boku, što daje mogućnost opuštanja grudnih mišića. Masiraju se veliki grudni mišići i međurebarni spojevi, ispunjeni mišićima. Desna ruka masira mišiće leve polovine grudnog koša, a leva - desnu polovinu grudnog koša.

Položaj: sedeći. Levu ili desnu ruku, u zavisnosti od strane koja se masira, treba položiti na sto. Da bi se mišići što više opustili glavu treba nakloniti ka mišiću koji se masira. Dlan druge ruke čvrsto je položen na donji deo grudi i pokretom nadole-nagore, prema pazušnoj jami, radi se „peglanje“ velikog grudnog mišića. „Peglanje“ se smenjuje trljanjem i gnječenjem. Prilikom trljanja

međurebarnih spojeva, pokreti polaze od grudi i kreću se ka pazušnim jamama. Pri tom su prsti čvrsto pritisnuti uz međurebarne mišiće i jagodicama prstiju se rade pravolinijski, spiralni pokreti ili kružna trljanja. Ovi tretmani se obavljaju na drugoj polovini grudnog koša. „Peglanje” i trljanje podrebarja se otpočinje od mačnog nastavka u oba smera. Na kraju se masiraju grudi.

Same grudne žlezde se ne masiraju. Kod žena u periodu dojenja primenjuje se blago „peglanje” i trljanje grudne žlezde u smeru bradavice, ali bez doticaja.

Pri obavljanju masaže tačaka refleksne zone u međurebarnom prostoru ne treba na silu pritiskati zone na mestima gde su rebra pričvršćena za grudni koš, jer to često uzrokuje bol i remeti srčani ritam.

## **Masaža vrata**

Masaža vrata je važan i složen tretman i mora se obavljati veoma oprezno. To je uslovljeno time što je vrat, u poređenju s drugim delovima tela, mnogo nežniji. Njegov kičmeni stub je krhak, pršljenovima se lako može naneti trauma. U vratu su smešteni krvni sudovi, kičmena moždina, u njoj se nalaze važne nervno-krvna vlakna, žlezde unutrašnjeg lučenja. Zato se bilo koji poremećaji njene funkcije odmah ispoljavaju kroz opšte tegobe, glavobolje, nesanicu, promene tonusa krvnih sudova, bolove u oblasti srca i dr. Kompleksnost masaže je i u tome što je oblast

delovanja prstiju vrlo mala, a refleksne zone su međusobno vrlo blizu raspoređene.

Mišići vrata se dele na površinske i duboke. Masažnim tretmanima se uglavnom podvrgavaju površinski mišići.

## Refleksne zone vrata

Refleksne zone vrata se nalaze na njegovim zadnjim i prednjim bočnim površinama. Na zadnjoj površini se nalaze sa obe strane vratnog dela leđa (slika br 6, 7.).

**Zona 9** - nalazi se u centru vratnih žila na mestu spajanja s grudima.

**Primena:** otežano disanje, kašalj, lučenje pljuvačke, promuklost.

**Zona 14** – u središtu zadnjeg dela sternokleidomastoidnog mišića.

**Primena:** šum u ušima, teško disanje, bol u vratu i lopatici, gluvoća, vrtoglavica.

**Zona 15** - u jami između ugla donje vilice i mastoidnog nastavka, ispod donjeg kraja ušne resice.

**Primena:** šum u ušima, gluvoća, paraliza facijalnog nerva, pojačano znojenje, lučenje pljuvačke, mučnina tokom vožnje, poremećaji govora.

Refleksne zone zadnje površine vrata smeštene su na rastojanju od dva prsta sa obe strane leđa na horizontalnim osama, između rtnog, neparnog nastavaka pršljenova:

Zona 1 - između S1-S2; Zona 2 - između S2-S3; Zona 3 - između S3-S4; zona 4 - između S4-S5; zona 5 - između S5-S6; zona 6 - između S6-S7 (slika 6).

**Primena:** glavobolja, povišen krvni pritisak, vegetativno-emocionalne reakcije u saobraćaju, mišićna napetost vrata, vrtoglavica, bol u zadnjem delu vrata.

Refleksna zona 8 - nalazi se sa spoljašnje i unutrašnje strane od zone 1, u jamama između spoja sternokleidomastoidnog mišića i gornjeg dela trapezastog mišića.

**Primena:** glavobolja u potiljačnoj oblasti, vrtoglavica, stresne reakcije koje prati pojava straha i dezorijentisanosti.

## Masaža tačkaka na vratu

Masaža tačkaka i akupresura refleksnih zona vrata se obavljaju u sedećem ili ležećem položaju, omogućavajući maksimalnu opuštenost mišića. Ukoliko postoji mišićni spazam, pre početka masaže se obavlja opšta masaža vrata. U toku masaže ili akupresure, pacijent ne treba da priča ili zadržava disanje. Masažni tretmani i pritiskanje na refleksne zone u središtu zadnje ivice sternokleidomastoidnog mišića (zona 14) i ispod donjeg dela ušne resice (zona 15) moraju da se obavljaju blago, da ne uzrokuju bol. Grub uticaj na njih može da uzrokuje nesvesticu, mučninu i povraćanje. Ne preporučuje se da se na te zone deluje istovremeno sa obe strane vrata, jer može da dovede do poremećaja srčanog ritma, zamagljenje u očima, vrtoglavicu.

Prilikom masaže tačkica refleksnih zona zadnje površine vrata, može se istovremeno uticati na zone koje su raspoređene s obe strane kičmenog stuba, a tretman se obavlja jagodicama palčeva ili kažiprsta i srednjeg prsta. Ukoliko su mišići vrata razvijeni, pritisak jagodica prstiju se pojačava drugom rukom. U procesu masaže, tretmani trljanja i gnječenja se kombinuju s „peglanjem”, što stvara dobre uslove za stimulaciju periferne cirkulacije.

## **Samomasaža vrata**

Samomasaža vrata se obavlja u sedećem ili stojećem položaju. Tretman započinje „peglanjem” zadnjeg dela vrata, spuštajući se do ramenih zglobova, zatim prelazi na bočne i prednju površinu. Trljanje se vrši jagodicama II-V prsta u vidu kružnih pokreta od jednog uha ka drugom, klizeći po osi potiljačne kosti, pri čemu se energičnije deluje na oblast mastoidnih nastavaka i potiljačnog brežuljka, tj. mestu gde su pričvršćeni kičmeni i vratni mišići. Zatim se vrši uzdužno trljanje vratnih pršljenova u pravcu leđa. Gnječenje mišića zadnje površine vrata se radi poprečno od njihovog smera štipkanjem mišićnih snopova, lakim podizanjem na gore i gnječenjem pokretima šake od sebe i ka sebi. Gnječenje sternokleidomastoidnog mišića se radi kružnim pokretima, jagodicama četiri prsta u smeru od ušne resice nadole po prednjoj bočnoj površini vrata ka grudima. Tretman se prvo obavlja s jedne, a zatim s druge strane.

Kod samomasaže vrata često se primenjuje masaža tačaka i akupresura nakon opšte masaže ili zasebno. Kotraindikacije za njihovu primenu je bol u vratnim mišićima, manifestacije osteohondroze, otežano disanje, kašalj, smanjeno raspoloženje, vrtoglavica, šum u ušima, otežan sluh i dr.

## **Masaža glave**

Pri obavljanju masaže glave, neophodno je imati u vidu da je koža glave vrlo pokretna, lako se sakuplja u nabore, sa izuzetkom temene oblasti. Takva pokretljivost kože se objašnjava time što je mišić svoda lobanje, koji pokriva veliki tetivni deo, labavo spojen s perikranijumom lobanje i čvrsto urastao s kožom glave, što za posledicu ima da koža može slobodno da se premešta pod uticajem kontrakcija mišića svoda lobanje. Krvni sudovi na glavi su raspoređeni u vidu guste mreže arterija i vena čiji je smer radijalan: arterije - odozdo nagore - u pravcu temena, a vene - u suprotnom pravcu. Limfni sudovi prikupljaju limfu sa svih oblasti glave i prate venski tok od temena nadole ka limfnim čvorovima koji se nalaze oko ušiju i na vratu.

## **Refleksne zone glave**

Refleksne zone glave su raspoređene na središnjoj osi, koja prati centralnu osu kičme, kao i u čeonj i potiljačnoj oblasti (slika

3).

**Zone 1, 1a:** nalaze se u temenoj jami, na preseku središnje ose glave i ose koja spaja spoljašnje slušne kanale (zona 1); na rastojanju od dva prsta ispred, iza, udesno i ulevo od zone 1 (zona 1a).

**Primena:** glavobolja u temenoj oblasti, vrtoglavica, pojačana razdražljivost, strah, šum u ušima.

**Zona 2** - nalazi se u čeonom delu, u centralnoj osi glave, dva prsta iznad linije vlasišta.

**Primena:** glavobolja u čeonoj oblasti, krvarenja iz nosa, prehlada, konjunktivitis, pojačano lupanje srca.

**Zona 3:** u čeonom delu glave, na 1,5 cm od ivice vlasišta, tj. mestu gde se sjedinjuju čeona i kost slepoočnice.

**Primena:** glavobolja u oblasti slepoočnica, neuralgija nerva trigeminus, migrena, suzenje, umor očiju.

**Zona 4** - u oblasti potiljka, u centru potiljačne kosti.

**Primena:** glavobolja u potiljačnoj oblasti, povišen krvni pritisak, mučnina i povraćanje prilikom vožnje avionom, brodom.

## Masaža tačkaka glave

Masaža tačkaka refleksnih zona glave se radi jagodicom srednjeg prsta, s obe strane, a istovremeno mogu da se masiraju obe zone. Prilikom uticaja na refleksne zone 3, koje se nalaze u oblasti slepoočnica, pritisak jagodicom mora da bude blag, slab. Ove zone su veoma osetljive na pritisak, njegovo pojačanje izaziva



bol i „sevanje“ u celoj polovini glave. To se objašnjava time što na ovom mestu prolaze grane arterija slepoočnica, grane slepoočnica facijalnog nerva, osetljiva vlakna II i III grane nerva trigeminus.

Na Istoku se poklanja velika pažnju refleksnim zonama 1a, koje se nalaze na temenu, u temenoj jami. Ove zone su smeštene dva poprečna prsta ispred, iza, udesno i ulevo od zone 1. Pri masaži tačkaka često treba istovremeno delovati na sve te zone; potrebno je da dlan bude čvrsto priljubljen na temenu oblast i da polukružnim pokretima pomera mišić svoda lobanje (*musculus epicranius*) od koštane lažice. Kako pokazuje višegodišnja praksa, masaža ovih zona daje dobre rezultate kod hipertenzije, moždanog udara, glavobolja, vrtoglavica.

Masaža tačkaka refleksnih zona traje 5-6 minuta i svakodnevno se ponavlja tri puta; poželjno je da se poslednja dva tretmana rade u drugoj polovini dana.

Često se za uticaj na refleksne zone glave primenjuje akupresura, naročito se preporučuje kao masaža ili samomasaža kod glavobolje, iscrpljenosti, straha, nedostatka samopouzdanja i dr.

## **Samomasaža glave**

Samomasaža glave se radi u stojećem ili sedećem položaju. Svi masažni pokreti treba da budu u pravcu rasta kose, tj. od

temena nadole ka vratu, ili ušima. Pri tome su jagodice prstiju čvrsto priljubljene ka korenu temena.

Prilikom masaže se koriste dlanovi ili prsti obe ruke. Prilikom trljanja, kružnih ili spiralnih pokreta u kombinaciji s rastezanjima i stvaranjem kožnih nabora sa svake strane. Oblasti koje su osetljive ili najviše podvrgnute bolu, trljanje treba izvoditi sporijim tempom. Posle trljanja najbolnijih zona, obavlja se tretman vibriranja, koji se radi jagodicom jednog prsta ili svim prstima na poslednjem stadijumu udaha. Kombinacija ovih metoda otklanja umor i glavobolju posle fizičkog ili napetog mentalnog rada.

Kod jakih migrena i napada glavobolje, kada se bol rasprostire u slepoočnice, oči, vilicu, posle opšte masaže glave primenjuje se naglo čupanje snopa kose u refleksnoj zoni na odgovarajućoj polovini glave, u područjima najvećeg bola. Za ovaj tretman, na neophodnom delu temena treba obuhvatiti pramen kose minimalne debljine 9,5 cm, okretati ga u vidu pletenice, namotati ga na srednji prst i, oslanjajući se na mali prst, naglo, trzajem, povući nagore, pri čemu se često čuje pucketanje kože koja se podiže. Ovaj tretman je znatno zastupljen u ruskoj narodnoj medicini.

Kod glavobolja, koje se pojavljuju posle intenzivnog rada i nagnute glave, prilikom velikog naprezanja očiju ili nakon stresnih emocionalnih situacija, odličan efekat ima masaža tačaka ili akupresura refleksnih zona pod uslovom da su pravilno kombinovane, što zavisi od lokalizacije glavobolje. Tako, kod glavobolje u temenoj ili potiljačnoj oblasti, utiče se na refleksne zone temene (1) i potiljačne (4) oblasti s kasnijom opštom

masažom zadnje površine vrata u pravcu ose gde se leđni mišići spajaju s lobanjom.

U slučaju glavobolje u predelu slepoočnica, masiraju se refleksne zone u temenoj oblasti (1), i u čeonom uglu (3) glave. Pri tom je poželjno da se sve tri zone podvrgavaju istovremenoj masaži. Kažiprst ili srednji prst leve ruke se postavljaju na zonu čeonog ugla pripadajuće strane, srednji prst desne ruke na temenu zonu, a palac - na zonu čeonog ugla takođe s pripadajuće strane i istovremeno obavlja masaža tačkaka ili akupresura.

Kod glavobolja u čeonj oblasti kombinuju se refleksne zone temene oblasti (1, 2) i čeone (5) koja se nalazi na rastojanju od jednog prsta iznad središta obrve.

## Masaža lica

Lice je ogledalo čovekovog unutrašnjeg sveta. Izraz lica se menja u zavisnosti od psihičkih procesa koji se dešavaju u dubini mozga, pa tako ono može da odražava radost, tugu, ravnodušnost, duševni ili fizički bol, gordost ili prezir. U svim tim stanjima, glavna uloga pripada mimičkom mišiću, koji obavlja složenu gamu pokreta.

Mimički mišići lica su tanki i sitni mišićni snopovi, grupisani oko usta, nosa, očne duplje i uha, te vrše ulogu njihovog spajanja i širenja. Menjajući oblik otvora, premeštajući kožu i stvarajući na njoj različite nabore, mimički mišići daju licu određeni izraz, koji se poklapa s različitim raspoloženjima.

U najveće mimičke mišice spadaju: okrugli očni mišić, koji okružuje očnu duplju, kružni mišić usta, koji zaleže u dubinu usana oko usne duplje; veliki jagodični mišić, koji počinje od jagodične kosti od ugla usta i ide prema gornjoj usni, koji je mišić za osmehivanje. Drugi, sitniji mišići se ne masiraju pojedinačno.

Mimičke mišice prekrivaju mišići koji su pokriveni kožom, a ona je veoma pokretljiva i načičkana znojnim i lojnim žlezdama. Tanja je od kože na drugim delovima tela. U potkožno-masnom vlaknastom vezivnom tkivu lica nalazi se veliki broj krvnih i limfnih sudova. Za snabdevanje krvi u oblasti lica zadužena je spoljašnja vratna arterija. Venozna mreža se spaja s dubokim venama glave.

Limfni sudovi na čelu nalaze se paralelno sa vlasištem; polaze od centralne ose i potom se razgranavaju. Na slepoočnicama se limfa po svojim krvnim sudovima kreće ka uhu i zatim ka uglovima donje vilice. Ovde prolaze limfni kanali nosa, očiju i gornjeg dela obraza. Krvni sudovi usana i donje polovine vrata, koji prolaze kroz podbradak, spuštaju se pod uglom prema donjoj vilici, a zatim idu preko prednje površine vrata ka grudima.

Detaljan opis smera proticanja limfe je dat da bi se masažni pokreti na licu uskladili s tokom njenog kretanja.

Na licu se ne projektuju samo emocionalne reakcije, već i funkcionalno stanje unutrašnjih organa. Tako, pojava gnojnih bubuljica u većini slučajeva ukazuje na funkcionalni poremećaj želudačno-crevnog trakta, pocrveneli delovi kože oko nozdrva na poremećaj slezine ili pankreasa, pojava tamnih pigmentnih mrlja - na trudnoću, narušenje elastičnosti kože ili crvenilo ispod unutrašnjeg ugla oka - na hronično oboljenje mokraćnog mehura.

U praksi je zabeleženo da ukoliko se redovno i pravilno neguje koža lica, mnoge funkcije unutrašnjih organa će biti uspostavljene.

Jedan od osnovnih načina nege je masaža. Masaža kože lica je istovremeno i masaža njegovih mišića. Ali ona donosi korist samo ako se radi pravilno, uzima u obzir anatomska građa kože, smer i najmanjih rastezanja kože, tj. kožne linije. Neophodno je da ih poznaju svi koji se bave masažom. Linije kože lica uglavnom se podudaraju s limfnim tokom. One se na podbratku kreću od njegovog središta, preko donje vilice u smeru ušnih resica; na obrazima - od ugla usana ka slušnom kanalu, od centra gornje usne ka bočnim površinama nosa i gornjeg dela ušne školjke; oko očiju - od njegovog unutrašnjeg ugla preko gornjeg kapka ka spoljašnjem uglu, zatim od spoljašnjeg ugla u obrnutom smeru ka unutrašnjem uglu - od nosne kosti preko „kičme” nosa ka njegovim ivicama i po stranicama.

Sličnu šemu smera masažnih pokreta i putanju kožnih linija je još 1886. predstavio A. Pospelov, i ona nije izgubila svoju aktuelnost ni danas.

Prilikom masaže lica po ukazanim smerovima, primenjuju se tretmani „peglanja”, trljanja, gnječenja, lupkanja i vibriranja.

Prilikom „peglanja”, masažni pokreti počinju od centralne ose čela i vode ka slepoočnicama. Ukoliko tretman obavlja maser, potrebno je da se nalazi iza pacijenta, postavi četiri prsta na središte čela, i, blago pritiskajući kožu, da je premešta ka slepoočnicama. Na obrazima se „peglanje” započinje od oblasti iznad očiju i nastavlja nadole, do donje vilice, zatim od korena

nosa ka njegovim ivicama, od nozdrva ka uglovima usana, od donje vilice uzduž kvadratnog mišića podbratka.

„Peglanje” kože lica poboljšava lučenje masti i pojačava tonus lica.

Trljanje se radi energičnije od „peglanja”. U predelu bolnih tačaka, u smeru nerava, limfnih i krvnih sudova, trljanje se obavlja samo jagodicama prstiju. Ukoliko postoje povrede, mišićne spazme, izražena bolna mesta, koža lica se na tim delovima zagreva toplotom dlana. Nadalje se tretman primenjuje isto kao i na drugim delovima tela.

Gnječenje se koristi u slučajevima kada su i posle trljanja određeni delovi mišića pod spazmom. Efikasno je trljanje uz štipkanje, pri čemu se deo spazmiranih mišića i kože zahvata palcem i dva prsta (II i III ili III i IV), blago se pritiskaju i podižu, dok se istovremeno radi valjanje zahvaćenog dela tkiva između prstiju. Gnječenjem se najčešće masiraju oblasti oko očiju i usta. Kod pareze i atonije mišića veoma je efikasna kombinacija gnječenja i lupkanja. Lupkanje je tretman ritmičnog vibriranja. Njime se poboljšava cirkulacija lica, otklanja pospanost i umor, pojačava tonus mišića i kože. Tretman se ne preporučuje kod neuralgije nerva trigeminus, jer on može da bude uzročnik napada bolova. Za sprovođenje tretmana, palčeve treba postaviti pod uglom sa donjom vilicom i oni će poslužiti kao oslonac za dlan, a jagodice drugih prstiju se postavljaju na potreban deo kože i obavljaju pokreti lupkanja. U odnosu na pomeranje radnih prstiju, tačke oslonca palčeva se pomeraju odozgo nadole.

U današnje vreme postoje različite šeme masaže lica. Jednostavna za primenu i efikasna po delovanju je masaža lica koju je osmislio profesor **Zabludovski**. Primenjujući je u praksi, dobili smo sjajne rezultate u jačanju kože i mišića lica, u lečenju neuritisa facijalnog nerva i u prevenciji migrena.

## **Masaža po metodi Zabludovskog**

### **1. „Peglanje” i trljanje čela**

Maser stoji s desne strane pacijenta, a njegova desna ruka obavlja pokrete gnječenja i kreće se preko čela, u vidu cik-cak pokreta, od nosnih kostiju do vlasišta, a leva ruka se od čeonih brežuljaka nežnim „peglanjem” kreće dužinom čela do temena.

### **2. Gnječenje nosa**

Obavlja se dlanom, površinom poslednje falange palca i kažiprsta desne ruke. Maser stoji s desne strane pacijenta, podržavajući levom rukom njegov potiljak, a desnom rukom izvodi cik-cak pokrete, blago vibrirajuće pokrete od ivice nosa ka njegovom korenu, šireći ih s bočnih strana, prema nozdrvama.

### **3. Gnječenje jagodične oblasti**

Blago stisnuta ruka se kreće preko lica, od centralne ose ka spolja, penjući se istovremeno od donje vilice ka jagodičnim kostima do nivoa donjeg kapka.

#### **4. Gnječenje desne jagodice sa obe ruke**

Maser stoji iza pacijenta, s njegove desne strane. Masaža se obavlja s palčevima i kažiprstima, savijenim pod pravim uglom. Pokreti su usmereni ka donjoj vilici i desnom uhu preko jagodične kosti do donjeg desnog kapka.

#### **5. „Peglanje” bora na čelu**

Maser stoji iza pacijenta i sprovodi „peglanje” kažiprstom i srednjim prstom obe ruke preko čela, započinjući od centralne ose i završavajući na oblasti slepoočnica.

#### **6. Vibriranje kože lica**

Maser stoji iza pacijenta, prsti njegove obe ruke, osim palčeva, nalaze se između jagodičnih kostiju i uzlaznih grana donje vilice i pokreću se po mogućnosti učestalim oscilujućim pokretima napred i nazad. Posle nekoliko protresanja jednog dela lica, ruke se premeštaju na drugi deo.

#### **7. „Peglanje” bora ispod očiju**

Pokreti počinju na nosnoj kosti, u njenom korenu, nastavljaju se po jagodičnim kostima ispod donjeg kapka i završavaju u oblasti slepoočnica.

#### **8. „Peglanje” bora između usana i podbratka**

Maser stoji s desne strane pacijenta i sa oba palca radi „peglanje” ispod donje usne, nastavljajući do uzlazne grane donje vilice.



# Masaža očiju

Masaža očiju se radi vrlo oprezno, a osnovni tretmani su „peglanje” u smeru okruglog mišića, blago trljanje i pritiskanje očne jabučice.

„Peglanje” okruglog mišića počinje od korena nosa, sa strane spoljašnjeg ugla oka po gornjem i donjem kapku. Trljanje očne jabučice se radi preko kože, zatvorenih kapaka kružnim pokretima jagodicama. U toku trljanja, pacijentu se preporučuje da pokreće očne jabučice nadole, nagore, bočno.

Kod umora očiju i opšte nervne napetosti, naročito kod osoba čiji je posao vezan za naprezanje vida (operatori, arhitekta, piloti, vozači i dr.), primenjuje se tretman neprekidnog vibriranja blagim pritiskanjem očne jabučice. Da bi se to izvelo, neophodno je zagrejati prste, staviti ih na očne jabučice i preko kože kapaka kružnim pokretima vršiti blag pritisak na njih. Ovaj tretman tonizirajuće deluje na organizam, otklanja umor, otok tkiva oko očiju, glavobolju, poboljšava rad srca, oštrinu vida, preventivno je sredstvo protiv kratkovidosti i dalekovidosti. Ne preporučuje se snažno pritiskanje očnih jabučica jer ono izaziva kratkotrajno zatamnjenje u očima i poremećaj srčanog ritma.

## Refleksne zone lica

Refleksne zone lica se nalaze oko očiju, usta, nosa i uha (slika 3).

**Zona 5:** nalazi se prst iznad obrve u liniji zenica.

**Primena:** glavobolja u čeonj oblasti, vrtoglavica, kokošije slepilo, neuralgija nerva trigeminus.

**Zona 6:** nalazi se na slepoočnom kraju obrve.

**Primena:** očne bolesti, vrtoglavica, neuralgija nerva trigeminus.

**Zona 7:** u tački gde počinje obrva, gde može da se napipa jama.

**Primena:** kokošije slepilo, suzenje iz očiju, vrtoglavica, neuralgija nerva trigeminus.

**Zona 8:** na sredini obrva, na mestu preseka njene ose sa zenicom.

**Primena:** očne bolesti, kratkovidost, glaukoma, suzenje.

**Zona 9:** iznad spoljašnjeg ugla oka – na rastojanju od 1,5 cm.

**Primena:** očne bolesti, bol u oblasti slepoočnica, paraliza facijalnog nerva, neuralgija nerva trigeminus, migrene.

**Zona 10:** na rastojanju od 1 cm ispod donje ivice očne duplje.

**Primena:** suzenje, kokošije slepilo, tikovi, kratkovidost, konjunktivitis, neuralgija nerva trigeminus, glavobolja.

**Zona 11:** u središnjoj osi glave, između unutrašnjih ivica obrva.

**Primena:** glavobolja, krvarenje iz nosa, prehlada, grip.

**Zona 12:** kod gornje ivice (nosno-usne jame), uz nozdrve.

**Primena:** bolesti nosa, bronhijalna astma, otežano disanje, prehlada, grebanje u grlu, kašalj, grip.

**Zona 13:** spolja, 1 cm od ugla usana, na vertikalnoj osi, koja kreće od zenice.

**Primena:** neuralgija nerva trigeminus, tikovi, poremećaji govora, bolesti mišića usta i očiju.

**Zona 14:** ispod nosa, u gornjoj trećini vertikalne brazde gornje usne.

**Primena:** otežano disanje tokom spavanja, krvarenje iz nosa, suzenje, nesvestica.

**Zona 15:** u središtu podbradično-usne jame.

**Primena:** otok lica, bol u zubima donje vilice, paraliza facijalnog nerva.

**Zona 16:** u udubljenju između prednjeg kraja tragusa i zadnje ivice zglobnog nastavka donje vilice.

**Primena:** šum u ušima, gluvoća, upala uha, promuklost, bol u uhu.

**Zona 17:** u udubljenju, na rastojanju od 1 cm ispred i iza brade donje vilice.

**Primena:** bol u donjoj vilici, šum u ušima, bol prilikom gutanja.

## Masaža tačkaka lica

Masaža tačkaka refleksnih zona lica, za razliku od masaže ostalih delova tela, treba da bude pažljivija i nežnija jer je kožni pokrivač na nekim mestima vrlo tanak, potkožni masni slojevi su slabo izraženi, nervna stabla, kao i krvni i limfni sudovi su raspoređeni površinski i veoma su osetljivi. Zato tretman mora da

se radi isključivo jagodicama kažiprsta i srednjeg prsta, koji se postavljaju vertikalno na oblast koja se masira, i posle kružnog „peglanja” se radi blago gnječenje i trljanje refleksnih zona. Prilikom delovanja na putanju nerva trigeminus ili facijalnog nerva, prsti su nagnuti prema koži, ostvarujući nežan dodir s bolnim tačkama.

Da bi se pojačalo dejstvo na predelima gde se pojavljuju periferni nervi, koji se podudaraju s rasporedom refleksnih zona, obavlja se tretman kontinuiranog i stabilnog vibriranja pomoću jednog ili nekoliko prstiju brzinom od 100-200 vibracija u minuti, u trajanju od 5-10 sekundi, s posledičnim pauzama od 3-5 sekundi. U toku predaha, vrši se „peglanje” susednih zona.

Masaža ili akupresura refleksnih zona 14 i 15, koje se nalaze iznad gornje ili ispod donje usne, primenjuju se kao urgentna pomoć kod nesvestica, i u tom slučaju pritisak na zone mora da bude energičan do pojave bola. U svim drugim situacijama, ne smeju da se izazivaju neprijatni i bolni osećaji, kao ni da se pojavljuju hematomi na koži.

## **Samomasaža lica**

Samomasaža lica je najudobnije da se sprovodi ispred ogledala. Primenjeni tretmani „peglanja”, trljanja, gnječenja i vibriranja se obavljaju uzimajući u obzir pravac masažnih linija.

„Peglanje” započinje od kože na čelu, od centralne ose u smeru slepoočnica, zatim od jagodičnih lukova ka slepoočnicama, od unutrašnjeg ugla oka ka spoljašnjem, preko gornjeg kapka i obrnuto, od spoljašnjeg ugla oka ka unutrašnjem, po donjem kapku, od korena nosa ka njegovim ivicama, od nozdrva i uglova usana prema oblasti slepoočnica i tragusu ušne školjke, od centra podbratka preko ivica donje vilice do ušne resice, po prednjoj površini vrata odozdo nagore, po bočnim - odozgo nadole.

Pritisak prstiju ne sme da izaziva bol, već pokreti moraju da budu ujednačeni. Prilikom „peglanja” okruglog očnog mišića, naročito njegovog gornjeg dela, pokreti prstima počinju od unutrašnjeg ugla oka, kreću se po gornjem kraju očne duplje ka spoljašnjem uglu i završavaju u slepoočnoj jamici. Tretman se obavlja vrhovima II i III prsta.

Trljanje mišića lica se radi jagodicama srednjeg i domalog putem sitnih kružnih i spiralnih pokreta od centra podbratka po rubu donje vilice i oko nje, od ugla usana po gornjoj usni do njenog centra i obrnuto, u smeru nozdrva. Trljanje te oblasti se završava „peglanjem” ispod donje ivice okruglog očnog mišića. Trljanje mišića čela se radi jagodicama kažiprsta i domalog prsta, od centra čela u smeru ka slepoočnicama.

Za uspostavljanje funkcije mišićne insuficijencije, pojačanja cirkulacije dela koji se masira, povećanje tonusa i jačanje mišića, peglanje bora, primenjuju se osnovne i pomoćne metode gnječenja: pokretanje mekog tkiva, rastezanje mlitavih mišića, pritiskanje, štipkanje, gnječenje, trzanje mimičkih mišića i kože.

Svaki put se samomasaža lica završava površinskim i vibracionim „peglanjem”, koje se obavlja u smeru masažnih osa uz kasnije „peglanje” glave, od čela i oblasti slepoočnica ka potiljku, vratu i gornjem delu grudnog koša.

Veoma je efikasna samomasaža koja se svakodnevno obavlja ujutro, za vreme umivanja. Pokreti ruku prilikom umivanja treba da se podudaraju sa smerom masažnih osa goreopisane samomasaže s tom razlikom što tretman počinje od središta donje vilice: šake se napune vodom i njima se klizi po rubovima donje vilice, zatim u pravcu ka ušima. Nakon toga se prskanju i pritisku ruku podvrgava čelo, od centra ruke klize ka slepoočnicama, od korena nosa i uglova usana prema oblastima slepoočnice, ušima i ivicama donje vilice. Tretman se ponavlja 3-4 puta, a zatim su pokreti proizvoljni. Hidromasaža pojačava protok limfe i krvi u oblasti lica i mozgu i ona je najbolje preventivno sredstvo protiv zubnih bolesti i problema sa sinusima. Nakon hidromasaže se poboljšava raspoloženje, pojavljuje se budrost.

Samomasaža refleksnih zona, kao masaža tačkaka ili akupresura, radi se kod glavobolja, zubobolja, bola u očima, suzenja, umora, teškog disanja i dr.

## **Masaža nogu**

Nožni mišići obavljaju veliki fizički posao, učestvuju u podršci tela u vertikalnom položaju, njegovom premeštanju i dr. Sve ovo zahteva da se održe u dobrom tonusu, pošto slabljenje ne samo

što remeti pokretljivu funkciju nogu, već i dovodi do poremećaja funkcije mnogih drugih organa.

## Refleksne zone nogu

Na nogama se refleksne zone nalaze na celoj površini (slika 8, 9).

**Zona 1** se nalazi u središtu stopala, između mišićnih jastučića, između II i III kosti stopala.

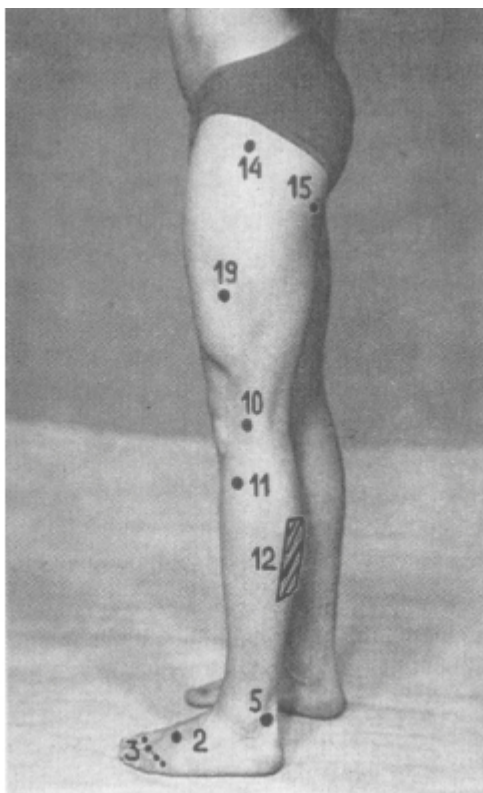
**Primena:** bubrežne kolike, noćno mokrenje, grčevi mišića u listovima, nesanica kod dece.

**Zona 2** - između IV i V kosti stopala, na najužem delu.

**Primena:** glavobolja, bol u nogama, grčevi mišića u listovima, vrtoglavica.

**Zona 3** - između nožnih prstiju, 1 cm od ivice mekog tkiva između prstiju.

**Primena:** glavobolja, krvarenje iz nosa, bol u stopalima, teško disanje, utrnulost i bol u nožnim prstima.



*Slika br. 8. Refleksne zone zadnje površine nogu*

**Zona 4** - na unutrašnjoj strani stopala, kod prednje donje ivice i kosti stopala, u centru gornjeg dela stopala.

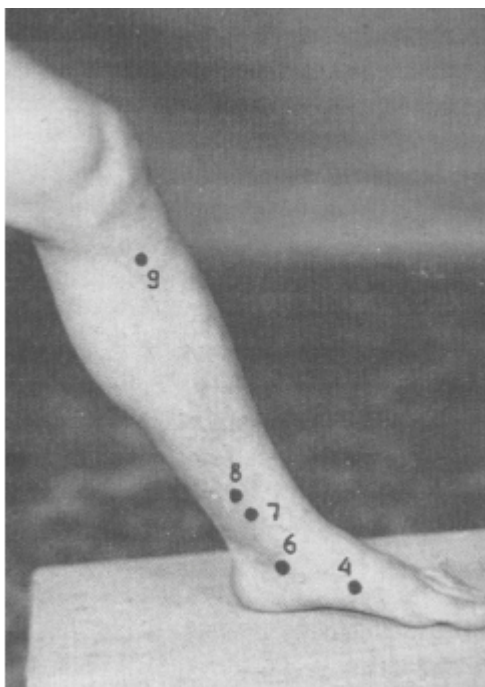
**Primena:** bol u stopalu, mučnina, povraćanje, bol usled povreda nogu, jajnika.

**Zona 5** - u središtu između „uzvišenja“ na gležnju i ahilove pete.

**Primena:** glavobolja, krvarenje iz nosa, funkcionalni poremećaji nervnog sistema, grčevi. U istočnjačkoj medicini se ova zona smatra najvažnijom tačkom koja deluje protiv bola.

**Zona 6** - na unutrašnjoj strani skočnog zgloba, ispod unutrašnjeg gležnja, u jami.





Slika br. 9. Refleksne zone unutrašnje površine noge

**Primena:** bol u nogama, nervna uzrujanost posle uboda komaraca, pčela i dr. insekata.

**Zona 7** - dva prsta iznad skočnog zgloba

**Primena:** opšta slabost, pojačano lučenje pljuvačke, spazme krvnih sudova stopala, nizak krvni pritisak, hiperhidroza.

**Zona 8** - tri prsta iznad skočnog zgloba

**Primena:** urogenitalni poremećaji, neurastenija, povišen krvni pritisak, vrtoglavica, opšta slabost.

**Zona 9** - dva prsta ispod donjeg kraja natkolnične čašice, sa unutrašnje strane kolena.

**Primena:** lumbago, glavobolja, nesаница, poremećaji mokrenja, bol u kolenom zglobu.

**Zona 10** - dva prsta ispod donje ivice natkolnične čašice sa spoljašnje strane kolena.

**Primena:** bol u kolenim zglobovima, u nogama, bolesti jetre i žučne kesice.

**Zona 11** - tri prsta ispod centra natkolenične čašice i za jedan prst ka spolja od grebena golenjače.

**Primena:** bolesti i poremećaji funkcije želudačno-crevnog trakta, opšta slabost, neurastenija.

**Zona 12** - na zadnjoj površini kolena, po centralnoj osi, dva prsta ispod potkolenične jame, rasprostire se do početka ahilove pete.

**Primena:** bol u nogama, grčevi u mišićima listova, upala mekog tkiva potkolenične oblasti, išijas.

**Zona 13** - na bočnoj površini butina, kod donjeg dela širokog mišića. U stojećem položaju s rukama opuštenim pored butina, ova zona se nalazi na vrhu srednjeg prsta.

**Primena:** Poremećaji kretanja neurogenog karaktera, nervna napetost, bol u oblasti slabina.

**Zona 14** - u bočnoj jami na debelom mesu, između velikog obrtača bedrene kosti i trtičnog uzdignuća.

**Primena:** slabinsko-krsni radikulitis, bolesti karlično-bedrenog zgloba, osećaj težine u slabinama.

**Zona 15** - na zadnjoj površini butina, u središtu nagiba zadnjice.

**Primena:** bol u kičmi, krstima, slabost u nogama, hemoroidi.

## Masaža tačkaka nogu

Masaža tačkaka refleksnih zona koja se nalaze na stopalima i u oblasti skočnog zgloba, radi se jagodicom palca ili srednjeg prsta, a na tabanu, gde je mišićni sloj najotporniji, primenjuje se srednji prst pod oštrim uglom.

Na kolenima i butinama se prilikom masaže tačkaka ili akupresure, preporučuje pojačavanje pritiska prsta pomoću druge ruke.

Pri tom je neophodno znati da u gornjem delu prednje-unutrašnje površine butine, 4 prsta ispod središta pregiba, ispod kože, površinski zaležu krupna bedrena arterija i vena. One su veoma osetljive pa se zato ne primenjuje pritisak na te delove. Masaža je ograničena samo na blago „peglanje”.

Masaža tačkaka i akupresura refleksnih zona nogu se može sprovoditi samostalno, kao simptomatsko lečenje, i u kombinaciji sa opštom masažom. Kako pokazuje praksa, njihova efikasnost je veća posle opšte masaže. To se objašnjava time što masažni tretmani, poboljšavajući cirkulaciju u tkivu, istovremeno pripremaju refleksne zone za aktivnu reakciju na nadražaj.



Slika 10. Refleksne zone na tabanima

Treba se zaustaviti na refleksnim zonama tabana (slika 10).ostoje drevne teorije koje ukazuju da na stopalima postoji veliki broj osetljivih zona, povezanih sa određenim unutrašnjim organima: plućima, bubrežima, jetrom, želucem, crevima, mokraćnim mehurom i dr. Nadražaj ovih zona normalizuje funkciju unutrašnjih organa.

Praksa pokazuje da su tabani zaista vrlo osetljivi na mehaničke i termičke nadražaje, pogotovo na hladnoću. Poznato je da čak i kratkotrajno bosonogo hodanje po hladnom podu momentalno izaziva začepljenje nosa, kijanje, glavobolju i opštu slabost, a prehlada stopala je uzročnik bolesti unutrašnjih organa.

Nije slučajno što narodna poslovice glasi: „Noge treba da budu na toplom, glava na hladnom, a stomak gladan”. Tj. to je opomena da je izbegavanje prehladivanja nogu u kombinaciji s pravilnim režimom ishrane (izbegavati prejedanje) jedan od najefikasnijih načina za prevenciju bolesti. Uporedo s tim, narodna medicina preporučuje da se radi masaža stopala. Zato, leti treba hodati bosih nogu po šljunku ili pokošenoj travi, pogotovo ujutro i uveče, kad padne rosa, a zimi - bosim nogama valjati rebrasti brus ili štap.

Za samomasažu stopala potrebno je u prethodno pripremljenu drvenu kutiju (40x40 cm) s niskim ivicama, sipati suvi grašak, pasulj ili sitne, polirane kamenčiće, u količini koja će potpuno prekriti dno. Posle postepenog zagrevanja i vežbi disanja, bosim nogama treba stati na dno kutije, i, prebacujući se s noge na nogu, masirati tabane dok bol potpuno ne prođe. Ako vežba ne proizvodi bol, sitne kamenčiće treba zameniti s krupnijim. Trajanje masaže za decu je do 3 minuta, za odrasle - do 10 minuta.

Birjukov (1982) preporučuje da se umesto suvog graška ili pasulja koriste specijalni masažni tepisi.

## **Masaža ruku**

Ruka je organ rada, njen mišićni aparat u svom razvoju je dostigao najveće savršenstvo i uvek je spreman da izvršava najkomplicovanije i najpreciznije pokrete kao odgovor na signale koji dolaze iz mozga.

Funkcija ruke je vezana za razvoj mozga. Deo kore mozga, koji je zadužen za šaku, zadebljan je u zoni nadražaja otprilike petostruko više od dela mozga koji je zadužen za nogu.

## Refleksne zone ruku

Na ruci se nalazi najveći broj refleksnih zona, koje imaju smirujući i tonizirajući uticaj na organizam, nalaze se na njenim unutrašnjim i spoljašnjim površinama (slika 11, 12).

**Zona 1** - nalazi se u središtu dlana, između II i III kosti grane šake.

**Primena:** povišen krvni pritisak, utrnulost vrhova prstiju, bol u šaci.

**Zona 2** - na unutrašnjoj strani podlaktice sa strane lakta, na unutrašnjem pregibu.

**Primena:** pojačano lupanje srca, bol u ruci, nesanica, neurastenija.

**Zona 3** - na unutrašnjoj površini podlaktice, između distalnog i unutrašnjeg pregiba.

**Primena:** Pojačano lupanje srca, bol u ruci, nesanica.

**Zona 4** - iznad gorenavedene jamice, kod spoljašnjeg dela podlaktice.

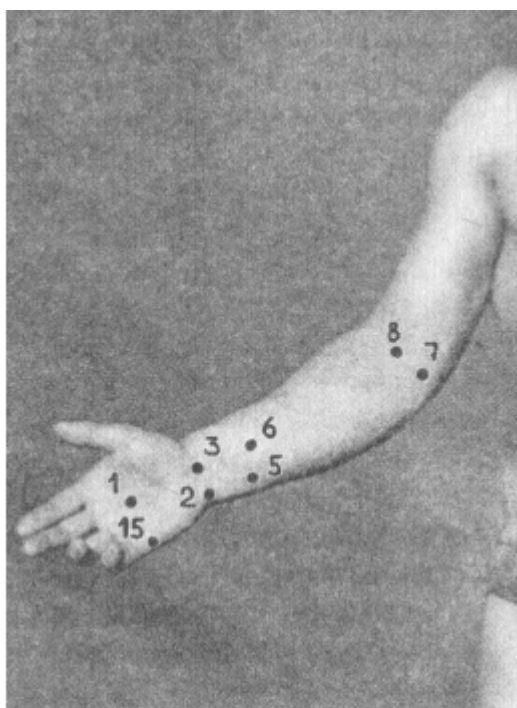
**Primena:** Glavobolja, kašalj, bol unutrašnje strane zgloba šake.

**Zona 5** - na unutrašnjoj površini podlaktice, iznad unutrašnje strane zgloba šake.

**Primena:** bol u grudima, rukama, u oblasti srca, nervna napetost, pojačano lupanje srca. Ovu zonu nazivaju još i zonom „treme pred ispit”.

**Zona 6** - na unutrašnjoj površini podlaktice, tri prsta iznad prevoja unutrašnje strane zgloba šake.

**Primena:** poremećaji funkcije kardiovaskularnog sistema, povišen i snižen pritisak, bol u oblasti srca, mučnina, neurastenija.



*Slika br. 11 refleksne zone unutrašnje površine ruku*

**Zona 7** - na unutrašnjem uglu prevoja lakta.

**Primena:** bol u ramenu, utrnulost prstiju, vrtoglavica, bol u mišićima potiljačne oblasti.

**Zona 8** - u centru prevoja lakta.

**Primena:** bol u ramenima, mučnina, kašalj.

**Zona 9** - u spoljašnjem uglu prevoja lakta.

**Primena:** bol u ramenu, nizak krvni pritisak, bol u zglobovima ruku, neurastenija.

**Zona 10** - tri prsta ispod spoljašnjeg ugla prevoja lakta.

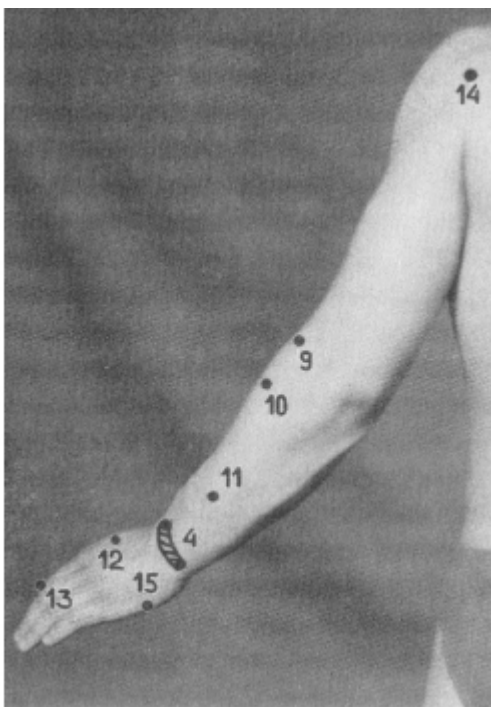
**Primena:** pojačana nervoza, razdražljivost, loš san, bol u ruci, utrnulost prstiju.

**Zona 11** - na spoljašnjoj površini podlaktice, tri prsta iznad unutrašnje strane zgloba šake.

**Primena:** opšta slabost, nesanica, bol u zglobu lakta, pojačano znojenje dlanova, „hladne” ruke.

**Zona 12** - između I i II kosti grane šake.

**Primena:** glavobolja, kašalj, bronhijalna astma, nesanica, nervna napetost, zubobolja, poremećaji želudačno-crevnog trakta.



*Slika br. 12 - Refleksne zone spoljne površine ruku*



**Zona 13** - na unutrašnjoj strani kažiprsta, iza ugla ležišta nokta.

**Primena:** bolesti usne duplje, zubobolja, šum u ušima, visoka temperatura.

**Zona 14** - rameno-lopatična oblast, u udubljenju između glave ramena (*caput humeri*) i akromijalnog natplećka lopatice. Na tom mestu, kada se podigne ruka, stvara se udubljenje.

**Primena:** bol u ramenu, u vratu i međulopatičnoj oblasti, povišen krvni pritisak.

**Zona 15** - nalazi se na kraju prevoja dlana lakatnog kraja šake.

**Primena:** bol u oblasti potiljka, gluvoća, neurastenija, epilepsija, uzrujanost, grčevi, astenički sindrom i njegove manifestacije.

## Masaža tačkaka na rukama

Masaža tačkaka refleksnih zona ruku se primenjuje mnogo češće nego masaža zona na drugim delovima tela. To se objašnjava time što refleksne zone ruku, pogotovo na šaci i donjoj trećini podlaktice, imaju izraženija i šira dejstva na funkciju celog organizma i po svom rasporedu dostupnije su za masažu.

Npr. zona 12, smeštena između I i II kosti šake, palca i kažiprsta, osim toga što jača funkciju želudačno-crevnog trakta, ima spazmolitičko dejstvo kod napada bronhijalne astme, kašlja, bronhitisa i dr. Iste, raznovidne osobine poseduju i refleksne zone

6 i 11, koje se nalaze na centralnoj osi podlaktice, 3 prsta iznad prevoja unutrašnje strane zgloba šake. Istovremena masaža ove dve zone se primenjuje kod vaskularne distonije, paralize ruke, opšte slabosti, pojačanog lupanja srca. Zato se palac stavlja na jednu zonu, a srednji prst - na drugu, kao da je zahvata „kleštima“, i u jednom smeru se na obe tačke izvodi „peglanje“, trljanje i gnječenje, postepeno pojačavajući pritisak dok se ne pojavi osećaja sevanja ili velike toplote na mestu delovanja. U zavisnosti od metoda koji se primenjuje (stimulišuće ili smirujuće), treba vršiti i izbor tretmana.

Vreme uticaja je 2-3 minuta. Masaža tačaka refleksnih zona ruku može da bude zamenjena akupresurom. Pritisak na zonu ne sme da traje duže od 7-10 sekundi, a ponavlja se 3 puta s pauzama od 3-4 sekunde.

Kod masaže ili akupresure ruku neophodno je imati u vidu da su zone, koje se nalaze na unutrašnjoj površini, mnogo osetljivije na uticaj jer je kožni pokrivač na tim delovima nežan i tanak, krvni i limfni sudovi su na površini. Da bi se izbegli krvni podlivi, ovi tretmani moraju da se obavljaju mnogo nežnije i obazrivije.

Masaža tačaka refleksnih zona u kombinaciji s masažom tačaka lica i glave se koristi za pomoć kod bolnih sindroma, uzrujanosti, osećaja straha i rasejanosti, umora, kao i za otklanjanje mišićne napetosti posle teškog fizičkog opterećenja, praćenog emocionalnim oscilacijama, što je naročito primetno kod sportista nakon zahtevnih takmičenja.

Samomasaža refleksnih zona ruku se primenjuje kao sredstvo za sprečavanje stresnih situacija, ukoliko se radi o

pretpostavljenoj nervnoj napetosti.

## Samomasaža ruku

Samomasaža ruku se radi u stojećem ili sedećem položaju. Na početku se masiraju prsti, počinjući od falange noktiju u smeru prema korenu, od šake ka zglobu lakta, ramenu, u pravcu vrata i pazušnoj jami. Zatim se ruka okreće dlanom nadole, a masaža se ponavlja s druge strane. Prilikom samomasaže unutrašnje strane zgloba šake najudobnije je koristiti pokrete štipanja-trljanja, koji omogućavaju da se ravnomerno, sa svih strana utiče na zglobnu kapsulu.

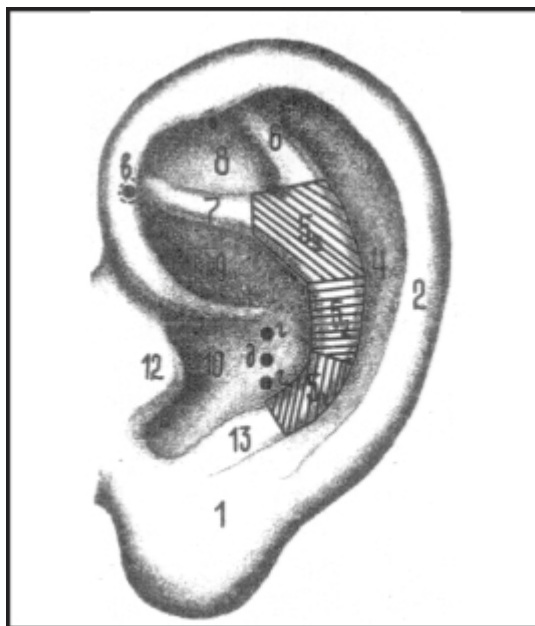
Na podlaktici se primenjuje tretman obuhvatajućeg „peglanja” u pravcu limfnih čvorova na laktovima, koje se smenjuje uzdužnim gnječenjem mišića. Predeo zgloba lakta posle „peglanja” se trlja poslednjim falangama prstiju.

Prilikom masaže ramena, obuhvatajuće „peglanje” se vrši ka pazušnim limfnim čvorovima. Biceps i triceps mišići se masiraju zasebno, a posle „peglanja” se obavlja uzdužno gnječenje odozgo nadole i obrnuto. Za pojačanje tretmana, proizvodi se neprekidno vibriranje - trešenje bicepsima i tricepsima. Ovaj tretman je neophodan za podizanje mišićnog tonusa, bodrog raspoloženja i zdravlja.

U slučaju bola u mišićima, prvo se obavlja površinsko smirujuće „peglanje”, zatim blago gnječenje i masaža tačkica

refleksnih zona sa strane, gde su spazmirani i bolni mišići. Samomasaža jedne ruke traje 3-4 minuta.

## Masaža ušne školjke



Slika 13. Refleksne zone ušne školjke

Ušna školjka je po svojoj građi, senzitivnosti i snabdevenošću krvlju - složena, osetljiva oblast, koja je povezana s cevkastim tvorevinama velikog mozga.

Ušna školjka (slika 13) se sastoji od tanke elastične hrskavice, pokrivena kožom i potkožnog vlaknastog vezivnog tkiva i kožnih nabora s masnim vlaknastim vezivnim tkivom (ušne resice). Ona je tetivama pričvršćena za kosti slepoočnice.

Slobodan kraj ušne školjke se povija u vidu žljeba i stvara zavojak, koji prolazi njenim gornjim krajem, spušta se, prelazi u

nožicu zavojka i deli središte ušne školjke na dve neravne oblasti: gornju, manju - čašu, i donju, veću - šupljinu.

Snabdevanje ušnih školjki krvlju obavlja se na račun zadnje ušne, površinske temporalne i ogranaka unutrašnje, vilične arterije. Inervacija školjke je složena, u njoj imaju učešće veliki ušni, mali potiljačni i nerv trigeminus, kao i završeci ogranaka pneumogastričnog, jeziko-grkljanskog i facijalnog nerva.

Limfni sudovi s prednje površine zalaze u prednje ušne limfne čvorove, sa zadnje površine - u zadnje ušne limfne čvorove i čvorove doušne ili parotidne žlezde, sa ušne resice - u donje ušne limfne čvorove.

Opšta masaža ušne školjke započinje "peglanjem" u smeru odozgo nadole. Obraća se pažnja na osetljivost kože. Zapaženo je da se pojačana osetljivost češće sreće kod osoba koje pate od prekomerne psihičke napetosti, a smanjena - kod emocionalno uzdržanih osoba.

## Refleksne zone ušne školjke

Refleksne zone ušne školjke uglavnom se podudaraju s njenom anatomskom građom i predstavljaju ograničene delove kože, na kojima postoje međusobno povezane aktivne tačke.

**Zona 1** (ušna resica) nalazi se ispod donjeg kraja hrskavice međutragusnog ureza, zahvatajući celu ušnu resicu.

**Primena:** bol u zubima gornje i donje vilice, upalni procesi i čirevi usne duplje, konjunktivitis, oslabljen vid tokom večernjih

časova, kratkovidost, glaukom, nesanica, strah, pojačana razdražljivost.

**Zona 2** (zavojak) odgovara slobodnom kraju hrskavice ušne školjke.

**Primena:** upalni procesi, povišena telesna temperatura, hipertenzija, bolesti grla, upalne bolesti mokraćnih kanala, nekontrolisano mokrenje, hemoroidi, zatvori.

**Zona 3** (nožica zavojka), nalazi se na centralnoj osi početnog dela hrskavice uzlazne grane zavojka.

**Primena:** bolesti kardiovaskularnog sistema, reproduktivnog sistema, poremećaji varenja, bolesti krvi, kožne bolesti.

**Zona 4** (*Fossa scaphoideus* jamica - nalazi se na žljebu ušne školjke, ograničena u zadnjem delu zavojkom, napred - valjkom kontrazavojka.

**Primena:** bol u šaci, ramenima, lopatici, zglobovima lakta i ramenima.

**Zona 5** (kontrazavojak) nalazi se na valjku kontrazavojka i po svom dejstvu se deli na tri dela, koji su raspoređeni na sledeći način:

*donji deo 51* - na samom početku kontrazavojka, odmah iza zadnje ušne brazde.

**Primena:** bolesti i traume vratnog dela kičme;

*srednji deo 52* - na najisturenijem delu (nagore i napred) donjeg dela hrskavice kontrazavojka.

**Primena:** bolesti i traume grudnog dela kičme;

*gornji deo 53* - na unutrašnjoj strani gornjeg kraja kontrazavojka i delimično na donjoj nožici.

**Primena:** bolesti i traume slabinsko-krsnog dela kičme, mišićni bolovi u tom delu leđa, utrnulost.

**Zona 6** se nalazi na gornjoj nožici kontrazavojka.

**Primena:** slabinsko-krsni radikulitis, išijas, bol u oblasti debelog mesa, skočnog zgloba i stopala.

**Zona 7** se nalazi na donjoj nožici kontrazavojka.

**Primena:** bol u mišićima zadnjice, neuralgija i neuritis trtičnog nerva, posledice poliomielitisa kod dece, s poremećajem funkcije donjih ekstremiteta.

Na kraju donje nožice kontrazavojka, neposredno na njenom preseku, sa unutrašnje strane zavojka, nalazi se tačka „v”, čija se masaža preporučuje u slučaju iznenadnih bolesti, čira na želucu i dvanaestopalačnom crevu, kamena u žuči, kamenju u uretri, kod spazama krvnih sudova, bronhijalne astme.

**Zona 8** (trostrana jamica), nalazi se između gornjih i donjih nožica kontrazavojka.

**Primena:** bolesti organa za varenje, bol u grudima, bronhijalna astma, hipertenzija, ekstasistolija, vrtoglavica, migrene, posledice potresa mozga, neurastenija, epilepsija, sindromi morske bolesti, polno prenosive bolesti kod žena, kožne bolesti.

U uglu, između nožica, nalazi se osnovna tačka „a” koja deluje protiv bola. Njena masaža se primenjuje kod kašlja, bolesti organa za disanje, srca, vrtoglavice, neuralgije nerva trigeminusa, slabinsko-krsnog radikulitisa, zubobolje, čireva u usnoj duplji.

Oko ivica zavojka, u centru između nožica kontrazavojka, nalazi se seksualna tačka „b”. Ona se koristi pri različitim upalnim

procesima organa male karlice i ovojnice materice, funkcionalnih krvarenja u materici, poremećaja menstrualnog ciklusa, kod seksualnih anomalija kod muškaraca.

**Zona 9** (čaha školjke) nalazi se ispod donje nožice kontrazavojka.

**Primena:** akutni i hronični cistitis, prostatitis, noćna enureza, bolesti pankreasa, žučne kesice i jetre.

**Zona 10** (šupljina školjke) zauzima ceo preostali deo udubljene šupljine školjke.

**Primena:** poremećaji tonusa perifernih krvnih sudova, lupanje srca, ekstrasistolija, bolesti pluća, akutni, hronični bronhitis, traheitis.

U centru povijenog dela ušne školjke nalazi se tačka srca „d”. Njena masaža normalizuju tonus krvnih sudova kod hipertenzije i hipotenzije.

Gore i dole od tačke srca, nalaze se dve tačke pluća „g”, čija je masaža efikasna u lečenju bolesti pluća, alergijskih stanja.

**Zona 11** (spoljašnji slušni kanal) nalazi se na gornjem zidu spoljašnjeg slušnog kanala.

**Primena:** snažno izražen sindrom bola unutrašnjih organa trbušne duplje, šum u ušima, oslabljen sluh.

**Zona 12** (tragus: na prednjoj ivici ušne školjke, ušni kozlac) nalazi se sa spoljašnje strane spoljašnjeg slušnog kanala.

**Primena:** alergija, krvarenje, svrab, kašalj, bronhijalna astma, veliki kašalj, upala ramenog zgloba, mastitis, konjuktivitis, upala sinusa.



**Zona 13** (antitragus: kvržica sa hrskavičnom podlogom) nalazi se između međutragusovog ureza i zadnje ušne brazde. Zona antitragusa, bez obzira na malu površinu koju zauzima, ima neposrednu vezu sa centrima međumozga (*diencefalon*).

**Primena:** svi sindromi bola, mučnina, povraćanje, vrtoglavica, poremećaji sna, neuralgije i neuritisi, posledice meningitisa i potresi mozga, alergija, noćne enureze, migrene.

## Masaža tačkaka ušne školjke

Masaža tačkaka refleksnih zona ušne školjke može da se radi samostalno ili u kombinaciji s drugim masažama. Njegova vrednost se sastoji u tome što se efekti tretmana primećuju vrlo brzo. Kod zdrave osobe prilikom uticaja na zone ušne školjke, nema osećaja bola, ali kod poremećaja funkcije nekih organa na određenim delovima zone se on pojavljuje. Masaža tačkaka ili akupresura bolnih tačkaka omogućava normalizaciju funkcija organa i sprečavanje daljeg razvoja bolesti.

Od masažnih tretmana primenjuje se „peglanje”, trljanje i gnječenje, za njihovu upotrebu najčešće se koristi položaj prstiju kao za štibanje, pri čemu se ušna školjka zahvata jagodicama I i II-III prsta i masira se sa obe strane.

Trljanje se takođe obavlja jagodicama II prsta, a pri sprovođenju tretmana, ušna školjka se pritiska uz kost

slepoočnice, ali tako da to ne izazove bol ili podlive. Pokreti jagodicama se izvode sporo, ritmično.

Prilikom izbora refleksnih zona masaže rukovodimo se njihovoj primeni i stanju pacijenta. Masažu je najbolje obavljati u sedećem ili ležećem položaju.

## **Samomasaža ušne školjke**

Samomasaža ušne školjke omogućava da se čovek dobro oseća, smanjuje se nervna napetost i glavobolja, a kod nesanicice se reguliše san. Samomasaža refleksnih zona ušne školjke može da se radi do 2-3 puta na dan, započinjući „peglanjem” u smeru odozgo nadole prema limfnim čvorovima, koji su smešteni ispod, iza i ispred ušne školjke. „Peglanje” može da bude površinsko i duboko, prelazak između tretmana se radi postepeno, dok se ne pojavi osećaj prijatne topline.

Kod bolesnih stanja, npr. u slabinama, posle tretmana „peglanja”, obavlja se masaža refleksnih zona ušne školjke, u konkretnom slučaju zone 5 (kontrazavojak), njenog srednjeg i gornjeg dela. Tretman se može raditi tako što se istovremeno deluje na obe ušne školjke.

Kod poremećaja sna, a naročito faze kad čovek tone u san, dobar efekat ima površinsko štipkasto „peglanje” ušne resice u kombinaciji sa dva-tri duboka udaha. Tretman se obavlja polako, isprva se prati tempo otkucaja srca, a zatim se dodaje jedan kružni pokret na dva-tri otkucaja srca.

Kod pospanosti, iscrpljenosti, zamora očiju, primenjuje se duboko cik-cak „peglanje” uz povremeno trzanje-povlačenje ušne resice. U tim slučajevima je veoma efikasna akupresura refleksnih zona ušne resice (zona 1) i antitragusa (zona 13).

Kod šuma u ušima, oslabljenog sluha, preporučuje se masaža gornjeg zida, spoljašnjeg slušnog kanala u kombinaciji sa akupresurom zone 11, koja se nalazi na licu, između unutrašnjih delova obrva. Kod svih slučajeva, samomasaža ušne školjke mora da se završava površinskim „peglanjem” ušne školjke i oblasti iza uha i sa 2-3 potpuna udaha.

# MASAŽA UNUTRAŠNJIH ORGANA

Unutrašnji organi, zahvaljujući svom rasporedu u zatvorenim šupljinama, neposredno se ne podvrgavaju tretmanima ručne masaže. Delovanje na njih se vrši kroz prednji trbušni zid i dijafragmu, kod kojih se, kontrakcijama i opuštanjima, odvija stezanje, pokretanje, rastezanje i grčenje.

Dijafragma razdvaja grudne organe od organa trbušne duplje. Prednji trbušni zid štiti organe trbušne duplje od spoljašnje sredine. Prilikom udaha, dijafragma se rasteže i pritiska jetru, želudac, slezinu, pankreas, creva i dr., trbušni zid se ispušćuje, ne praveći prepreku pomeranju i stezanju pomenutih organa. Obim grudne šupljine se povećava, pluća se ispunjavaju vazduhom i skupljaju srce. Pri izdahu dijafragma vrši kontrakcije, trbušni zid se spušta i malo uvlači unutra, obim grudne duplje se smanjuje, vazduh se potiskuje iz pluća, srce prestaje da se grči.

Ovo svojstvo dijafragme i prednjeg trbušnog zida, koji se manifestuju u disanju, koristi se u narodnoj medicini Istoka za samomasažu unutrašnjih organa. Menjajući dubinu i frekvenciju disajnih pokreta, deluju na funkciju unutrašnjih organa. Najveći značaj se pridaje zadržavanju disanja. Obično je zadržavanje disanja 30-60 sekundi, dok istrenirana osoba može vreme da uveća do 2 minuta, pa i duže. Npr. ronjoci u Japanu, tzv. „morske

sirene”, mogu da zadrže disanje do 8 minuta. Frekvencija i dubina disanja su specijalni tretmani samomasaže unutrašnjih organa. Npr. dubok, ravnomeran udah uz zadržavanje do 1-2 sekunde i miran izdah normalizuju njihovu funkciju, smirujuće deluju na nervni sistem; dubok udah sa zadržavanjem od 10 sekundi, i duže, sa kasnijim napregnutim, snažnim izdahom pojačava njihovu funkciju, pobuđuje nervni sistem i dr. Zato je za masažu unutrašnjih organa važno pravilno disanje, pravilno izvođenje vežbi disanja, među kojima najveći značaj ima potpuno, pročišćujuće, ritmičko disanje.

## Potpuno disanje

Potpuno disanje je najrasprostranjeniji način disanja, koje se izvodi tempom uobičajenog disanja, koje je svojstveno svakom čoveku. Potpuno disanje se praktikuje ujutro i u toku dana.

Početni položaj - ležeći, sedeći, stojeći. Pre početka tretmana se lagano, ali snažno, vrši izdah, dok se istovremeno uvlači trbušni zid. Zatim lagano, kroz nos, vrši se udah, prvo se ispupčuje trbušni zid, zatim se šire donja rebra, nastavljajući sa udahom, podiže se grudni koš i istovremeno šire gornja rebra. Na kraju udaha, kad vazduh ispuni donji, srednji i gornji deo pluća, stomak se blago uvlači unutra, stvarajući oslonac za napunjen vazduh u plućima. Izdah otpočinje daljim uvlačenjem stomaka u trbušnu duplju, grudi ostaju blago podignute i ispravljene. Zatim se postepeno opušta stomak, skupljaju rebra, spuštaju ramena, vazduh izlazi kroz nos.

U odnosu na to koliko se pluća oslobađaju vazduha, grudi i stomak se spuštaju, a trbušni zid uvlači. Vežba se na početku radi 3 puta, postepeno je dovodeći do 20.

Udah i izdah treba da protiču mirno, bez pomoći mišića.

Da bi se ovladalo metodikom potpunog disanja, predlažu se specijalne vežbe disanja koje omogućavaju da se njom ovlada po fazama.

Istovremeno, svaka vežba uključuje masažu određenih unutrašnjih organa.

## **Disanje stomakom, ili - donje disanje**

**Početni položaj** - ležeći, sedeći ili stojeći. Mišići su opušteni. Jedan dlan se stavlja na stomak, drugi na grudi. Ruke kontrolišu pravilnost izvođenja disajnih pokreta. Pažnja je usredsređena na oblast pupka. Radi se lagan, ali snažan izdah, trbušna duplja se uvlači unutra. Lagano, kroz nos, radi se udah, dijafragma se opušta, trbušni zid okruglo ispupčuje, donji deo pluća se ispunjava vazduhom.

Prilikom izdaha, trbušni zid se uvlači unutra, vazduh iz pluća izlazi kroz nos. Prilikom serije disanja, stomak pravi talasaste pokrete, masirajući unutrašnje organe trbušne duplje, pri čemu grudni koš ostaje nepomičan. Vežba se ponavlja 4-6 puta, a dnevnih tretmana je 3-4. Ona stimuliše želudačno-crevni trakt, poboljšava varenje, reguliše crevnu funkciju.

## **Srednje ili grudno disanje**

**Početni položaj** - ležeći, sedeći ili stojeći. Pažnja je usmerena na rebra. Posle izdaha, lagano se udiše kroz nos, šireći u obe strane rebra grudnog koša, vazduhom se ispunjava srednji deo pluća. Izdah se radi kroz nos, postepeno opuštajući rebra grudnog koša. Trbušni zid i ramena u procesu disanja ne učestvuju. Kontrolišući disajne pokrete, ruka, koja se nalazi na grudima, podiže se zajedno s grudnim košom, ruka na stomaku - ostaje nepomična.

Vežba se ponavlja 4-6 puta, tretman se obavlja 3-4 puta na dan. Poboljšava cirkulaciju srca, jetre, slezine, bubrega, masira unutrašnje organe i grudni koš.

## **Gornje disanje**

Početni položaj - ležeći, sedeći ili stojeći. Pažnja je usredsređena na gornji deo pluća. Posle izdaha lagano se udiše kroz nos, podižući ključnu kost i ramena, vazduh ispunjava gornji deo pluća. Prilikom izdaha, ramena se spuštaju. Stomak i srednji deo grudnog koša ostaju nepomični.

Vežba se ponavlja 4-6 puta, a tretman se obavlja 3-4 puta na dan. Poboljšava ventilaciju plućnog vrška, masira limfne čvorove u plućima.

Ponekad se, posle tretmana potpunog disanja oseća vrtoglavica, neprijatno stezanje u grudima, blaga slabost. U tom slučaju treba preći na obično disanje, umiriti se. Uzrok neprijatnih pojava najčešće je u značajnom ubrzanju disanja i neredovnom treningu potpunog disanja i preporučenih vežbi.

## **Pročišćujuće disanje**

Pročišćujućim disanjem, kao i potpunim, možemo sami da rukovodimo. Prilikom njegovog praktikovanja, dolazi do masaže pluća, srca, želuca, jetre, bubrega i krvnih sudova, što pojačava njihovu funkciju, ventiliraju se pluća, zasićuje krv kiseonikom, pojačava se samopouzdanje, otklanja umor i poboljšava zdravlje. Pročišćujuće disanje se obavlja posle teških fizičkih vežbi, napornog fizičkog i intelektualnog rada, kod poremećaja disanja, nervne napetosti.

**Početni položaj** - ležeći, sedeći ili stojeći. Posle izdaha, lagano, kroz nos, kao i kod potpunog disanja, pravi se udah, tokom 2-3 sekunde se vazduh zadržava u plućima. Zatim, kroz usku pukotinu u ustima, ne naduvavajući obraze, u malim „porcijama“, odsečnim pokretima snažno treba raditi izdah. Tretman treba ponoviti 2-3 puta.

Za aktivniju masažu pluća, pojačanje cirkulacije u njima, primenjuje se tretman naglog izdaha. Za to je potrebno uraditi potpun udah, kao i kod pročišćujućeg disanja, ali uz istovremeno podizanje ruku tako da dotaknu ušne školjke, disanje se zadržava



na 2-3 sekunde. Zatim se ruke naglo saviju i spuste, dok se kroz usta pravi energičan izdah, prilikom čega treba proizvesti zvuk „ha”. Tretman se ponavlja 3-5 puta.

## Ritmično disanje

Tehnika obavljanja ritmičnog disanja je ista kao i kod potpunog disanja. Razlika je u tome što su u njemu disajni pokreti potčinjeni mentalnom osećaju za ritam, a kod potpunog disanja su proizvoljni.

Za osnovu ritma se uzima jedinica koja je identična jednoj srčanoj kontrakciji. U vezi s tim, pre nego što se pristupi ovoj vežbi, treba zapamtiti ritam srčanih udara. Za to je potrebno unutrašnju stranu levog zgloba staviti na dlan desne ruke, prstima obuhvatiti zglob šake tako da jagodice budu postavljene na unutrašnju arteriju, i, pažljivo brojeći puls, treba zapamtiti ritam. Čim bude urezan u sećanje, pristupa se ritmičnom disanju. Pravila zahtevaju da i udah i izdah traju istovetno, a zadržavanje vazduha u plućima i trenutak između izdaha i udaha bude upola kraći.

Ritmično disanje ne masira samo unutrašnje organe, već i centralni nervni sistem, pa se zato primenjuje za jačanje funkcije nervnog sistema, pojačanje samokontrole, jačanje volje, pamćenja, izdržljivosti, prevenciju infektivnih bolesti.

**Početni položaj:** ležeći, sedeći ili stojeći, ali leđa obavezno moraju da bude uspravljena.

Pre početka tretmana malo treba napregnuti mišiće grla i lagano raditi potpun udah kroz nos, na početku onoliko koliko traju 6 udara pulsa, pri čemu se treba pridržavati redosleda disajnih pokreta potpunog disanja. Zadržavajući vazduh u plućima u trajanju od 3 udara pulsa, a nakon toga se na 6 udara lagano, kroz nos ispušta vazduh. Pre sledećeg udaha pravi se pauza u trajanju od 3 udara pulsa. Preporučuje se da se tokom prve nedelje obavljaju po 3 ritmična disanja 3 puta na dan. Zatim da se doda jedno ritmično disanja nedeljno, svaki treći put, a ukupno trajanje dovede do 60 ritmičnih disanja na dan (20x3; 30x2 ili 15x4).

Disanje se može produžiti na mesec dana, dodajući po jedan udar na udah i izdah, povećavajući broj do 16 udara (8 na udah, 8 na izdah). Opšta formula ritmičnog disanja je na početku 6-3-6-3, zatim 8-4-8-4.

Tretman ritmičnog disanja se završava pročišćujućim disanjem.

# Izdanja IK Aruna

## EDICIJA „SISTEMI ISCELJENJA”

1. Mudre – drevne metode za isceljenje
2. Mudre koje leče – Kim De Silva
3. Porfirije Ivanov: prekaljivanje, bosonogo hodanje, gladovanje
4. Dijabetes – Vladimir Sokolov
5. Visok krvni pritisak – Aleksej Gončarov
6. Bolesti želuca i creva – Andrej Perevalov
7. Bubrežne bolesti – lečenje fitoterapijom – Sergej Vasiljev
8. Bol u kičmi – Tamara Svetlova
9. Kako pobediti rak – Filip Baron
10. Prostata: drugo srce muškarca, lečenje – Mihail Levin
11. Iscelite svoje srce – Jevgenija Bereslavskaja
12. Proširene vene – Ana Kučanskaja
13. Impotencija, lečenje narodnim sredstvima  
Vera Ozerova
14. Moždani udar: Kako sprečiti, lečiti, obnoviti funkcije –  
Lav Menvelov, Albert Kadikov
15. STOP Celulitu! Kompleksni program za  
izbavljenje od celulita – Oleg Astašenko
16. MASAŽA: Kako da brzo i jednostavno otklonite bol,  
napetost i stres – Simona Carigen
17. Masaža za podmlađivanje lica – dr Liza Marvel

18. Isceljujuća moć ruku – Vekovne tajne narodnog isceliteljstva – Vitalij Ivanov
19. Homeopatijom protiv raka – Sergej Barakin
20. Terapeutske vežbe i masaža: Hua Fen Chen Tszyanven
21. Tajno drevno taoističko učenje – Pjen Čičung

## **KACUDŽO NIŠI**

1. Lečenje disanjem – Energetsko disanje
2. Sistem prirodnog podmlađivanja
3. Zlatna pravila zdravlja
4. Pročišćenje duše – duhovni praktični sistem
5. Tajne japanske dugovečnosti – čime se to hrane besmrtni?
6. Lečenje krvnih sudova i krvi
7. Makrobiotika – energetska hrana
8. 10 koraka do uspeha
9. Pravila pročišćenja
10. Zlatna naštimavanja

## **Ruski iscelitelj: ANATOLIJ MALOVIČKO**

1. Pročišćenje želuca i creva
2. Pročišćenje jetre i žučne kese
3. Pročišćenje endokrinog sistema
4. Pravilna ishrana i pročišćenje na ćelijskom nivou
5. Knjiga koja donosi zdravlje: Recepti za pravilnu ishranu

## **EDICIJA PRIRODOM DO ZDRAVLJA**

1. Prirodno lečenje medom
2. Lečenje pčelinjim proizvodima
3. Lečenje žitaricama – Semenje zdravlja
4. Prirodno lečenje sokovima od voća – dr Norman Voker
5. Prirodno lečenje sokovima od povrća – dr Norman Voker
6. Čajevi – praktični priručnik za lečenje lekovitim biljem
7. Lečenje začinima
8. Čudotvorna voda: prirodno isceljenje vodom, snegom, rosom, parom – Vitold Kaminski
9. Beli luk – izvor zdravlja
10. Limun – prirodno lečenje, zdravlje i lepota
11. Prirodno lečenje metalima
12. Prirodno lečenje alojom

## **VADIM ZELAND**

### **Edicija TRANSURFING**

1. Prostranstvo varijanti – knjiga 1.
2. Šum jutarnjih zvezda – knjiga 2.
3. Napred u prošlost – knjiga 3.
4. Upravljanje stvarnošću – knjiga 4.
5. Jabuke padaju u nebo – knjiga 5.
6. Gospodar stvarnosti
7. TAFTI sveštenica – Šetnja uživo kroz film

# **S.N. LAZAREV**

## **Edicija Dijagnostika Karme**

1. Sistem samoregulacije polja – knjiga 1.
2. Čista karma – knjiga 2. – I deo
3. Čista karma – knjiga 2. – II deo
4. Ljubav – knjiga 3.
5. Dodir s budućnošću – knjiga 4.
6. Koraci ka spasenju – knjiga 6.
7. Dijalog sa čitaocima – knjiga 7.
8. Prevazilaženje čulne sreće – knjiga 8.
9. Život kao zamah krila leptira – knjiga 12.
10. Iskustva preživljavanja – I deo  
(knjiga 1. “Dijagnostika karme” br. 2.)

## **Edicija Čovek Budućnosti**

1. Prvi korak u budućnost
2. Vaspitavanje roditelja – I deo
3. Vaspitavanje roditelja – II deo
4. Vaspitavanje roditelja – Odgovori na pitanja
5. Vaspitavanje roditelja – III deo
6. Vaspitavanje roditelja – IV deo
6. Vaspitavanje roditelja – V deo

## **Nove knjige S. N. Lazareva**

1. Ozdravljenje duše
2. Čovekovo zdravlje – Susret nauke i religije
3. Odgovori S.N. Lazareva na pitanja čitalaca s Balkana
4. Tajne porodične sreće
5. Oblici gordosti
6. Blaženi siromašni duhom
7. 40 pitanja o duši, sudbini i zdravlju
8. Recept za sreću
9. Prevazilaženje gordosti
10. Lek za sve bolesti
11. Put ka sreći
12. Zbirka najlepših citata S.N. Lazareva

# Distribucija i plasman knjiga

A R U N A

**064 15 77 045**

[www.aruna.rs](http://www.aruna.rs)

aruna@aruna.rs

Fejsbuk stranica:  
/IzdavacAruna/

Prodajno mesto:  
Prodavnica Maslina  
Beograd, ul. Katanićeva 2  
(kod Hrama Svetog Save)

***Dobro nam došli!***