

雙龍獻瑞



**Inkstų energija - mūsų sveikatos ir
ilgaamžiškumo šaltinis.
Kaip atstatyti ją Kinų Vaizdinių
medicinos metodais?**



Artūras Gruodis

Istorija

- Senovėje kinų medicinoje egzistavo dvi pagrindinės kryptys:
 - Geltonojo imperatoriaus mokykla
 - Bian Que mokykla
- Geltonojo imperatoriaus mokykla šiuolaikiniame pasaulyje žinoma kaip tradicinė kinų medicina (TKM)
- Vaizdinių terapija (VT) kaip Bian Que mokyklos dalis ilgą laiką buvo prarasta

Kas yra kinų vaizdinių terap



ų terapijos autorius yra garsus
as Bian Que (407-310 pr. kr.). Šios
gą laiką buvo primištos;

- Džong Juan Chigong mokyklos meistras Siu Mingtang prikėlė ir 1997 m. atskleidė šias slaptas žinias visuomenei;
- Vaizdinių terapija esmė gydytojo gebėjimas matyti ir keisti fizinius, energetinius ir informacinius minties vaizdinius paciento organizme.

Kas yra vaizdinys?

- Vaizdinys yra paveiksliukas, kuris atsiranda mūsų galvoje;
- Vaizdinius galime suskirstyti į išorinius ir vidinius;
- Vaizdinį gautą mūsų jutimo organais (rega, klausa, uosle, skoniu, lytėjimu) galime vadinti išoriniu;
- Vaizdinį sukurtą mūsų prote mąstant, įsivaizduojant, vizualizuojant galime vadinti vidiniu arba minties vaizdiniu.

Kas yra minties vaizdinys?

- Kinų kalboje minties vaizdinys tai plati sąvoka, kuri apima daug pusių, tai ne tik paveikslukas bet ir mintys kurios gali apimti energetines savybes (kokybę, kiekį), fizines savybes (spalva, tvirtumas, skonis, kvapas, kt.), informacines savybes (jausmai, emocijos, ryšiai tarp organų ir kt.).

Apibrėžimas

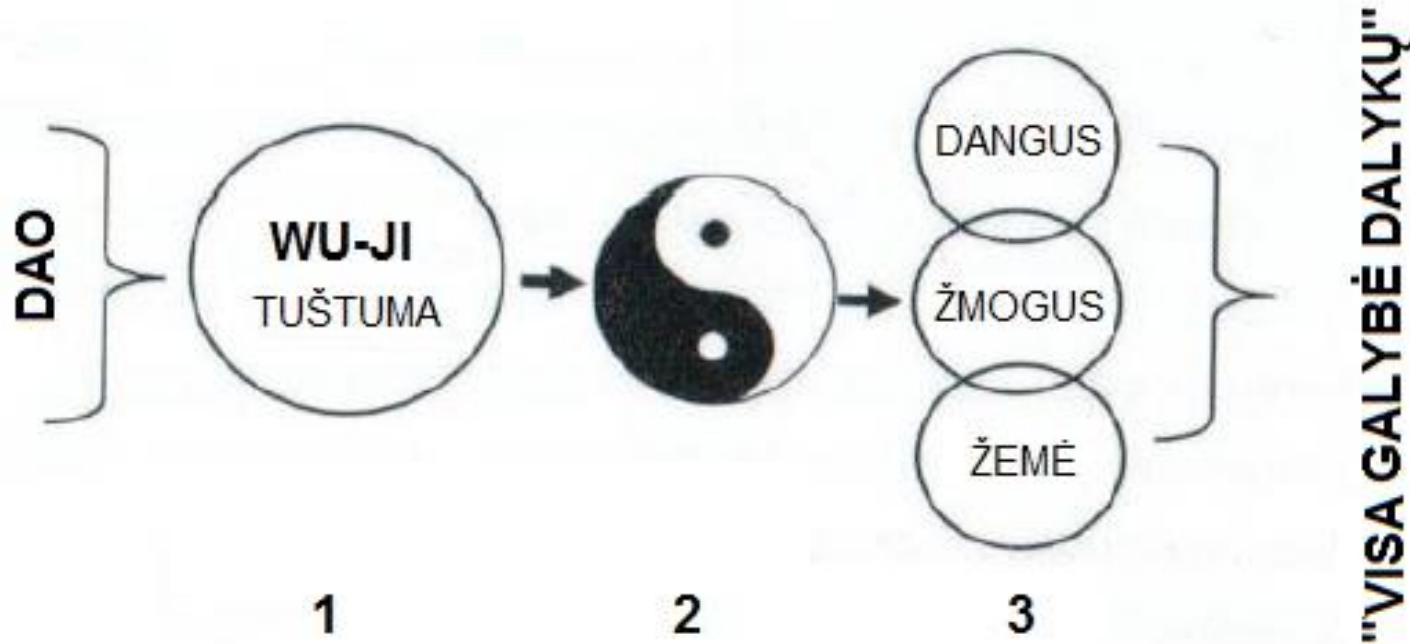
- Vaizdinių terapija esmė gydytojo gebėjimas matyti ir keisti fizinius, energetinius ir informacinius vaizdinius paciento organizme
- Vaizdinių terapija nekovoja su begalę ligų, tačiau keičia nesveiką vaizdinį sveiku todėl organizmas persiorientuoja į sveikatos būseną ir išgyja.

Pagrindinė VT metodologija

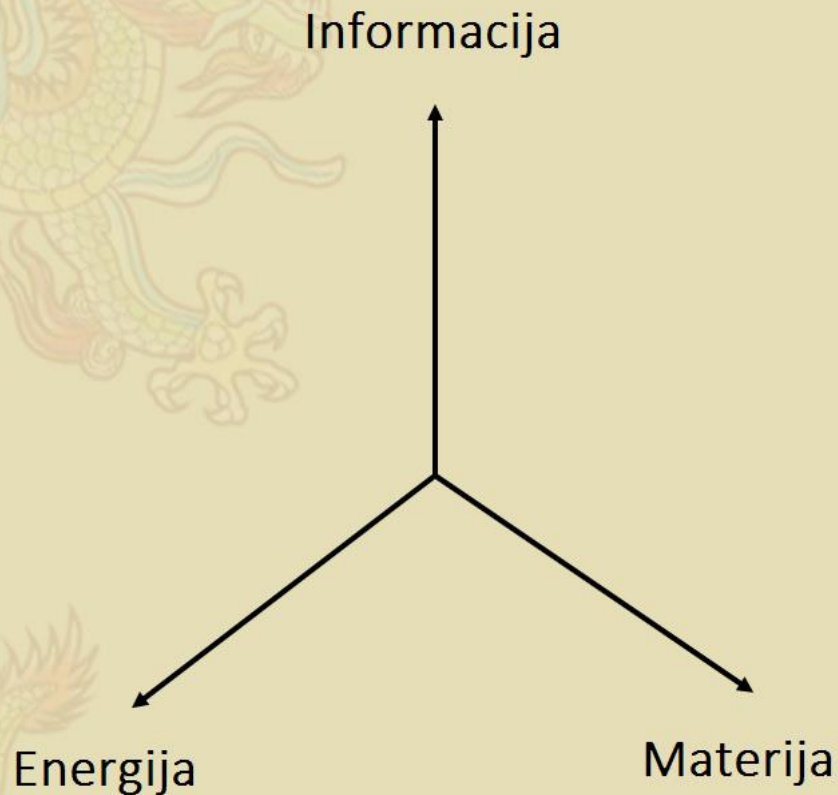
- Vaizdinių terapija susideda iš trijų sudedamųjų dalių:
 - Teorijos
 - Diagnostikos
 - Gydyimo
- Vaizdinių terapija nekovoja su begale ligų, tačiau keičia nesveiką minties vaizdinį sveiku todėl organizmas persiorientuoja į sveikatos būseną ir išgyja.

Teorija: Gyvenimo modelis

- Vaizdinių terapijos teorija remiasi daoizmo požiūriu į gyvenimą:



Teorija: Gyvenimo modelis



Teorija: Gyvenimo lygmuo

- **Fizinis (Czin) lygmuo** nagrinėja ir gydo fizines kūno dalis: fizinius organus, skysčius, nervų ir endokrininę sistemas ir t.t.
- **Energetinis (Qi) lygmuo** nagrinėja ir gydo energetinę kūno sistemą: kanalus, energijos savybes (kiekį, kokybę, lokalizaciją).

Teorija: Gyvenimo lygmuo

- **Informacinis (Shen) lygmuo** nagrinėja ir gydo dvasinę, emocinę/psichologinę organizmo veiklą, vidinius ryšius tarp vidaus organų, išorinius ryšius su kitais žmonėmis bei aplinką.

Teorija: Ligu tipai

- **Fizinės** (įsipjovėme pirštą)
- **Energetinės** (išėjome į gatvę ir sušalome kojas)
- **Informacinės** (išsigandome, supykome, nuliūdome po filmo)
- **Fizinės + Energetinės** (sušalome, atsirado sloga)

Teorija: Ligu tipai

- **Fizinės + Informacinės** (supykome, susitraukė kepenys)
- **Energetinės + Informacinės** (bloga nuotaika nėra jėgų ką nors daryti)
- **Fizinės + Energetinės + Informacinės** (akmuo inkstuose, jaučiame šalti, žmogus jaučia baimę).

Teorija: Jin/Jan lygmuo

- Parodo viso žmogaus bendrą jin/jan balansą
- Vaizdinių medicina keisdama jin/jan vaizdinį gali padidinti/sumažinti jin arba jan tuo subalansuoti ir gražinti organizmui sveikatą

Teorija: Tuštumos lygmuo

- Parodo esminius nuokrypius nuo sveikatos standarto
- Tuštumos lygmuo per jin/jan balansą įtakoja gyvenimo lygmenį

Diagnostika

- Pagrindinis diagnostikos tikslas surasti nuokrypius nuo žinomų standartų
Tuštumos, Jin/Jan, Gyvenimo lygmenyse
- Diagnozės metu daktaras savo gebėjimais gauna esamą organizmo vaizdinį ir lygina jį su sveiko organizmo vaizdinio standartu

Diagnostika

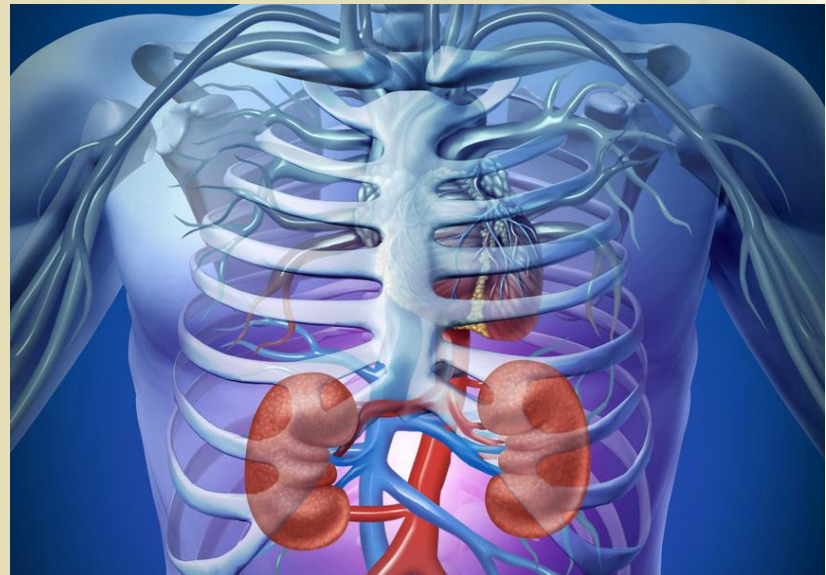
- Vaizdinys gali parodyti:
 - fizinę organizmo būseną, fizinės struktūros ir formos pokyčius
 - energijos kiekį, kokybę, lokalizaciją
 - sielos būseną, ryšius tarp organų, o taip pat žmogaus ryšius su kitais žmonėmis ir aplinką

Gydymo metodai

- Pažadėjimas (wake-up)
- Regeneracijos
- Mantros
- Augalais/vaistais
- Maldos
- Simboliais/ženklais

Inkstai

- **Elementas** – vanduo
- **Jan organas** – šlapimo pūslė
- **Jutiminis organas** – ausys
- **Kūno audiniai** - kaulai
- **Spalva** – juoda
- **Emocija** – baimė, šokas
- **Skonis** – sūrus
- **Garsas** - stenėjimas
- **Metų laikas** – žiema
- **Laikas** – 17-19 val.



Pagrindinės inkstų funkcijos

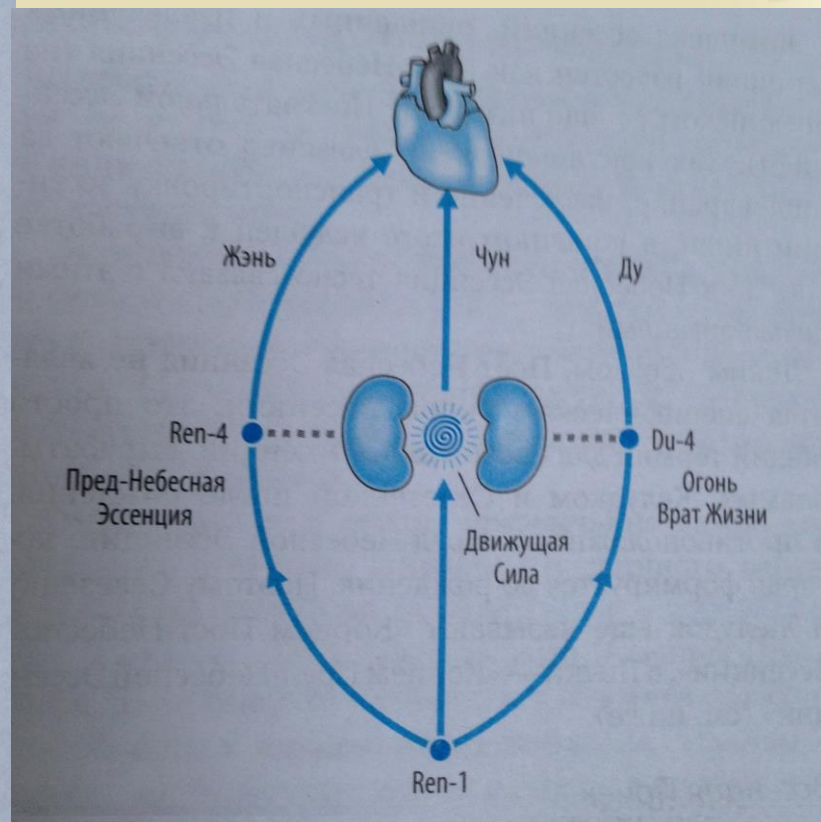
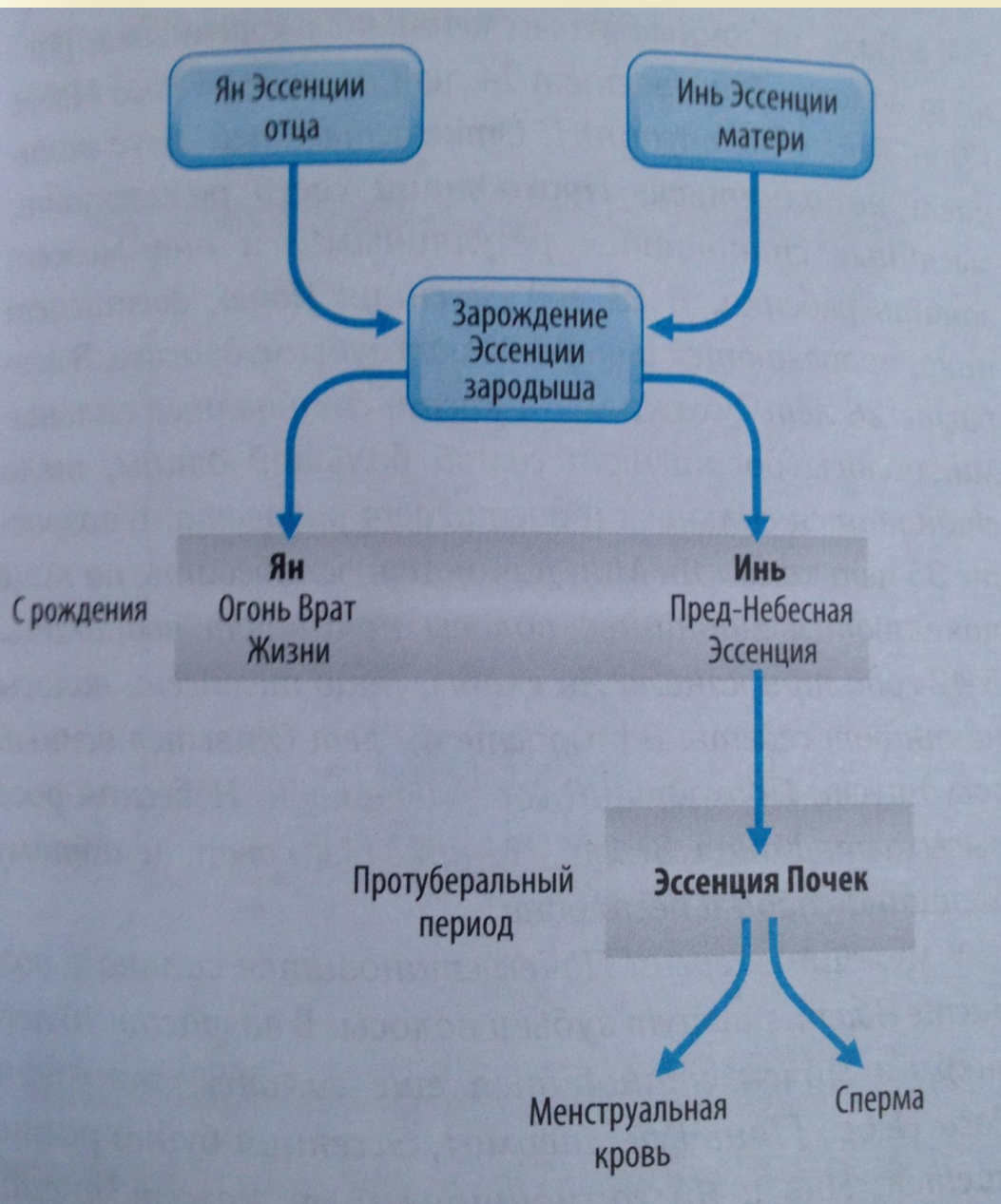
- Saugo inkstų esenciją (Dzin), valdo gimimą, augimą, reprodukciją ir brendimą
- Gaminą Smegenų medžiagą, užpildo galvos smegenys ir kontroliuoja kaulus
- Valdo Vandenį
- Kontroliuoja Qi priėmimą
- Atsiveria ausyse
- Pasireiškia plaukuose

Pagrindinės inkstų funkcijos

- Kontroliuoja gleives/seiles
- Kontroliuoja apatines kūno „skyles“
- Talpiną Valios Jėgą (Dži)
- Kontroliuoja Gyvenimo vartus

Saugo inkstų esenciją (Dzin)

- Prenatalinė esencija – kuri paveldima iš tėvo jan ir mamos jin, maitina vaisių iki gimimo, po gimimo kontroliuoja augimą, lytinį brendimą, galimybę pastoti.
- Postnatalinė esencija – kuri yra išgauta ir transformuota iš maisto
- Inkstų esencija – kuri atsiranda iš prenatalinės ir postnatalinės esencijos, saugoma inkstuose ir cirkuliuoja po kūną 8 nepaprastuose kanaluose



Inkstų esencijos (Dzin) funkcijos

- Valdo augimą, reprodukciją ir lytinį brendimą
- Nustato 7 metų moterims ir 8 metų vyrams vystymosi ciklus
- Įtakoja pastojimą ir aprūpina jo metu
- Jos išsekimas veda prie menopauzės
- Apsprendžia senėjimą
- Materialus pagrindas Inkstų Jin ir Jan.

Atsiveria ausyse

- Inkstai maitina ausis
- Inkstų nepakankamumas gali sukelti kurtumą ir/arba skambesį ausyse (lėtinis procesas)
- Kurtumas ir/arba skambesys gali atsirasti ir nuo kepenų ugnies, Jan arba vėjo pakilimo (staigus atsiradimas)

Pasireiškia plaukuose

- Inkstai maitina plaukus
- Ploni, sausi, trapus plaukai, ankstyvas žilumas gali parodyti trūkumus inkstuose
- Plaukus taip pat įtakoja kepenų kraujas

Emocijos ir elgesys kurie kenkia inkstams

- Baimė, flegmatiškumas, pasyvumas, apatija, šaltumas, išsiblaškymas, siauras akiratis, nepastovumas, pasileidimas, paranoja, godumas, slaptumas, iniciatyvos stoka ir vaikščiojimas ratu be apčiuopiamų rezultatų pasiekimo, kai darbas, draugai, šeima ir savo gyvenimas tampa našta ir praranda savo prasmę, polinkis į savižudybę.

Emocijos ir elgesys kurie padeda inkstams

- Gyvenimo džiaugsmas, ramybė, šaltakraujiškumas, drąsa, laisvumas, protingumas ir racionalumas, jautrumas, atkaklumas (bet ne užsispyrimas) siekiant kilnių tikslų.

Inkstų kanalas

- Kinų medicinoje šį kanalą vadina „amžinos laimės kanalu“ kadangi jis atsakingas už žmogaus laimę nuo gimimo iki mirties.
- Jeigu norite padidinti gyvenimo laimę, reikia treniruoti ir stiprinti šį kanalą.
- Inkstų kanalas – porinis, simetriškas, in kanalas, prasideda nuo mažojo piršto ir baigiasi liežuvio šaknyje.

Inkstų kanalas

- Kanalas turi 27 taškus, bet 3 iš jų yra svarbiausi ir labiausiai efektyvūs.
- Juos veikiant galima pagerinti inkstų būklę ir išspręsti daugelį problemų susijusių su tuom.

KI1 – Yongquan (gausus šaltinis)

YONGQUAN KID-1

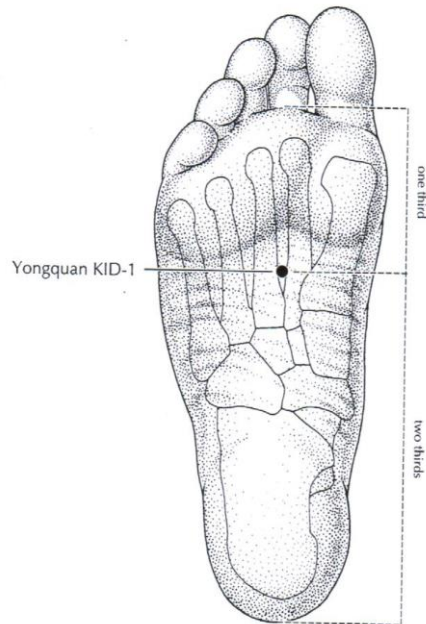
Gushing Spring

Jing-Well and Wood point of the Kidney channel

涌泉

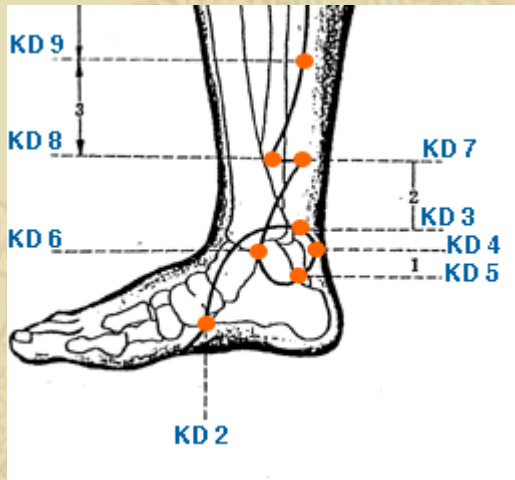
LOCATION

On the sole of the foot, between the second and third metatarsal bones, approximately one third of the distance between the base of the second toe and the heel, in a depression formed when the foot is plantar flexed.



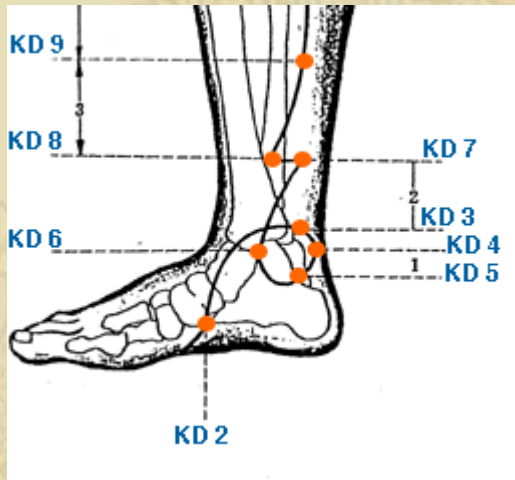
- Reguliuoja či tekėjimą kanale. Nukreipia či tekėjimą nuo pėdos link inkstų ir atvirkščiai.
- Taško masažas ant dešinės kojos papildo či kai trūksta in, o kairės kojos išveda či ,kai trūksta jan.

KI3 – Taixi (aukščiausias upelis)



- Kanalo šaltinis, padeda atstatyti energiją inkstuose.
- Taško masažas maitina ir stiprina inkstus. Ypač svarbus, kai inkstai yra silpni.

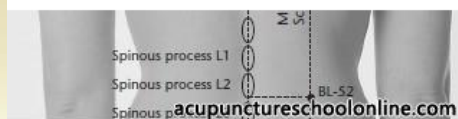
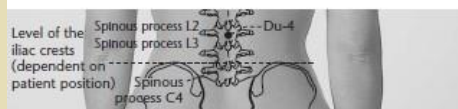
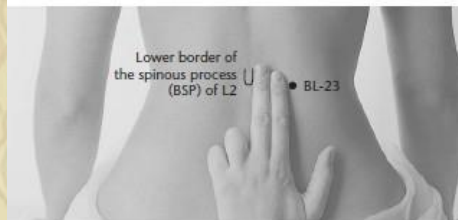
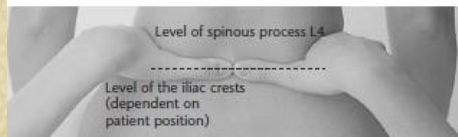
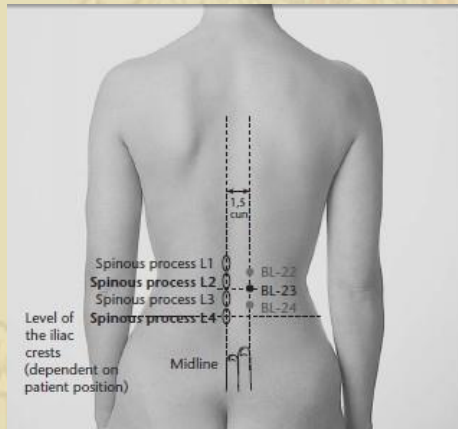
KI7 – Fulu (tekėjimo atstatymas)



- Gydo visas problemas dėl užsistovėjusio kraujo bei uždegimus.

BL23 – Shenshu (Inkstų vartai)

- Papildo inkstus



Maisto produktai nenaudingi inkstams

- Vengti šalto, žalio maisto;
- Labai sūraus maisto;
- Gazuotų, saldžių gėrimų;
- Alaus, ypač tamsaus;
- Citrusinių vaisių;
- Sunkiai virškinamo (riebaus, turinčio cukraus, kvietinių miltų, mielių);
- Nieko marinuoto su actu;

Maisto produktai naudinga inkstams

- Arbata iš gojos uogų;
- Kasdien košės (ypač sorų, grikių, skystų ryžių);
- Kasdien sriubos (sultiniai iš mėsos, žuvies ir daržovės ar kruopos);
- Kasdien troškiniai (daržovės ir mėsa ar žuvis);

Maisto produktai naudinga inkstams

- Daug daržovių (ypač pupelių, sojos pupelių, žirnelių, avinžirnių, morkų, moliūgo, jūros dumblių, jūros kopūstų);
- Saldžių vaisių (Lietuvoje augintų obuolių, kriaušių, slyvų);

Maisto produktai naudinga inkstams

- **Karšti produktai (daug jan)** – aviena, riešutai, medus, aštrūs prieskoniai;
- **Šilti produktai (vidutiniškai jan)** – krevetės, kakakutiena, antiena, vištiena, kiaušiniai, avių pieno sūris, poras, koriandra (kinza), imbieras;
- **Neutralūs** – kiauliena, kruopos, pupelės, krakmolinės daržovės, grybai;

Maisto produktai naudinga inkstams

- **Gaivinantys produktai (vidutiniškai in)** – baklažanai, pomidorai, agurkai, morka, ridikėliai, moliūgas, cukinija, vaisiai, salotų lapai.
- **Šalti produktai (labai daug in)** – kefyras, lydytas sviestas, austrės.

Pratimai/praktikos

- Beldimas į gyvenimo vartus;
- KI1 masažas, stovėjimas ant vienos kojos;
- KI3, KI7 masažas, BL23 – masažas arba inkstų masažas;
- Mantra Ha-ma;
- Darakonas maišo jūra;
- Inkstų vaizdinio ištuštinimas;
- Inkstų regeneracija;
- Ryšių atstatymas.