

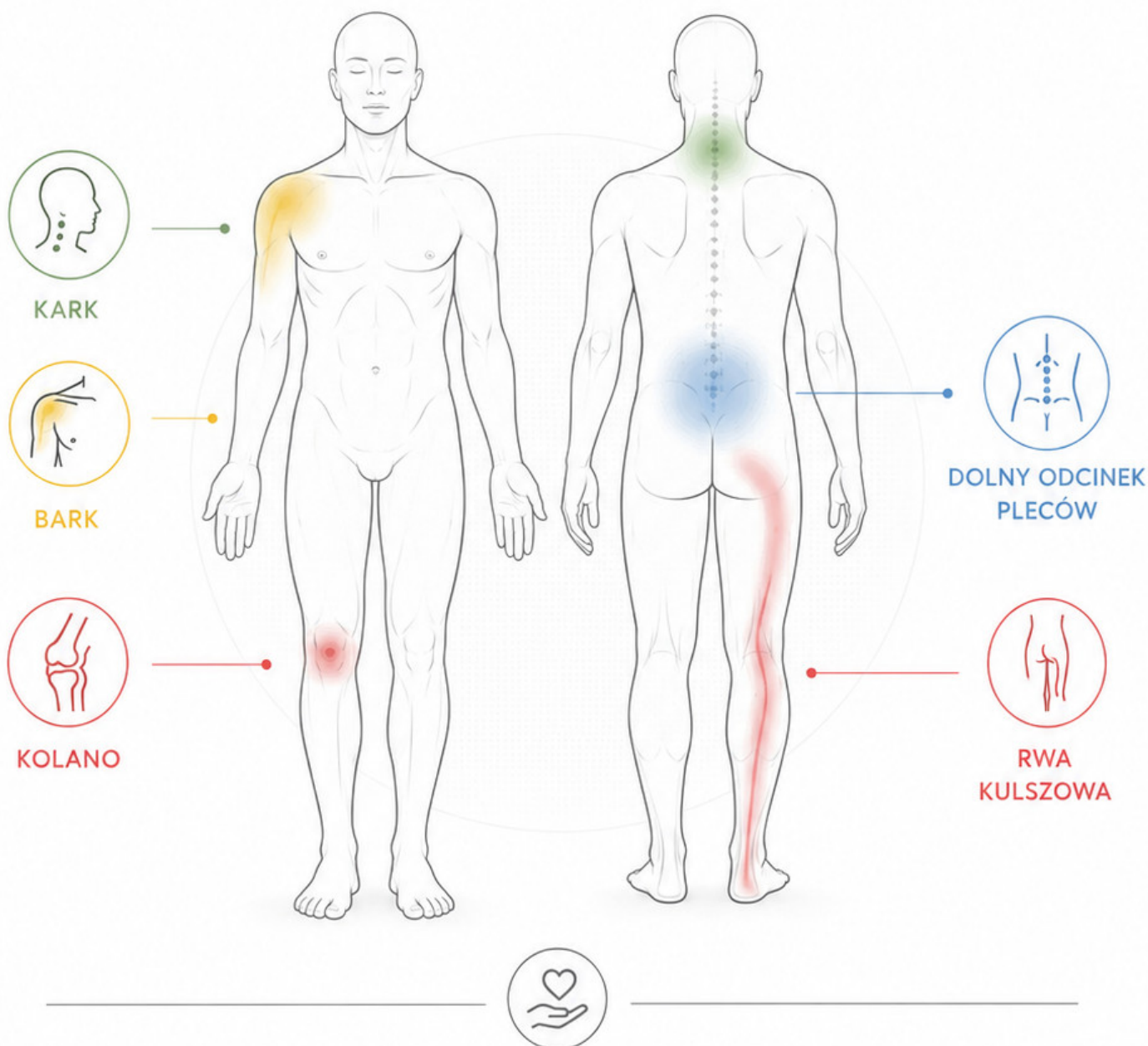


WORKBOOK EDUKACYJNY

Kolekcja Map Przewlekłego Bólu

Wizualne mapy samodzielnej akupresury
dla 5 najczęstszych obszarów przewlekłego bólu

Dolny odcinek pleców ● Kark ● Rwa kulszowa ● Bark ● Kolano



Proste instrukcje, czytelne punkty ucisku i bezpieczna praktyka wspomagająca



Prawa autorskie i ważne informacje

Ten materiał został przygotowany jako praktyczne wsparcie edukacyjne do samodzielnej pracy z prostymi mapami akupresury.



1. | Prawa autorskie

- Wszystkie treści, układ stron i materiały wizualne należą do właściciela produktu.
- Materiał jest przeznaczony wyłącznie do użytku własnego.
- Nie kopiuj, nie odsprzedawaj i nie udostępniaj całości ani fragmentów bez zgody autora.



2. | Przeznaczenie materiału

- Kolekcja ma pomóc w spokojnym i uporządkowanym korzystaniu z prostych punktów ucisku.
- To materiał dla osób, które chcą wspierać codzienny komfort ciała bez zapamiętywania złożonej teorii.
- Każda mapa pokazuje: gdzie pracować, w jakiej kolejności oraz jak obserwować reakcję organizmu.



Materiał ma charakter edukacyjny i wspiera świadome, bezpieczne korzystanie z prostych technik akupresury.



3. | Ważna informacja zdrowotna

- Materiał nie zastępuje diagnozy, leczenia ani konsultacji medycznej.
- Akupresura może wspierać komfort i pomagać w łagodzeniu napięcia, ale nie daje gwarancji określonego rezultatu.
- Przerwij ucisk, jeśli pojawi się ostry ból, zawroty głowy, drętwienie lub wyraźne pogorszenie samopoczucia.
- W razie nasilonych, niepokojących lub utrzymujących się objawów skontaktuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą.



Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze. Reaguj na sygnały swojego ciała i w razie wątpliwości skonsultuj się ze specjalistą.



Spis treści

Poniżej znajdziesz szybki przegląd całej kolekcji oraz zakres każdego modułu.

00		Okladka
01		Prawa autorskie, przeznaczenie materiału i ważna informacja zdrowotna
02		Spis treści
03		Wprowadzenie
	MODUŁ 01	04–08 Bezpieczny start — zanim zaczniesz korzystać z map
04		Subokładka modułu
05		Kiedy nie korzystać z map i kiedy szukać pomocy
06		Jak prawidłowo wykonywać ucisk
07		Jak odnajdywać punkt na własnym ciele
08		Jak czytać każdą mapę krok po kroku
	MODUŁ 02	09–12 Dolny odcinek pleców — mapa przewlekłego bólu lędźwiowego
	MODUŁ 03	13–16 Kark i odcinek szyjny — mapa napięcia i sztywności
	MODUŁ 04	17–20 Rwa kulszowa — mapa bólu promieniującego
	MODUŁ 05	21–24 Bark — mapa napięcia i ograniczonej swobody ruchu
	MODUŁ 06	25–28 Kolano — mapa dyskomfortu i napięcia wokół stawu
	29	Zakończenie praktyczne — Twój plan korzystania z map



Wprowadzenie

Ta kolekcja została przygotowana po to, aby ułatwić spokojne, uporządkowane i bezpieczne korzystanie z prostych punktów ucisku przy najczęstszych obszarach przewlekłego bólu.

Każda mapa prowadzi Cię krok po kroku i pokazuje tylko to, co naprawdę potrzebne w praktyce.



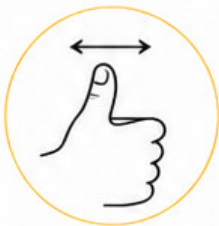
1 Czym jest akupresura?

Akupresura to delikatna technika pracy z ciałem polegająca na uciskaniu wybranych punktów. Może wspierać komfort i pomagać w łagodzeniu napięcia.



2 Co to jest punkt ucisku?

To miejsce na ciele, które często bywa bardziej wrażliwe, tkliwe lub wyraźnie reaguje na nacisk. W mapach zaznaczamy je numerami 1, 2, 3...



3 Co oznacza cun?

Cun to prosta, orientacyjna miara oparta na Twoim własnym ciele. Najczęściej przyjmuje się, że 1 cun to szerokość kciuka osoby, która wykonuje ucisk.



4 Jak korzystać z tej kolekcji?

Wybierz mapę odpowiadającą Twojemu obszarowi dyskomfortu, przeczytaj orientację, wykonaj główną trasę ucisku, a na końcu skorzystaj z punktów wspierających i krótkiej karty zastosowania.



Ważne

Jeśli coś budzi Twój niepokój lub objawy się nasilają, przerwij samodzielną praktykę i skonsultuj się ze specjalistą.

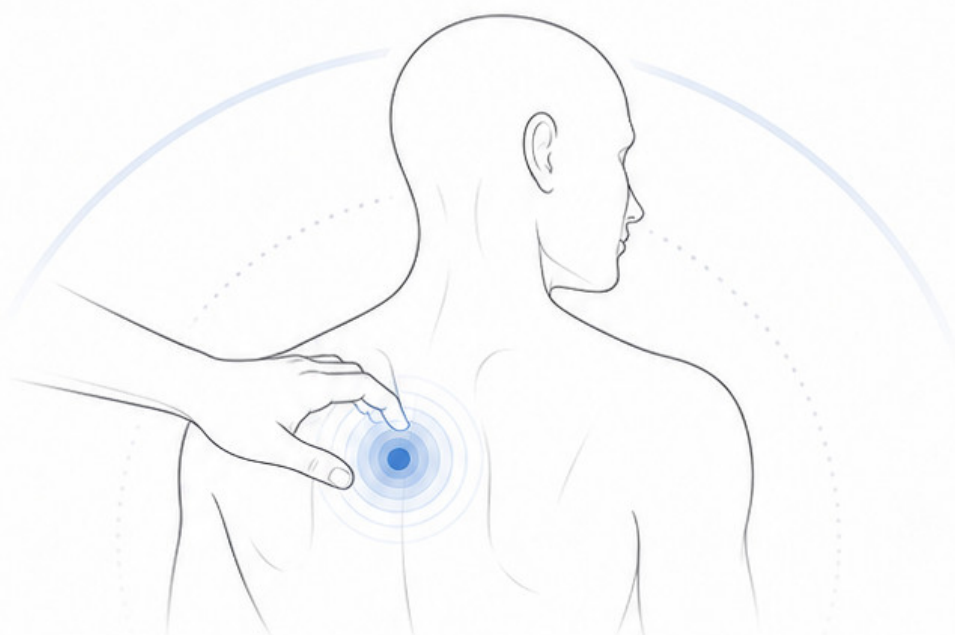


MODUŁ 01

Bezpieczny start

Zanim zaczniesz korzystać z map

Krótki moduł wprowadzający, który pokazuje, kiedy warto przerwać, jak bezpiecznie wykonywać ucisk i jak czytać każdą mapę krok po kroku.



BEZPIECZEŃSTWO

Dbamy o Twoje bezpieczeństwo



OBSERWACJA

Obserwuj reakcje swojego ciała



PRAKTYKA

Stosuj proste techniki krok po kroku





Kiedy nie korzystać z map i kiedy szukać pomocy

Skorzystaj z poniższych wskazówek, aby wiedzieć, kiedy przerwać pracę i kiedy warto zasięgnąć porady specjalisty.



1. | Nie korzystaj samodzielnie z map, jeśli:

- masz świeży uraz, podejrzenie złamania lub silny stan zapalny,
- w miejscu ucisku występuje otwarta rana, infekcja lub wyraźny obrzęk,
- ból gwałtownie narasta i nie przypomina zwykłego napięcia,
- ucisk wywołuje ostry, kłujący lub promieniujący ból,
- masz gorączkę albo nagłe ogólne pogorszenie samopoczucia.



2. | Skonsultuj się ze specjalistą, gdy:

- objawy utrzymują się długo lub regularnie wracają,
- pojawia się drętwienie, osłabienie siły albo zaburzenia czucia,
- ból ogranicza sen, chodzenie lub codzienne funkcjonowanie,
- nie masz pewności, czy źródło dolegliwości jest bezpieczne do samodzielnej pracy.



3. | Możesz kontynuować ostrożnie, gdy:

- ucisk pozostaje wyraźny, ale do zniesienia,
- po pracy czujesz stopniowe rozluźnienie lub większy komfort,
- nie pojawiają się niepokojące objawy ogólne.



Zasada bezpieczeństwa: jeśli ciało daje wyraźny sygnał **STOP**, przerwij i obserwuj reakcję.



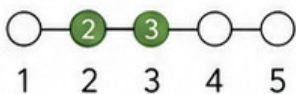
Jak prawidłowo wykonywać ucisk

Delikatny, świadomy nacisk jest ważniejszy niż siła.
Celem nie jest walka z bólem, lecz spokojna praca z ciałem.

**1**

Ułóż palec lub kciuk

Najczęściej używaj opuszki kciuka, palca wskazującego albo środkowego. Dłoń ma być rozluźniona.

**2**

Naciskaj stopniowo

Szukaj wyraźnego, ale znośnego nacisku. Nie dociskaj gwałtownie.

**3**

Oddychaj i zostań chwilę

Utrzymaj ucisk zwykle przez 30–60 sekund, oddychając spokojnie. W razie potrzeby powtórz 1–3 razy.

**4**

Obserwuj reakcję

Jeśli pojawia się rozluźnienie, ciepło lub większy komfort, możesz kontynuować spokojnie.



Wskazówka: lepiej pracować krócej i regularnie niż zbyt mocno za jednym razem.



Przerwij, jeśli ucisk wywołuje ostry ból, drętwienie, zawroty głowy lub wyraźne pogorszenie samopoczucia.



Jak odnajdywać punkt na własnym ciele

Nie szukaj idealnej matematycznej kropki.
Szukaj obszaru, który pasuje do opisu i wyraźnie reaguje na spokojny nacisk.



1 Znajdź punkt orientacyjny

Poszukaj kości, stawu, fałdu skóry, brzegu mięśnia lub innego łatwego odniesienia.



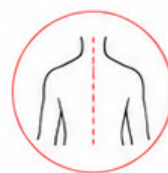
3 Sprawdź wrażliwość

Punkt ucisku często bywa lekko tkliwy, napięty albo wyraźniej reaguje niż okolica obok.



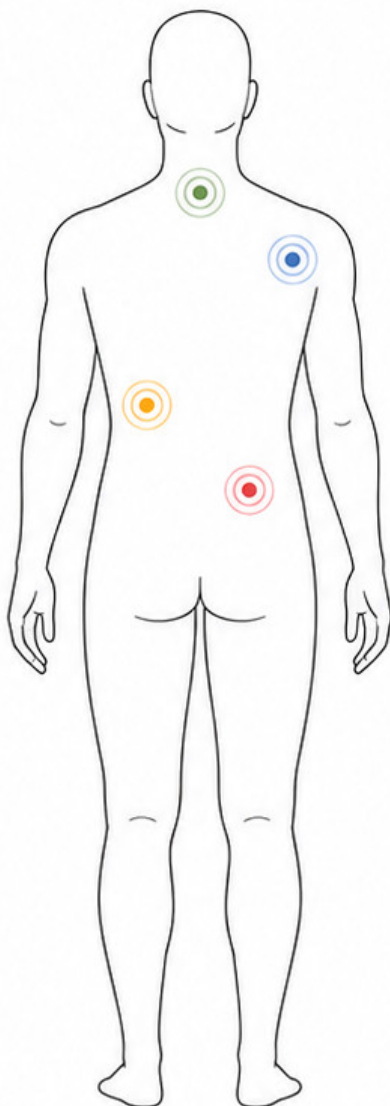
2 Użyj własnej miary

Gdy mapa podaje cun, potraktuj go jako prostą miarę opartą na szerokości Twojego palca lub kciuka.



4 Porównaj obie strony

Jeśli trudno znaleźć punkt, porównaj lewą i prawą stronę ciała. Jedna z nich zwykle reaguje czytelniej.

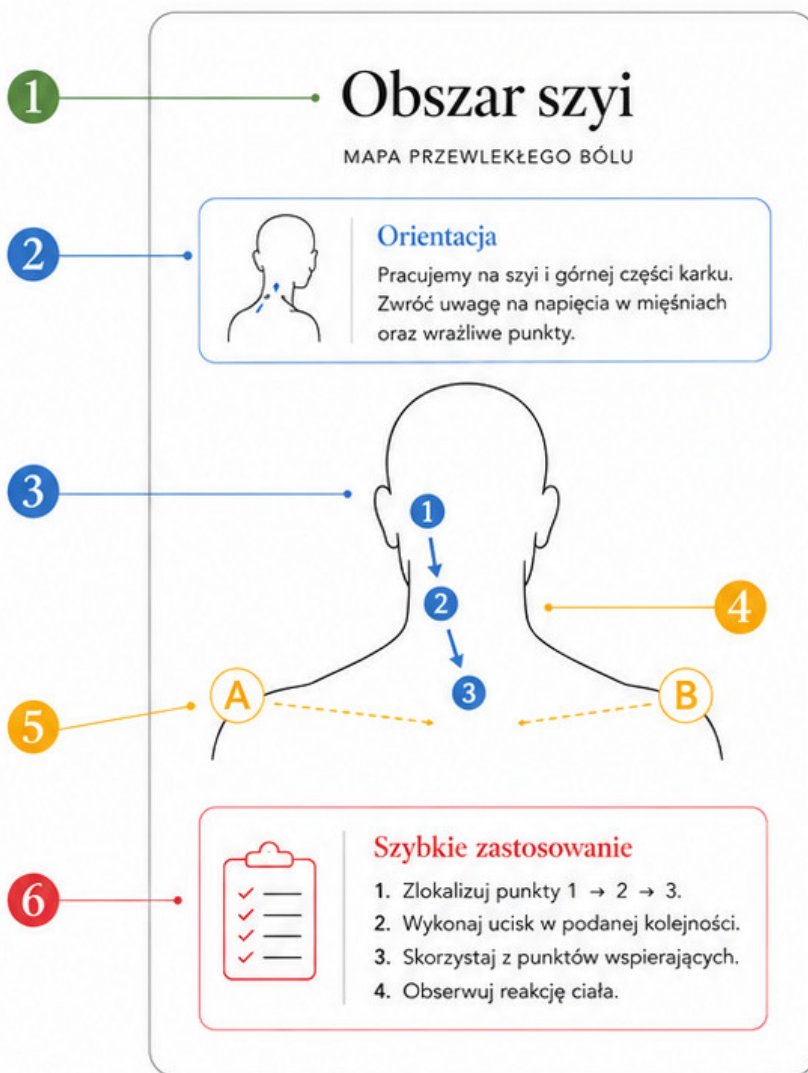


Pamiętaj: dokładność pomaga, ale ważniejsza jest spokojna obserwacja reakcji organizmu niż szukanie punktu co do milimetra.



Jak czytać każdą mapę krok po kroku

Każda mapa została zaprojektowana tak, aby można było z niej skorzystać samodzielnie. Zacznij od orientacji, potem przejdź przez główną trasę, a na końcu sprawdź punkty wspierające.



- 1 Nazwa obszaru**
mówi, dla jakiej dolegliwości jest mapa.
- 2 Orientacja**
pokazuje, gdzie pracować i na co zwrócić uwagę.
- 3 Numery 1, 2, 3...**
wskazują kolejność ucisku.
- 4 Strzałki**
prowadzą przez trasę krok po kroku.
- 5 Punkty wspierające**
uzupełniają główną trasę.
- 6 Karta szybkiego zastosowania**
przypomina najważniejsze kroki w skrócie.



Najprostsza zasada: orientacja → główna trasa → punkty wspierające → obserwacja reakcji ciała.



MODUŁ 02

Dolny odcinek pleców

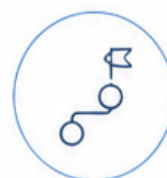
Mapa przewlekłego bólu lędźwiowego

W tym module znajdziesz orientację obszaru pracy, główną trasę ucisku oraz punkty wspierające do spokojnej samodzielnej praktyki.



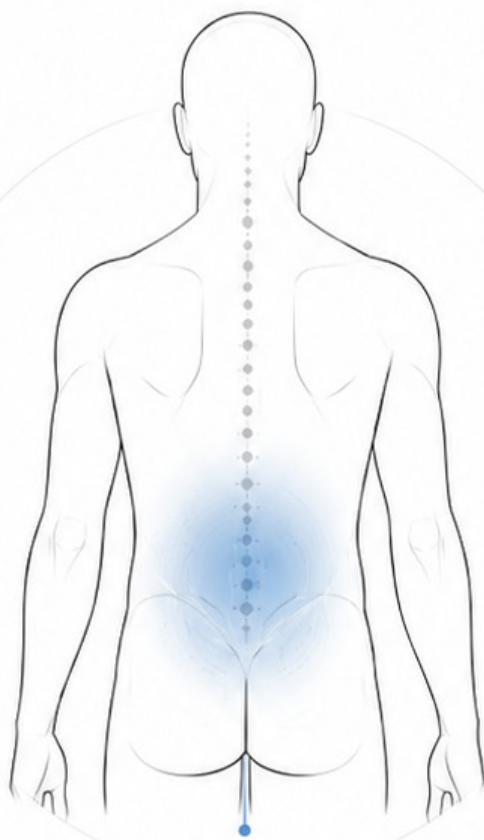
ORIENTACJA

Poznaj obszar pracy i jego znaczenie.



KOLEJNOŚĆ

Główna trasa ucisku krok po kroku.



BEZPIECZEŃSTWO

Praktykuj świadomie, w zgodzie z ciałem.



MODUŁ 02

Orientacja: gdzie i jak pracować

Ta strona pomoże Ci zrozumieć obszar pracy
w przypadku przewlekłego dyskomfortu dolnego odcinka pleców.



1. Obszar pracy

Pracujemy po obu stronach dolnego odcinka pleców oraz w okolicy kości krzyżowej.



2. Jak pracować

Ucisk ma być spokojny, stopniowy i dopasowany do Twojego komfortu.



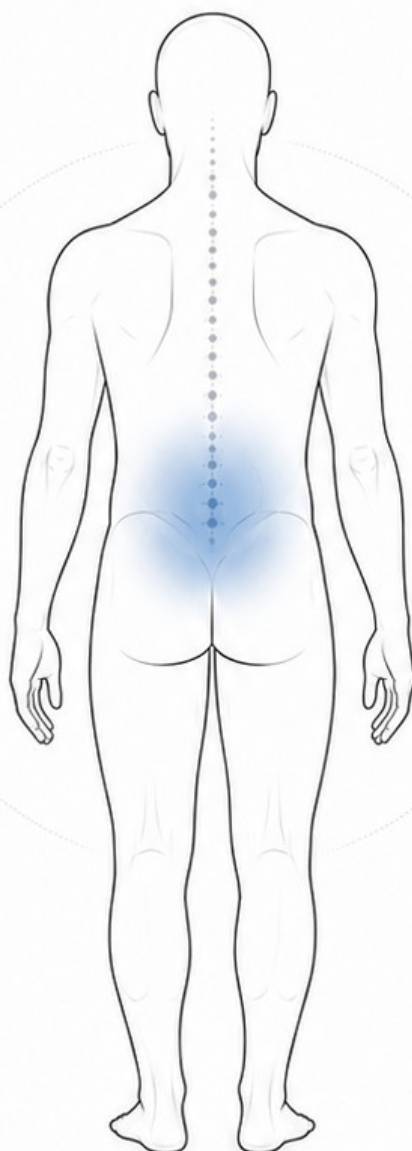
3. Na co zwrócić uwagę

Szukaj miejsc napiętych, tkliwych lub wyraźnie reagujących na delikatny nacisk.



4. STOP

Przerwij, jeśli ból staje się ostry, promieniujący lub wyraźnie się nasila.



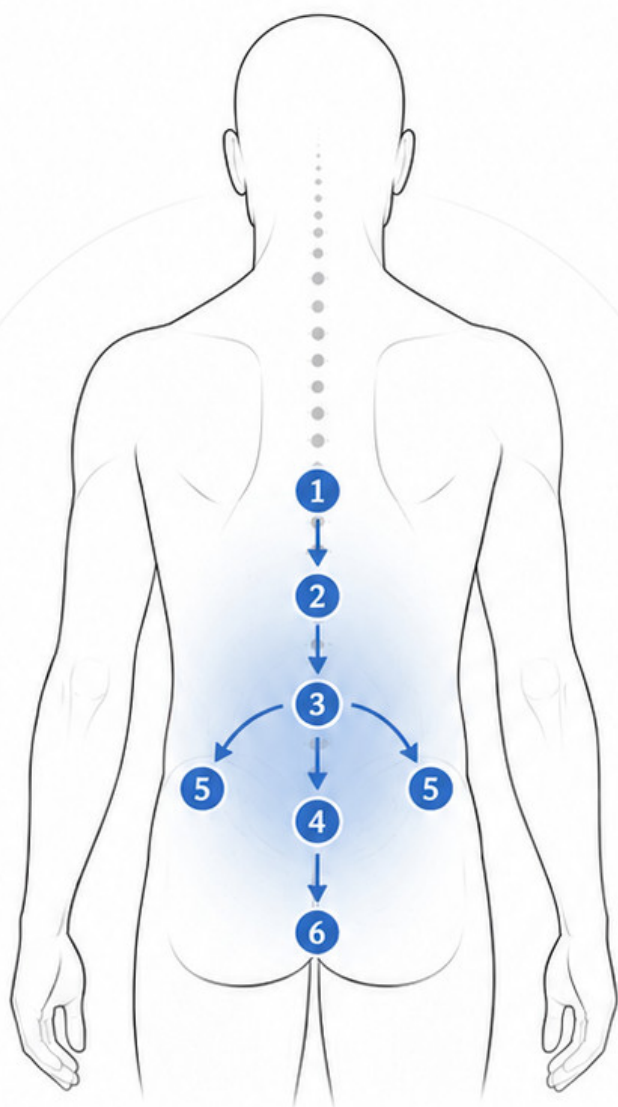
Cel tej mapy: spokojna praca wspierająca komfort dolnego odcinka pleców.



MODUŁ 02

Główna trasa ucisku krok po kroku

Proponowana sekwencja ucisku w okolicy lędźwiowo-krzyżowej.
Pracuj powoli, świadomie i w zgodzie z ciałem.



- 1 Górna część lędźwi**
zaczynj spokojnie blisko kręgosłupa.
- 2 Środkowy odcinek lędźwi**
utrzymaj stabilny, znośny nacisk.
- 3 Dolna część lędźwi**
pracuj bez pośpiechu.
- 4 Okolica kości krzyżowej**
przejdź niżej zgodnie ze strzałkami.
- 5 Boczna okolica lędźwi**
delikatnie uzupełnij trasę.
- 6 Punkt końcowy**
zatrzymaj się, odetchnij i obserwuj reakcję ciała.



Pracuj w kolejności **1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6**.

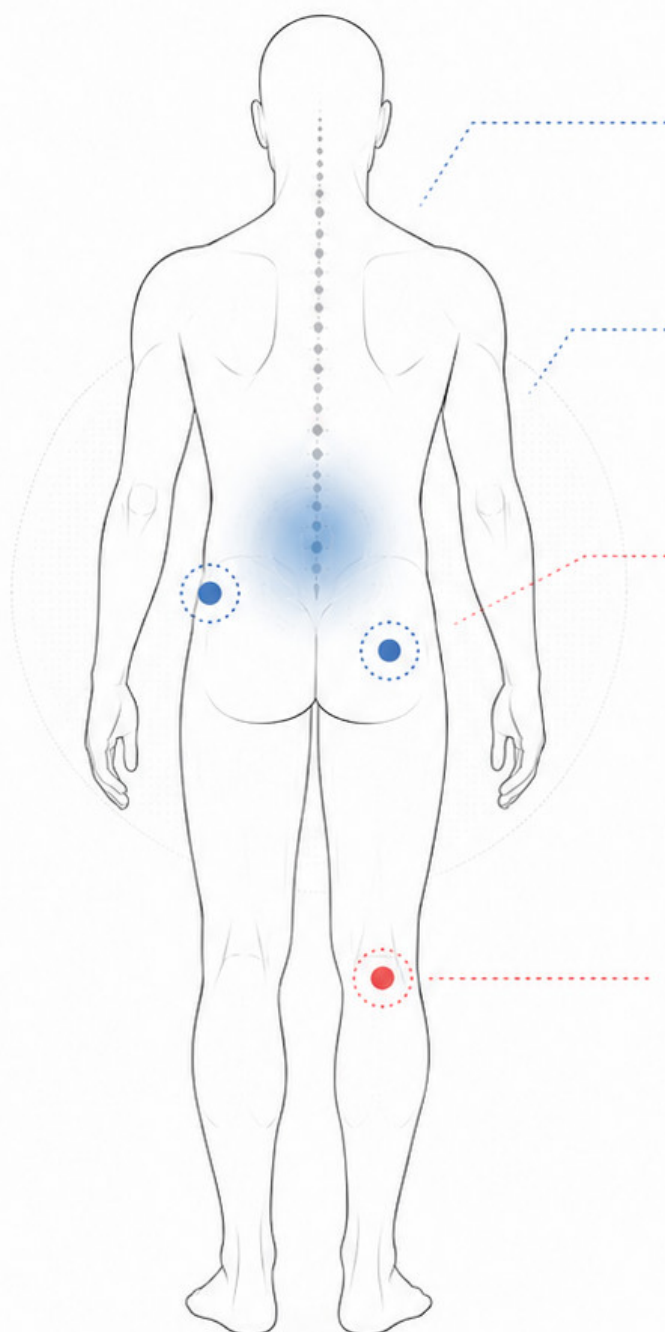
Zwykle 30–60 sekund na punkt. W razie potrzeby powtórz 1–2 razy.



MODUŁ 02

Punkty wspierające + karta szybkiego zastosowania

Dodatkowe punkty mogą uzupełniać pracę głównej trasy i wspierać komfort całego obszaru lędźwiowo-miedniczego.

**A****Punkt A — okolica dłoni:**

pomocny, gdy chcesz uzupełnić pracę poza plecami.

B**Punkt B — okolica pośladka:**

może wspierać rozluźnienie napięcia wokół miednicy.

C**Punkt C — okolica pod kolaniem:**

uzupełniający punkt wspierający komfort całej trasy.

**Szybkie zastosowanie**

1. Zlokalizuj obszar lędźwiowy.
2. Wykonaj trasę 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6.
3. Dodaj 1–2 punkty wspierające.
4. Obserwuj reakcję ciała.
5. Przerwij, jeśli pojawia się ostry ból.

**Najprostsza zasada:**

najpierw główna trasa,
potem punkty wspierające.



MODUŁ 03

Kark i odcinek szyjny

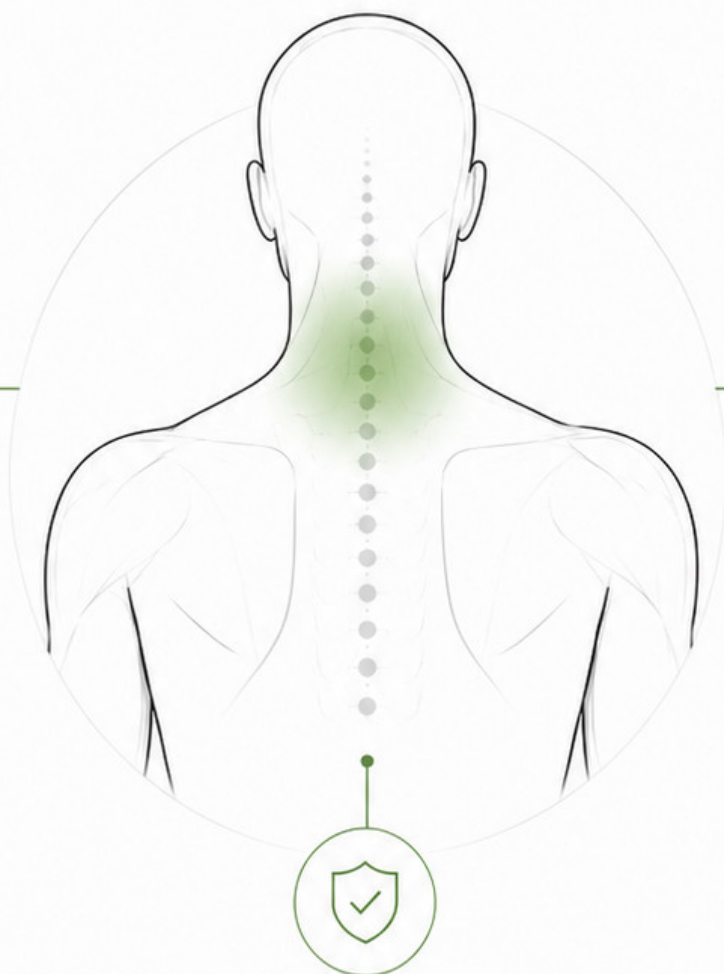
Mapa napięcia i sztywności

W tym module znajdziesz orientację obszaru pracy, główną trasę ucisku oraz punkty wspierające do spokojnej samodzielnej praktyki.



ORIENTACJA

Poznaj obszar pracy i jego znaczenie.



KOLEJNOŚĆ

Główna trasa ucisku krok po kroku.



BEZPIECZEŃSTWO

Praktykuj świadomie, w zgodzie z ciałem.



MODUŁ 03

Orientacja: kark, szyja i okolice barków

Ta mapa pokazuje, gdzie możesz bezpiecznie pracować, gdy odczuwasz przewlekłe napięcie i sztywność w karku.

1



Obszar pracy

Pracujemy na karku, po bokach szyi oraz w górnej części barków.

2



Jak pracować

Ucisk ma być spokojny, łagodny i zawsze dostosowany do Twojego komfortu.

3



Na co zwrócić uwagę

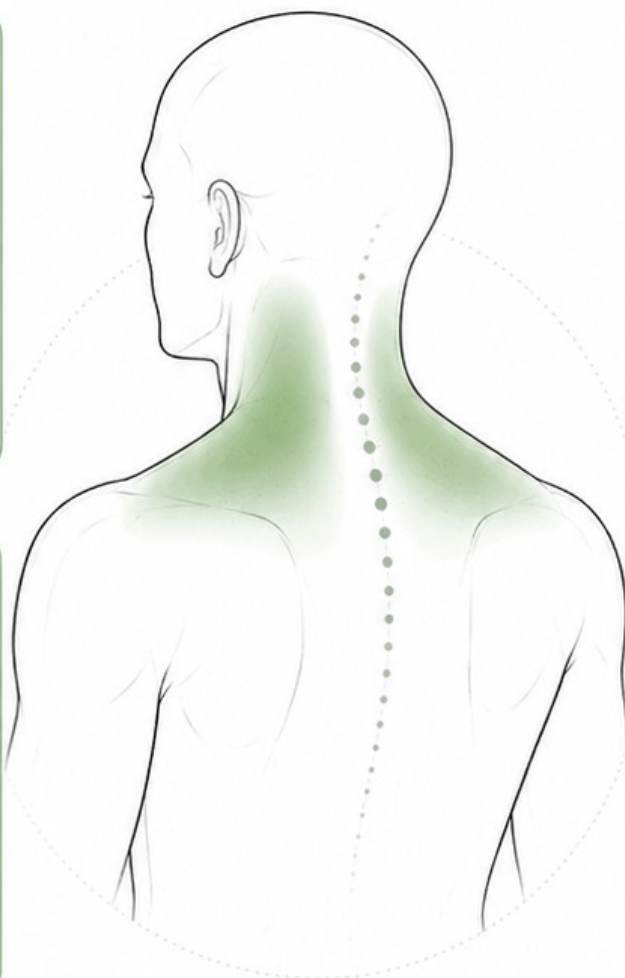
Szukaj miejsc napiętych, sztywnych lub wyraźnie reagujących na delikatny nacisk.

4



Uwaga

Nie uciskaj przodu szyi. Przerwij, jeśli pojawia się ostry ból, zawroty głowy lub drętwienie.



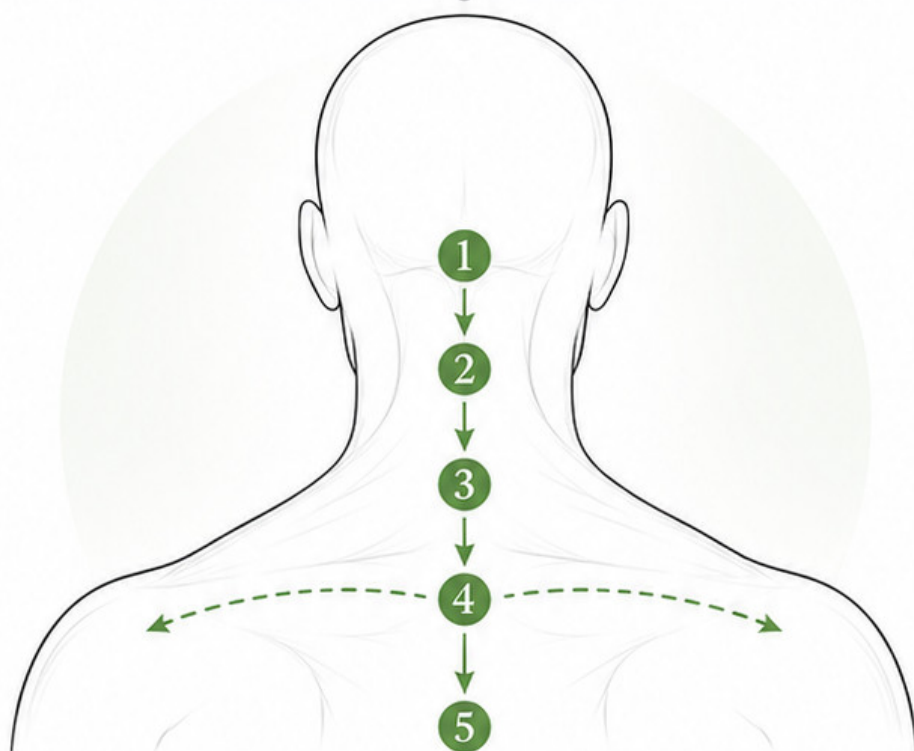
Cel tej mapy: wspierać komfort karku i swobodę ruchu szyi.



MODUŁ 03

Główna trasa ucisku krok po kroku

Mapa przewlekłego bólu – tył szyi i górne barki



1. **Podstawa potylicy** – zacznij delikatnie u góry karku.
2. **Środek karku** – przejdź niżej spokojnym naciskiem.
3. **Dolna część karku** – utrzymaj znośny ucisk.
4. **Górna część barku** – delikatnie uzupełnij trasę.
5. **Punkt końcowy** – zatrzymaj się, odetchnij i obserwuj reakcję ciała.



Pracuj w kolejności 1 → 2 → 3 → 4 → 5.

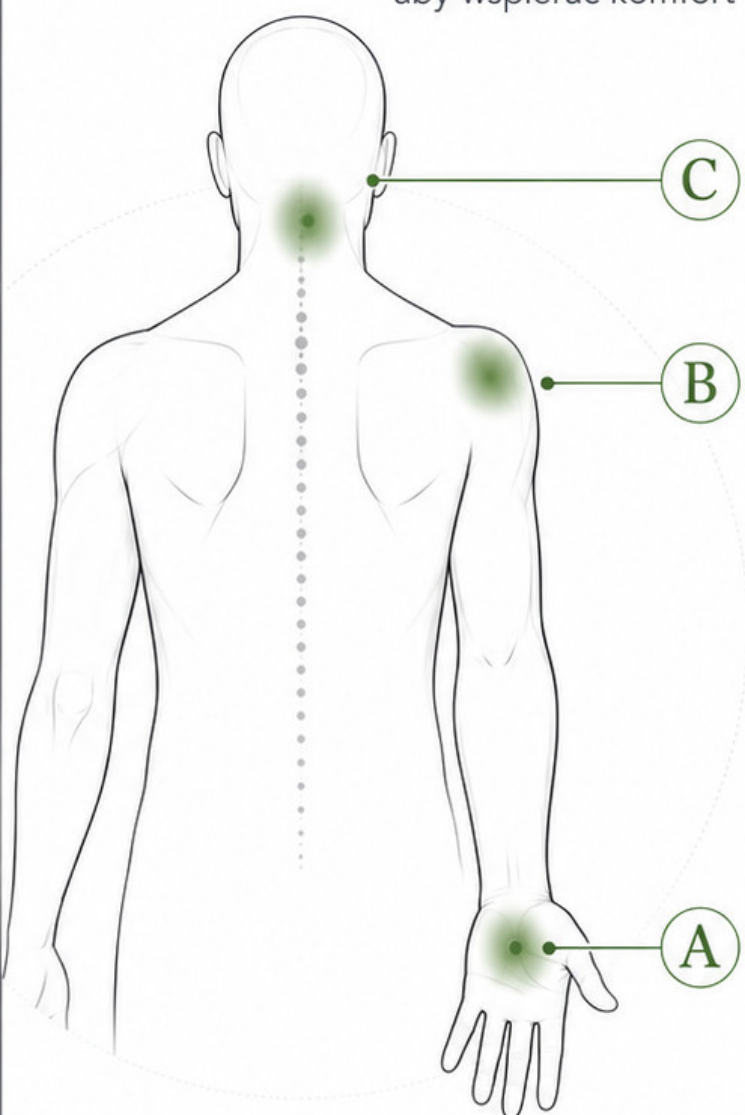
Zwykle 30–60 sekund na punkt. W razie potrzeby powtórz 1–2 razy.



MODUŁ 03

Punkty wspierające + karta szybkiego zastosowania

Uzupełniające punkty, które możesz włączyć do pracy,
aby wspierać komfort i rozluźnienie napięcia karku.

**A****Punkt A — okolica dłoni:**

pomocny, gdy chcesz uzupełnić pracę poza karkiem.

B**Punkt B — górna część barku:**

może wspierać rozluźnienie napięcia.

C**Punkt C — podstawa potylicy:**

uzupełniający punkt wspierający komfort karku.

**Szybkie zastosowanie**

1. Zlokalizuj kark i napięte miejsca.
2. Wykonaj trasę 1 → 2 → 3 → 4 → 5.
3. Dodaj 1–2 punkty wspierające.
4. Obserwuj reakcję ciała.
5. Przerwij, jeśli pojawia się ostry ból lub zawroty głowy.



Najprostsza zasada: najpierw główna trasa,
potem punkty wspierające.

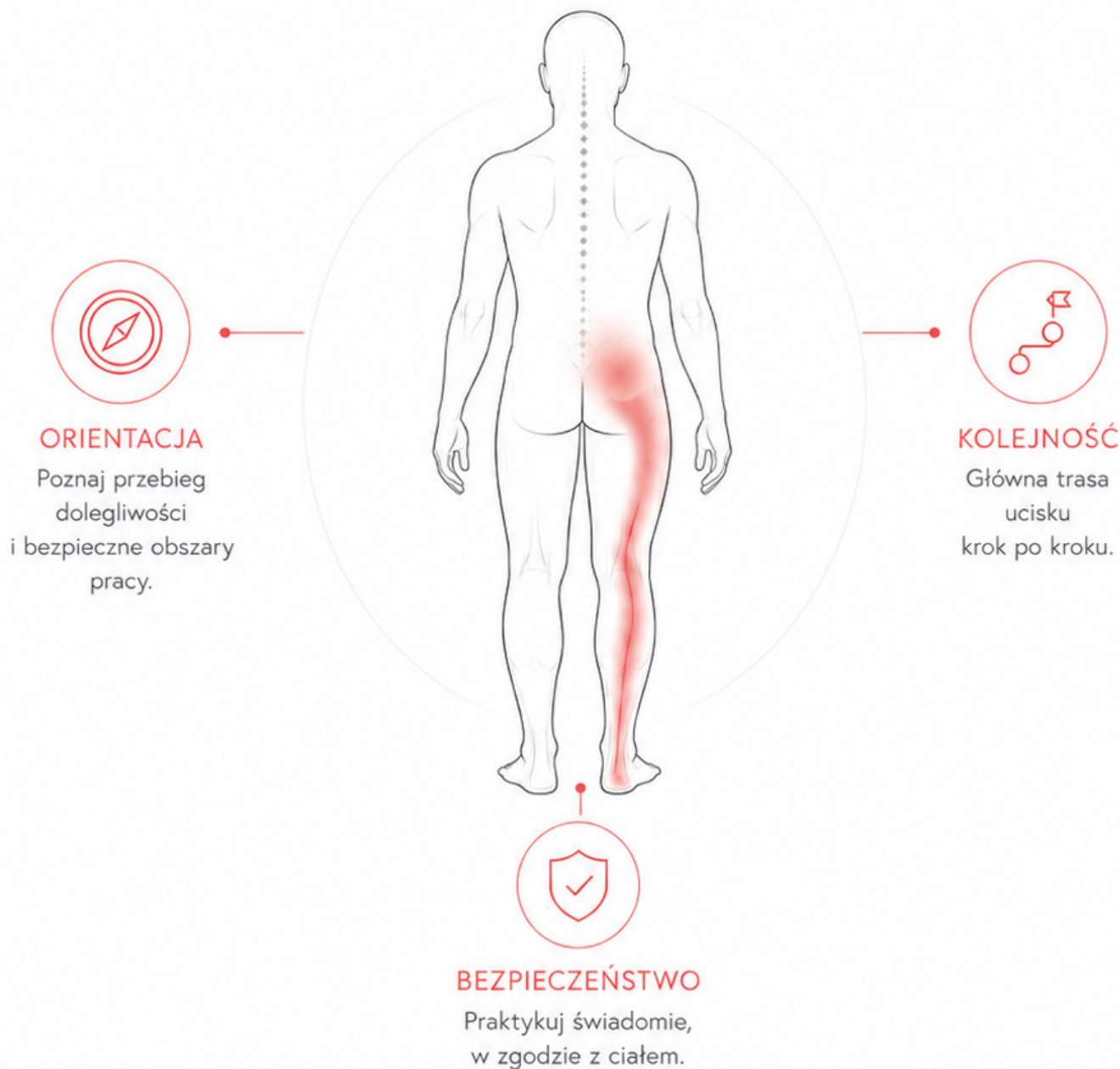


MODUŁ 04

Rwa kulszowa

Mapa bólu promieniującego

W tym module znajdziesz orientację obszaru pracy, główną trasę ucisku oraz punkty wspierające do spokojnej samodzielnej praktyki.





MODUŁ 04

Orientacja: przebieg dolegliwości i bezpieczne obszary pracy

Ta strona pokazuje, gdzie pracować bezpiecznie, gdy dyskomfort promieniuje od dolnego odcinka pleców przez pośladek i nogę.



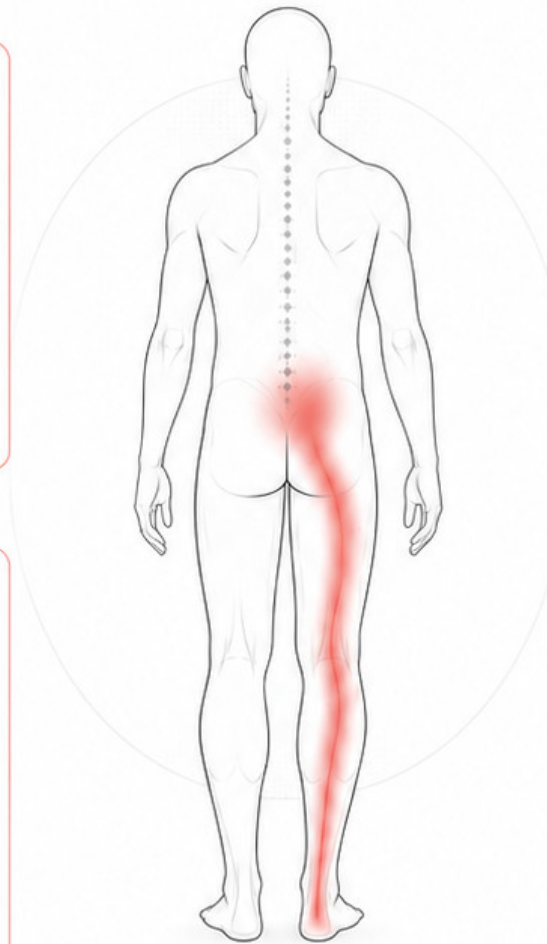
1 Przebieg dolegliwości

Dyskomfort może biec od pośladka w dół tylnej części uda i łydki.



3 Bezpieczne obszary

Najczęściej pracujemy przy pośladku, tylnej części uda i łydce.



2 Jak pracować

Pracuj spokojnie wzdłuż napiętej trasy, bez gwałtownego docisku.



4 Uwaga

Przerwij, jeśli pojawia się ostry ból, drętwienie lub wyraźne osłabienie siły.



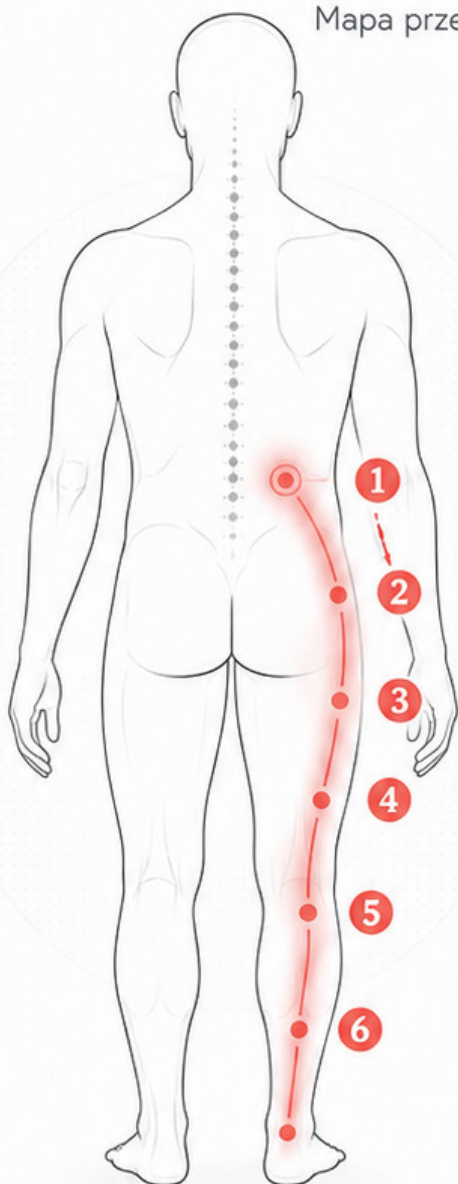
Cel tej mapy: wspierać komfort napiętej trasy promieniującej.



MODUŁ 04

Główna trasa ucisku krok po kroku

Mapa przewlekłego bólu lędźwiowego



- 1** Okolica pośladka —
zaczynij spokojnie w górnej części trasy.
- 2** Górna tylna część uda —
przejdź niżej zgodnie ze strzałkami.
- 3** Środkowa część uda —
utrzymaj znośny nacisk.
- 4** Dolna część uda —
pracuj bez pośpiechu.
- 5** Górna część łydki —
delikatnie kontynuuj trasę.
- 6** Dolna część łydki —
zatrzymaj się, odetchnij i obserwuj reakcję ciała.



Pracuj w kolejności 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6.

Zwykle 30–60 sekund na punkt.

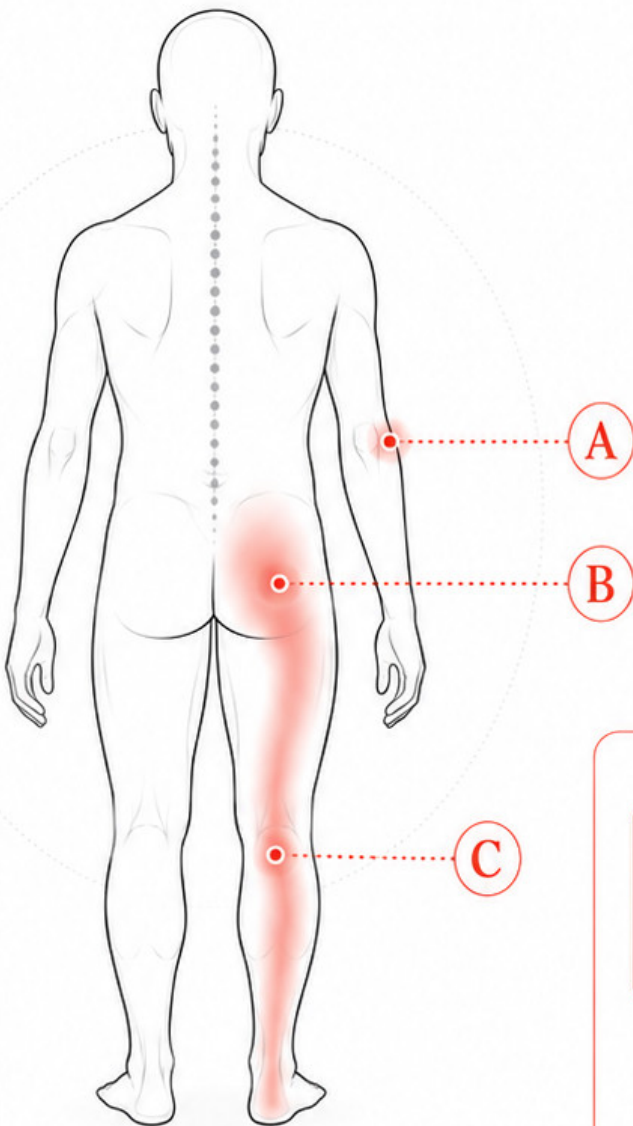
W razie potrzeby powtórz 1–2 razy.



MODUŁ 04

Punkty wspierające + karta szybkiego zastosowania

Uzupełniające punkty, które możesz włączyć do pracy,
aby wspierać komfort na trasie promieniującej od pośladka do nogi.



A | **Punkt A** — okolica dłoni:
pomocny, gdy chcesz uzupełnić
pracę poza nogą.

B | **Punkt B** — okolica pośladka:
może wspierać rozluźnienie
napięcia w górnej części trasy.

C | **Punkt C** — okolica pod kolaniem:
uzupełniający punkt wspierający
dalszą część promieniowania.



Szybkie zastosowanie

1. Zlokalizuj napiętą trasę promieniującą.
2. Wykonaj trasę 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6.
3. Dodaj 1–2 punkty wspierające.
4. Obserwuj reakcję ciała.
5. Przerwij, jeśli pojawia się ostry ból, drętwienie lub osłabienie siły.



Najprostsza zasada:

najpierw główna trasa, potem punkty wspierające.



MODUŁ 05

Bark

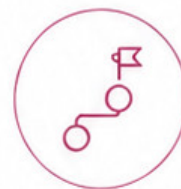
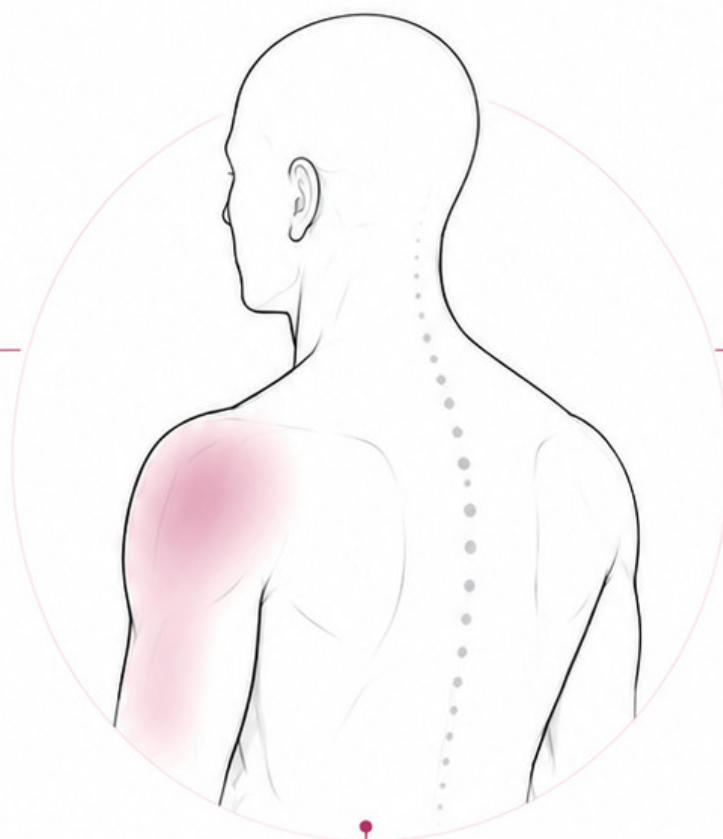
Mapa napięcia i ograniczonej swobody ruchu

W tym module znajdziesz orientację obszaru pracy, główną trasę ucisku oraz punkty wspierające do spokojnej samodzielnej praktyki.



ORIENTACJA

Poznaj obszar pracy i jego znaczenie.



KOLEJNOŚĆ

Główna trasa ucisku krok po kroku.



BEZPIECZEŃSTWO

Praktykuj świadomie, w zgodzie z ciałem.



MODUŁ 05

Orientacja: okolica barku

Ta mapa pokazuje, gdzie możesz bezpiecznie pracować, gdy pojawia się napięcie i ograniczona swoboda ruchu barku.

1



Obszar pracy

Pracujemy wokół barku, na górnej części ramienia i w okolicy łopatki.

2



Jak pracować

Ucisk ma być spokojny, łagodny i dopasowany do Twojego komfortu.

3



Na co zwrócić uwagę

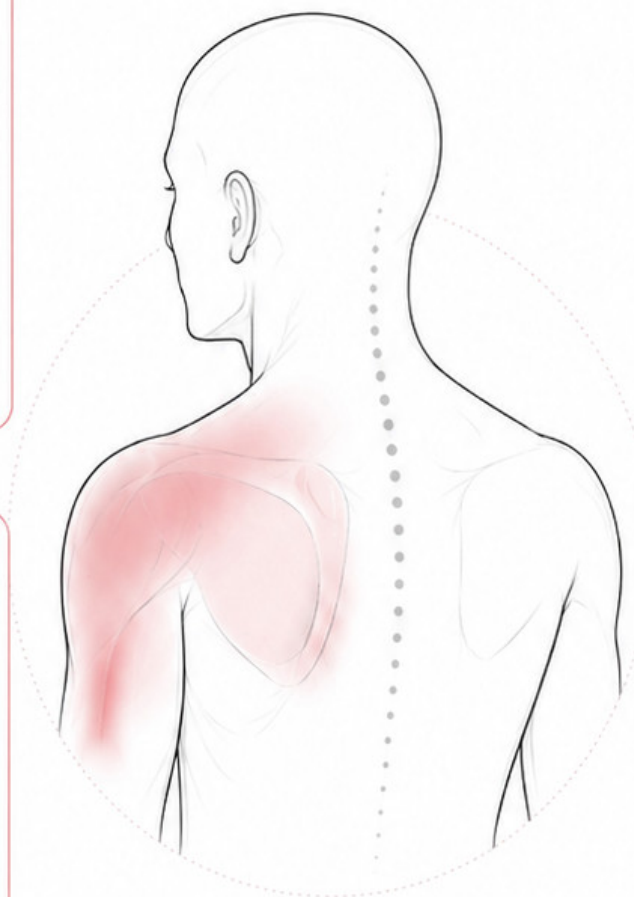
Szukaj miejsc napiętych, tkliwych lub wyraźnie reagujących na delikatny nacisk.

4



Uwaga

Nie pracuj bezpośrednio na świeżym urazie. Przerwij, jeśli pojawia się ostry ból lub silne ograniczenie ruchu.



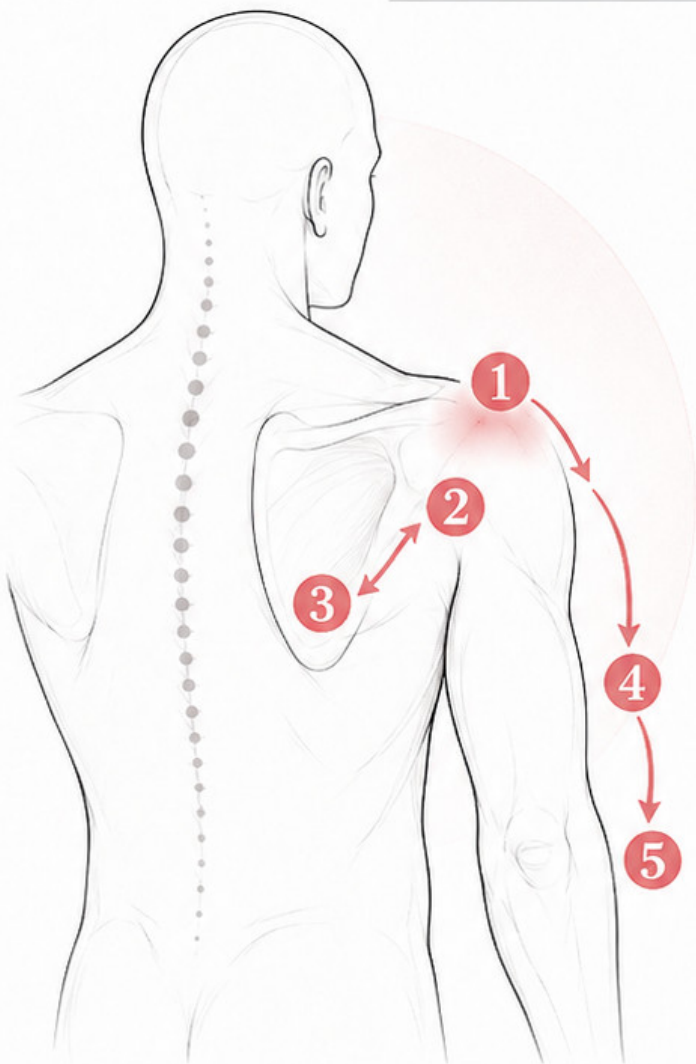
Cel tej mapy: wspierać komfort barku i swobodę ruchu.



MODUŁ 05

Główna trasa ucisku krok po kroku

Mapa przewlekłego bólu – bark i okolica łopatki



- 1** Górna część barku –
zaczynij spokojnie od
najbardziej napiętego miejsca.
- 2** Tylna część barku –
przejdź nieco niżej
w stronę łopatki.
- 3** Okolice łopatki –
utrzymaj znośny nacisk.
- 4** Boczna część ramienia –
delikatnie uzupełnij trasę.
- 5** Punkt końcowy –
zatrzymaj się, odetchnij
i obserwuj reakcję ciała.



Pracuj w kolejności 1 → 2 → 3 → 4 → 5.

Zwykle 30–60 sekund na punkt.

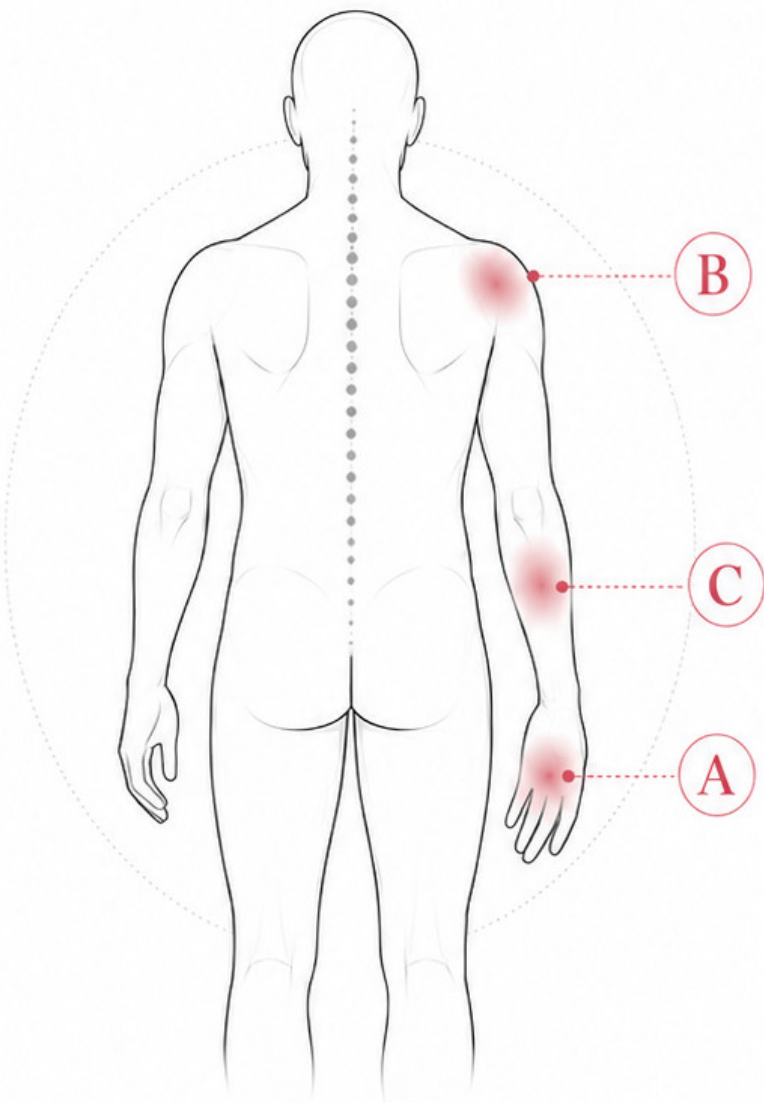
W razie potrzeby powtórz 1–2 razy.



MODUŁ 05

Punkty wspierające + karta szybkiego zastosowania

Uzupełniające punkty, które możesz włączyć do pracy, aby wspierać komfort barku i rozluźnienie napięcia.



A | **Punkt A** — okolica dłoni:
pomocny, gdy chcesz uzupełnić pracę poza barkiem.

B | **Punkt B** — górna część barku:
może wspierać rozluźnienie napięcia.

C | **Punkt C** — okolica przedramienia:
uzupełniający punkt wspierający komfort barku.



Szybkie zastosowanie

1. Zlokalizuj bark i napięte miejsca.
2. Wykonaj trasę 1 → 2 → 3 → 4 → 5.
3. Dodaj 1–2 punkty wspierające.
4. Obserwuj reakcję ciała.
5. Przerwij, jeśli pojawia się ostry ból lub wyraźne nasilenie dolegliwości.



Najprostsza zasada: najpierw główna trasa, potem punkty wspierające.



MODUŁ 06

Kolano

Mapa dyskomfortu i napięcia wokół stawu

W tym module znajdziesz orientację obszaru pracy, główną trasę ucisku oraz punkty wspierające do spokojnej samodzielnej praktyki.



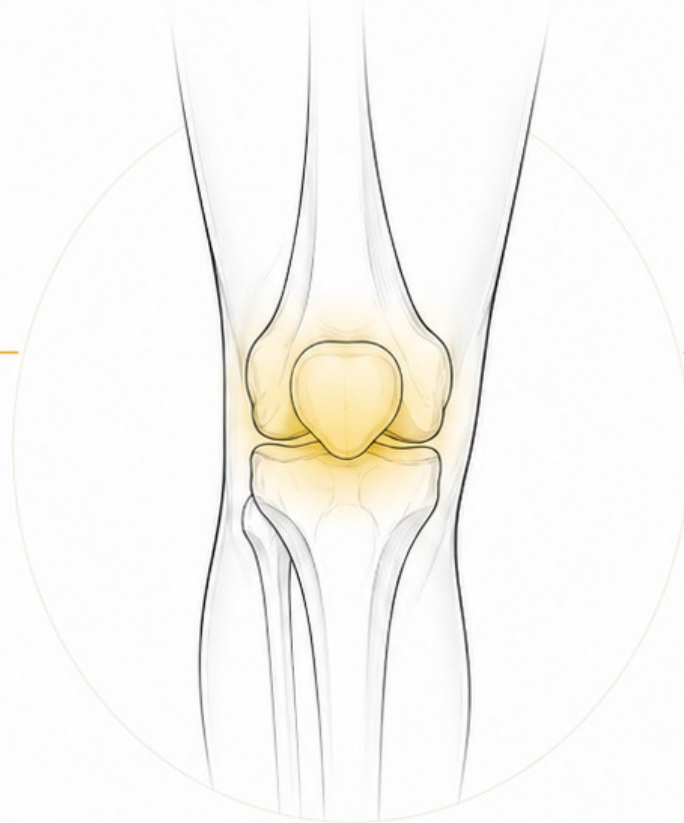
ORIENTACJA

Poznaj obszar pracy i jego znaczenie.



KOLEJNOŚĆ

Główna trasa ucisku krok po kroku.



BEZPIECZEŃSTWO

Praktykuj świadomie, w zgodzie z ciałem.



MODUŁ 06

Orientacja: okolice kolana

Ta mapa pokazuje, gdzie możesz bezpiecznie pracować, gdy pojawia się dyskomfort i napięcie wokół kolana.

1



Obszar pracy

Pracujemy wokół stawu kolanowego, powyżej i poniżej kolana oraz po jego bokach.

2



Jak pracować

Ucisk ma być spokojny, łagodny i omijać sam środek stawu, jeśli jest zbyt wrażliwy.

3



Na co zwrócić uwagę

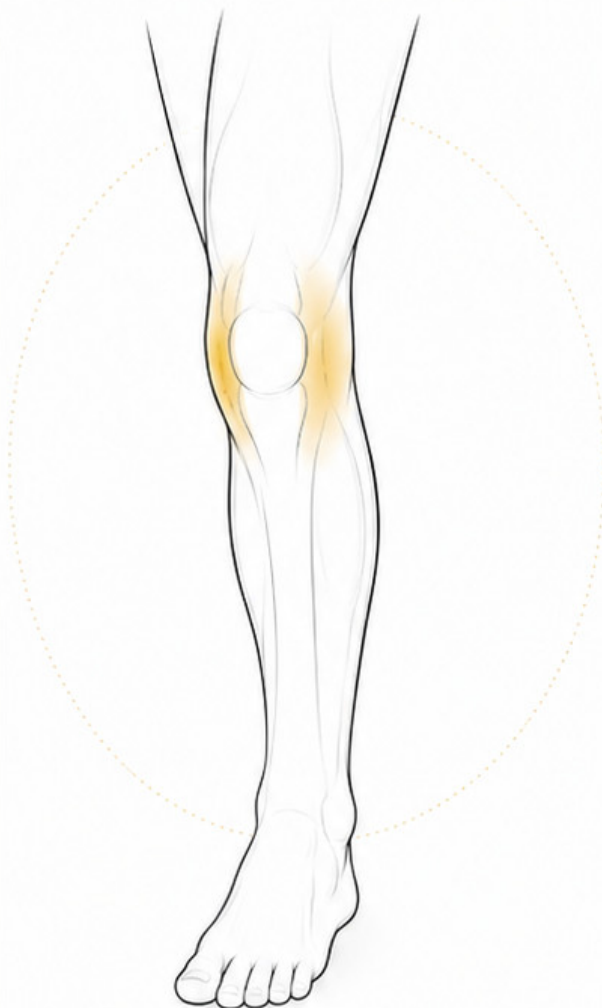
Szukaj napiętych i tkliwych miejsc w tkankach oraz mięśniach wokół kolana.

4



Uwaga

Nie pracuj przy wyraźnym obrzęku, świeżym urazie lub niestabilności. Przerwij, jeśli ból się nasila.



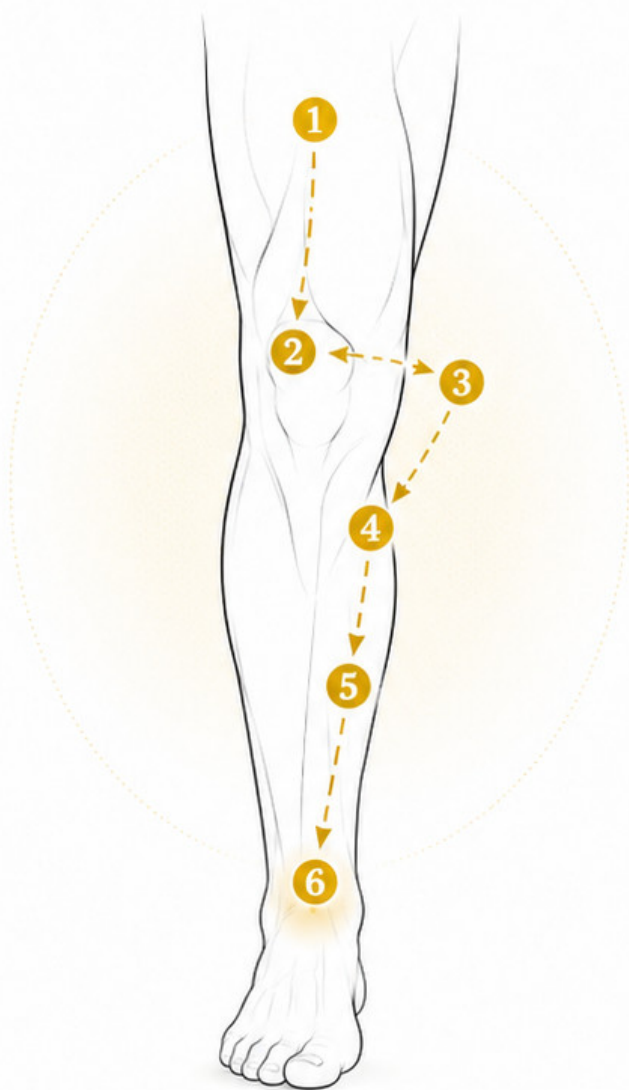
Cel tej mapy: wspierać komfort kolana i napięcia wokół stawu.



MODUŁ 06

Główna trasa ucisku krok po kroku

Mapa dyskomfortu wokół kolana



- 1** Górna część uda nad kolaniem —
zaczynij spokojnie powyżej stawu.
- 2** Wewnętrzna okolica kolana —
pracuj łagodnie obok stawu.
- 3** Zewnętrzna okolica kolana —
przejdź na drugą stronę.
- 4** Dolna część pod kolaniem —
utrzymaj znośny nacisk.
- 5** Górna część łydki —
delikatnie uzupełnij trasę.
- 6** Punkt końcowy —
zatrzymaj się, odetchnij
i obserwuj reakcję ciała.



Pracuj w kolejności 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6.

Zwykle 30–60 sekund na punkt.

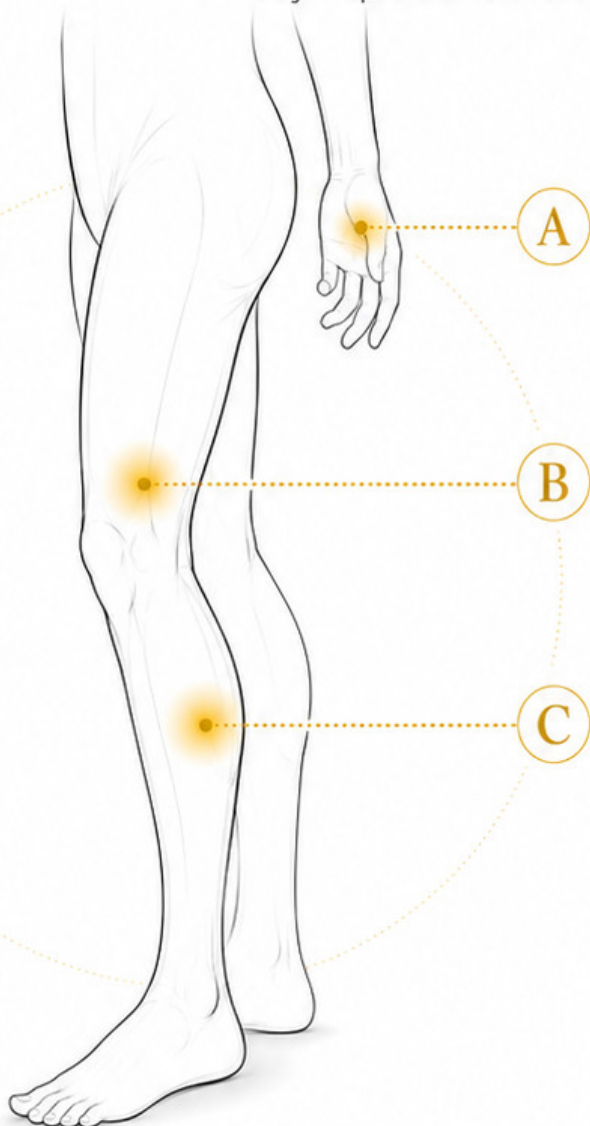
W razie potrzeby powtórz 1–2 razy.



MODUŁ 06

Punkty wspierające + karta szybkiego zastosowania

Uzupełniające punkty, które możesz włączyć do pracy, aby wspierać komfort kolana i napięcia wokół stawu.

**A****Punkt A — okolica dłoni:**

pomocny, gdy chcesz uzupełnić pracę poza nogą.

B**Punkt B — okolica uda nad kolaniem:**

może wspierać rozluźnienie napięcia wokół stawu.

C**Punkt C — okolica łydki pod kolaniem:**

uzupełniający punkt wspierający komfort całej trasy.

**Szybkie zastosowanie**

1. Zlokalizuj okolice kolana.
2. Wykonaj trasę 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6.
3. Dodaj 1–2 punkty wspierające.
4. Obserwuj reakcję ciała.
5. Przerwij, jeśli pojawia się ostry ból lub wyraźne nasilenie dolegliwości.

**Najprostsza zasada:**

najpierw główna trasa, potem punkty wspierające.



MODUŁ 05

Twój plan korzystania z map

Szybki wybór mapy, obserwacja reakcji organizmu
i prosty dziennik zastosowania.



1. Wybierz właściwą mapę

- **Dolny odcinek pleców** — gdy dominuje napięcie lędźwi.
- **Kark i odcinek szyjny** — gdy sztywność dotyczy karku i szyi.
- **Rwa kulszowa** — gdy dyskomfort promieniuje przez pośladek i nogę.
- **Bark** — gdy ogranicza Cię napięcie barku.
- **Kolano** — gdy odczuwasz dyskomfort wokół stawu.



2. Obserwuj reakcję ciała

- ✓ Pracuj spokojnie zwykle 30–60 sekund na punkt.
- ✓ Szukaj rozluźnienia, ciepła lub większego komfortu.
- ✓ Jeśli objawy się nasilają, przerwij praktykę.



3. Mini dziennik zastosowania

 Data	
 Wybrana mapa	
 Reakcja ciała	
 Notatka	



4. Kiedy przerwać samodzielną praktykę

- ⊗ gdy pojawia się ostry ból,
- ⊗ gdy występuje drętwienie lub osłabienie siły,
- ⊗ gdy masz świeży uraz, duży obrzęk lub inne niepokojące objawy,
- ⊗ gdy nie masz pewności, czy praktyka jest bezpieczna.



Najprostsza zasada: mniej siły, więcej uważności i regularności.