

Mistrzowska Mapa Codziennej Samodzielnej Akupresury (5 minut)



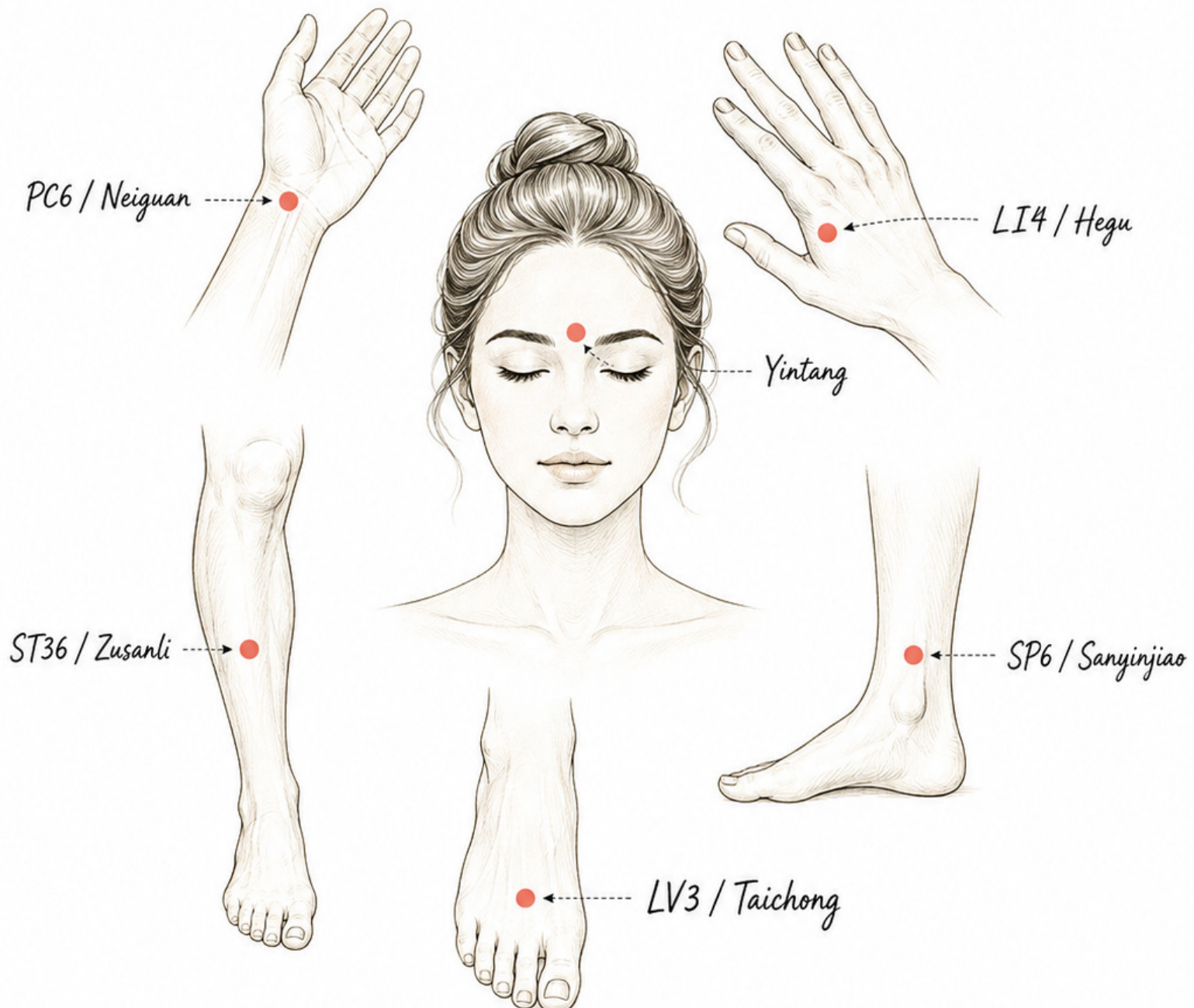
Prosta, czytelna i możliwa do samodzielnego wykonania
5-minutowa trasa przez 6 łatwych do odnalezienia punktów.



Materiał wizualny



Polski — Polska



Prawa autorskie i ważna informacja



1 Prawa autorskie

- Wszelkie prawa zastrzeżone.
- Ten materiał jest przeznaczony wyłącznie do użytku własnego.
- Nie wolno kopiować, odsprzedawać ani udostępniać całości lub części bez zgody autora.
- Możesz wydrukować materiał na własny użytek.



2 Ważna informacja

- Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej ani diagnostyki.
- Akupresura powinna być delikatna, świadoma i komfortowa.
- Przerwij praktykę, jeśli pojawi się ostry ból, zawroty głowy, nudności lub wyraźny dyskomfort.
- W ciąży, przy chorobach przewlekłych, po urazach lub w trakcie leczenia skonsultuj praktykę ze specjalistą.
- Punkty LI4 i SP6 nie są zalecane w ciąży bez indywidualnej konsultacji.



Pamiętaj

Słuchaj swojego ciała i wybieraj nacisk,
który jest wyraźny, ale bezpieczny.

Spis treści



CZĘŚĆ WSTĘPNA

- 00 — Okładka
- 01 — Prawa autorskie i ważna informacja
- 02 — **Spis treści**
- 03 — Wprowadzenie



01 MODUŁ 01 —

Zanim zaczniesz: bezpieczna i świadoma praktyka

- 04 — Subokładka Modułu 01
- 05 — Czym jest Twoja 5-minutowa mapa
- 06 — Kiedy stosować, a kiedy przerwać praktykę
- 07 — Jak prawidłowo uciskać punkt
- 08 — Jak dokładnie odnajdywać punkty na własnym ciele



02 MODUŁ 02 —

Poznaj 6 punktów swojej codziennej mapy

- 09 — Subokładka Modułu 02
- 10 — Punkt 1: PC6 / Neiguan
- 11 — Punkt 2: LI4 / Hegu
- 12 — Punkt 3: ST36 / Zusanli
- 13 — Punkt 4: SP6 / Sanyinjiao
- 14 — Punkt 5: LV3 / Taichong
- 15 — Punkt 6: Yintang



03 MODUŁ 03 —

Twoja pełna 5-minutowa trasa

- 16 — Subokładka Modułu 03
- 17 — Przygotowanie do 5-minutowej praktyki
- 18 — Etap 1: pierwsze dwa punkty
- 19 — Etap 2: trzeci i czwarty punkt
- 20 — Etap 3: piąty i szósty punkt
- 21 — Cała 5-minutowa trasa na jednej stronie
- 22 — Wersja łagodna na dni większej wrażliwości



04 MODUŁ 04 —

Zamień mapę w codzienny nawyk

- 23 — Subokładka Modułu 04
- 24 — Plan pierwszych 7 dni
- 25 — Dziennik reakcji organizmu
- 26 — Jak dostosować intensywność do siebie
- 27 — Najczęstsze pytania i błędy



05 MODUŁ 05 —

Twoja mapa zawsze pod ręką

- 28 — Subokładka Modułu 05
- 29 — Mistrzowska karta 5-minutowej praktyki do wydruku

Wprowadzenie

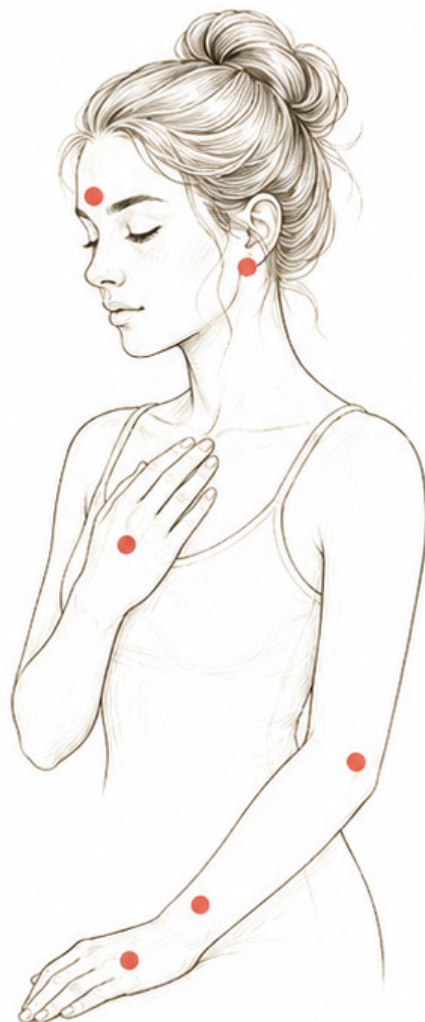


1 Po co powstała ta mapa?

Ten materiał został stworzony po to, aby ułatwić Ci codzienną, krótką i bezpieczną praktykę akupresury w domu. Zamiast wielu informacji naraz dostajesz prostą trasę, którą możesz wykonać samodzielnie w około 5 minut.

2 Co znajdziesz w środku?

- 6 łatwych do odnalezienia punktów akupresury
- jasne wskazówki lokalizacji i nacisku
- gotową kolejność krok po kroku
- proste narzędzia do budowania codziennego nawyku



3 Jak korzystać z materiału?

1

Najpierw poznaj zasady bezpieczeństwa i sposób nacisku.

2

Następnie naucz się odnajdywać 6 punktów swojej mapy.

3

Na końcu przejdź przez pełną 5-minutową trasę i włącz ją do codziennej rutyny.



*Nie musisz robić wszystkiego idealnie.
Najważniejsze są regularność, łagodność i uważność.*

MODUŁ 01

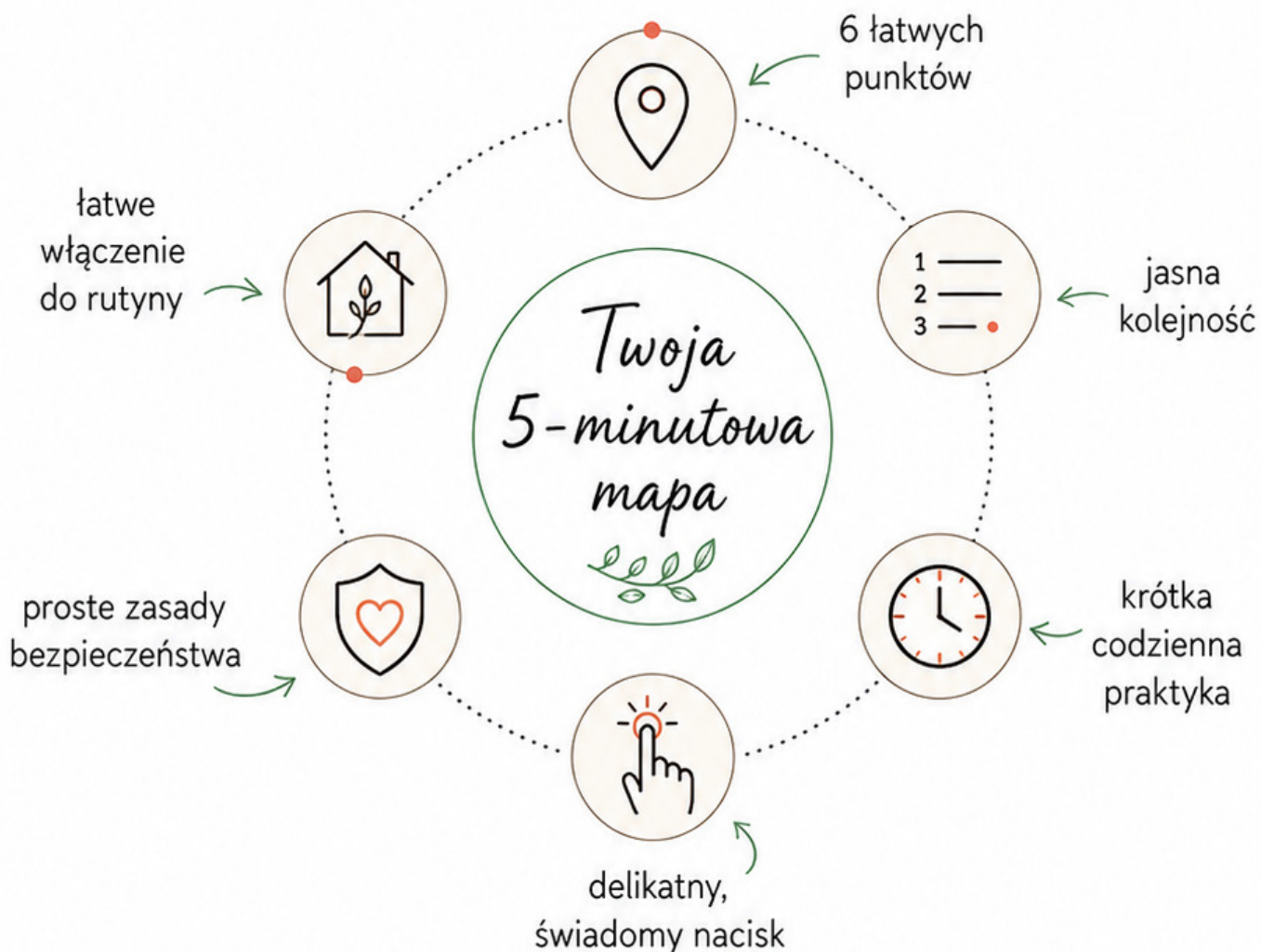


Zanim zaczniesz: bezpieczna i świadoma praktyka

Poznaj podstawy, dzięki którym Twoja codzienna akupresura będzie prostsza, spokojniejsza i bardziej świadoma.



Czym jest Twoja 5-minutowa mapa



To gotowa, krótka sekwencja akupresury do domowego stosowania. Nie musisz znać wszystkich punktów ani meridianów — wystarczy, że nauczysz się tej jednej prostej trasy i będziesz wykonywać ją regularnie.



Najważniejsza idea

Mniej znaczy więcej: liczy się prostota, regularność i komfort.

Kiedy stosować, a kiedy przerwać praktykę



Warto stosować

- rano, aby spokojnie zacząć dzień
- w ciągu dnia, gdy czujesz napięcie lub przebudzowanie
- po długiej pracy przy biurku
- wieczorem, aby się wyciszyć
- gdy potrzebujesz chwili uważności i kontaktu z ciałem



Przerwij lub pomiń

- gdy pojawia się ostry ból lub wyraźny dyskomfort
- gdy czujesz zawroty głowy, mdłości lub osłabienie
- na skórze podrażnionej, uszkodzonej lub po świeżym urazie
- w ciąży bez wcześniejszej konsultacji, szczególnie przy punktach LI4 i SP6
- gdy masz wątpliwości zdrowotne wymagające porady specjalisty



Złota zasada

Akupresura ma wspierać, a nie przeciążać.
Jeśli ciało mówi stop — zatrzymaj się.

Tak prawidłowo uciskać punkt

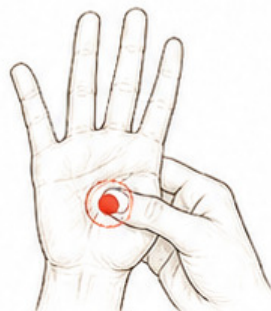


1



Ułóż wygodnie dłoń lub palec

- Najczęściej użyj kciuka, opuszka palca wskazującego lub środkowego.



2



Znajdź punkt orientacyjny

- Oprzyj się na kości, ścięgnie, zagłębieniu lub odległości opisanej na mapie.

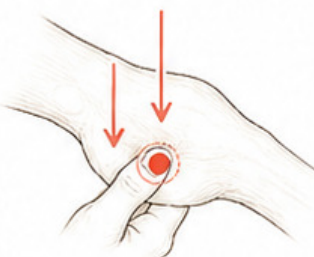


3



Docisnij łagodnie, ale wyraźnie

- Nacisk ma być odczuwalny, lecz nie bolesny.



4



Oddychaj i utrzymaj uwagę

- Pozostań przy punkcie przez 20–30 sekund lub zgodnie z opisem.



5



Możesz dodać mały ruch

- Delikatny nacisk statyczny lub niewielkie kółka są w porządku.



Jak ma się czuć punkt?

Lekka tklliwość, ciepło lub uczucie promieniowania mogą być naturalne. Ostry ból nie jest celem.



Tak dokładnie odnajdywać punkty na własnym ciele



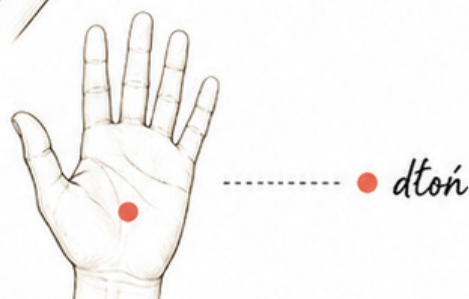
1 Szukaj punktów orientacyjnych

Kości, stawy, ścięgna i zagłębienia pomagają trafnie odnaleźć punkt.



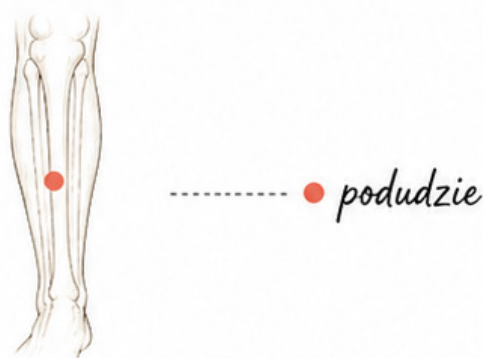
2 Używaj miary cun

Cun to umowna miara na ciele, najczęściej oparta na szerokości własnego palca lub dłoni.



3 Porównaj obie strony ciała

Często punkt łatwiej wyczuć po jednej stronie, a potem odnaleźć po drugiej.



4 Zwróć uwagę na tkliwość

Punkt akupresury bywa lekko wrażliwy przy nacisku — to może być pomocna wskazówka.



Pamiętaj

Nie szukaj perfekcji.
Dokładność rośnie
wraz z praktyką.

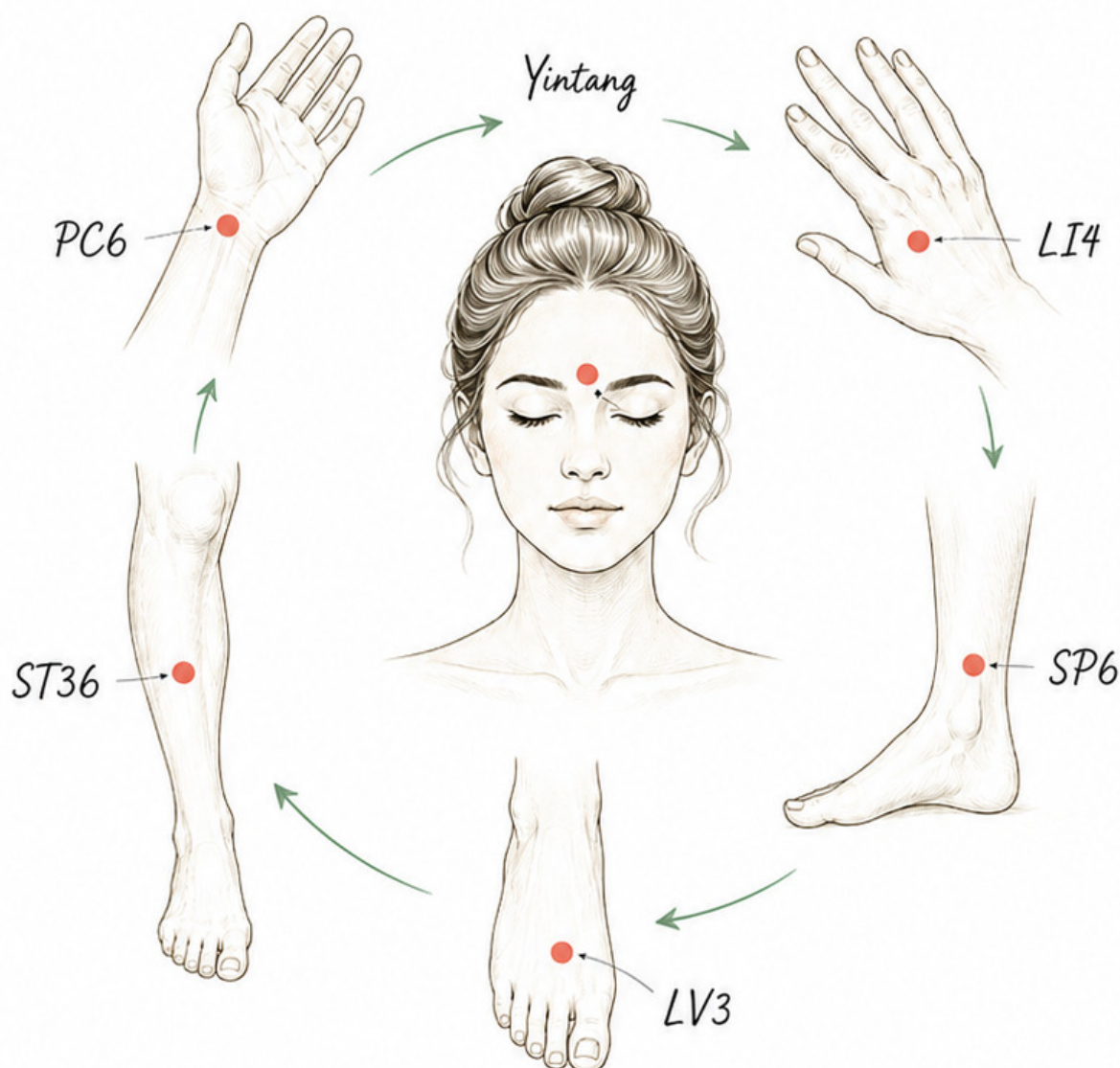


MODUŁ 02



Poznaj 6 punktów swojej codziennej mapy

Sześć prostych punktów, które tworzą
Twoją codzienną 5-minutową trasę akupresury.



Punkt 1: PC6 / Neiguan



1 Gdzie jest ten punkt?

Na wewnętrznej stronie przedramienia, około 3 szerokości palców powyżej zgięcia nadgarstka, między dwoma wyraźnymi ścięgnami.

2 Jak go znaleźć?

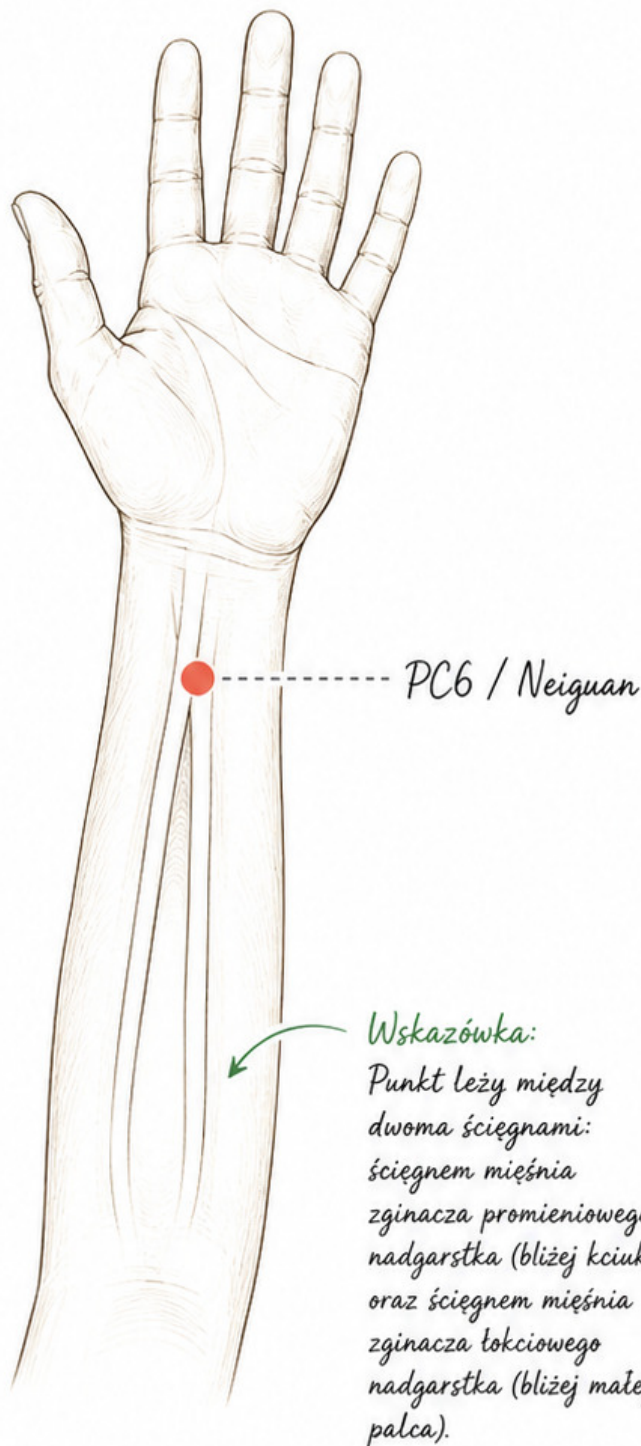
- 1 Połóż trzy palce nad linią nadgarstka.
- 2 Znajdź dwa ścięgna pośrodku przedramienia.
- 3 Punkt znajduje się pomiędzy nimi.

3 Jak uciskać?

Użyj kciuka drugiej ręki.
Uciskaj łagodnie, ale wyraźnie przez 20–30 sekund na każdej stronie.
Oddychaj spokojnie.

4 Kiedy często bywa wybierany?

- gdy chcesz się wyciszyć
- gdy czujesz napięcie
- gdy odczuwasz dyskomfort związany ze stresem



Pamiętaj

Punkt ma być wyraźny, ale nie bolesny.
Jeśli trudno go znaleźć, szukaj miejsca lekko wrażliwego na nacisk.



Punkt 2: LI4 / Hegu

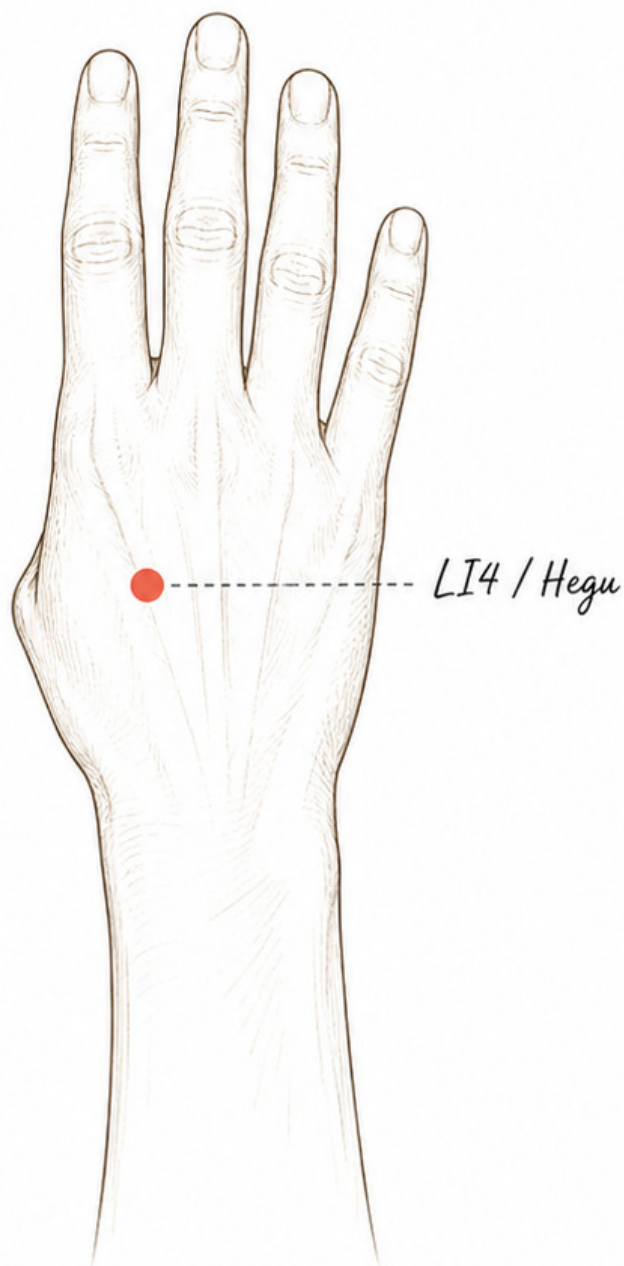


1 Gdzie jest ten punkt?

Na grzbiecie dłoni, w miękkim miejscu między kciukiem a palcem wskazującym, w najwyższym punkcie mięśnia, gdy zbliżysz kciuk do palca wskazującego.

2 Jak go znaleźć?

- 1 Zbliź kciuk do palca wskazującego.
- 2 Poczuj wypukłość mięśnia na grzbiecie dłoni.
- 3 Punkt znajduje się w jej najwyższym miejscu.



3 Jak uciskać?

Użyj kciuka drugiej ręki.
Uciskaj 20–30 sekund na każdej dłoni, łagodnie, ale wyraźnie.

4 Kiedy często bywa wybierany?

- gdy czujesz napięcie w dłoniach
- gdy chcesz rozluźnić obszar twarzy i szczęki
- gdy potrzebujesz krótkiego pobudzenia uwagi



Ważna uwaga

W ciąży ten punkt pomijaj bez wcześniejszej konsultacji.

Nacisk ma być wyraźny, ale komfortowy. 

Punkt 3: ST36 / Zusanli



1 Gdzie jest ten punkt?

Na podudziu, około 4 szerokości palców poniżej dolnego brzegu rzepki i około 1 szerokość palca na zewnątrz od kości piszczelowej.

2 Jak go znaleźć?

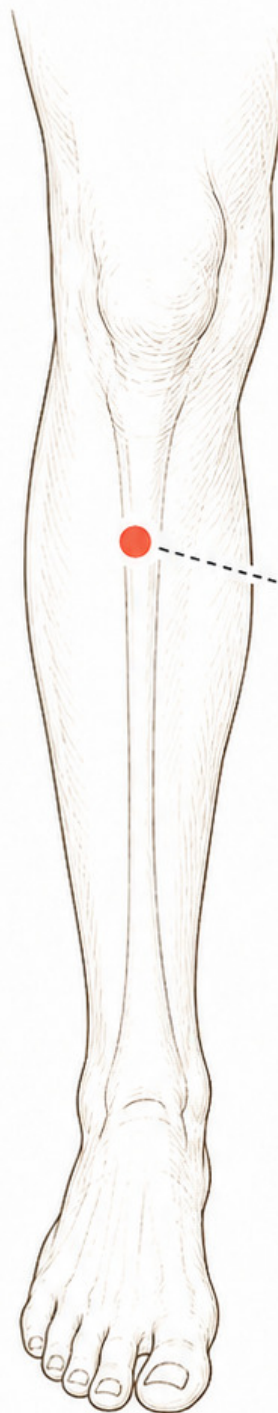
- 1 Połóż dłoń pod kolanem.
- 2 Odmierz około 4 szerokości palców w dół.
- 3 Przesuń się lekko na zewnątrz od piszczeli i znajdź miejsce lekko wrażliwe na nacisk.

3 Jak uciskać?

Uciskaj kciukiem przez 20–30 sekund na każdej nodze.
Możesz dodać małe kółka.

4 Kiedy często bywa wybierany?

- gdy potrzebujesz ugruntowania
- gdy chcesz wesprzeć codzienną energię
- gdy szukasz punktu do spokojnej, regularnej rutyny



ST36 / Zusanli



Pamiętaj

Nie musisz trafiać idealnie za pierwszym razem.
Szukaj miejsca, które reaguje delikatną tkliwością.



Punkt 4: SP6 / Sanyinjiao



1 Gdzie jest ten punkt?

Po wewnętrznej stronie podudzia, około 4 szerokości palców powyżej kostki przyśrodkowej, tuż przy tylnej krawędzi kości piszczelowej.

2 Jak go znaleźć?

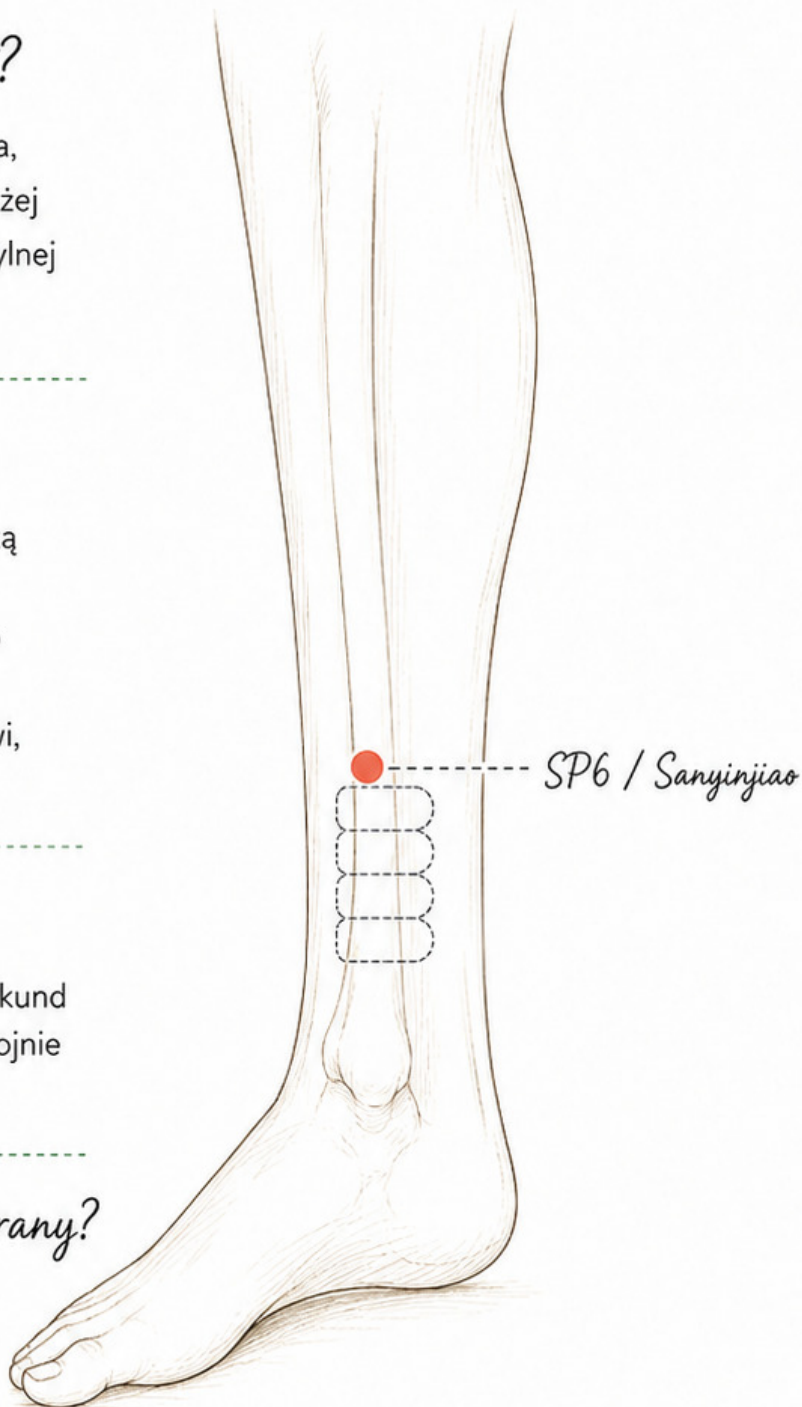
- 1 Połóż cztery palce nad kostką wewnętrzną.
- 2 Zaznacz górną krawędź tego pomiaru.
- 3 Przesuń palec lekko ku tyłowi, przy brzegu piszczeli.

3 Jak uciskać?

Uciskaj łagodnie przez 20–30 sekund na każdej nodze. Oddychaj spokojnie i nie spiesz się.

4 Kiedy często bywa wybierany?

- gdy potrzebujesz wyciszenia
- gdy czujesz napięcie w ciele
- gdy chcesz zwolnić i wrócić do kontaktu ze sobą.



Ważna uwaga

W ciąży ten punkt pomijaj bez wcześniejszej konsultacji. Nacisk powinien być łagodny i komfortowy.



Punkt 5: LV3 / Taichong



1 Gdzie jest ten punkt?

Na grzbiecie stopy, pomiędzy dużym palcem a drugim palcem, w miękkim zagłębieniu nieco powyżej nasady palców.

2 Jak go znaleźć?

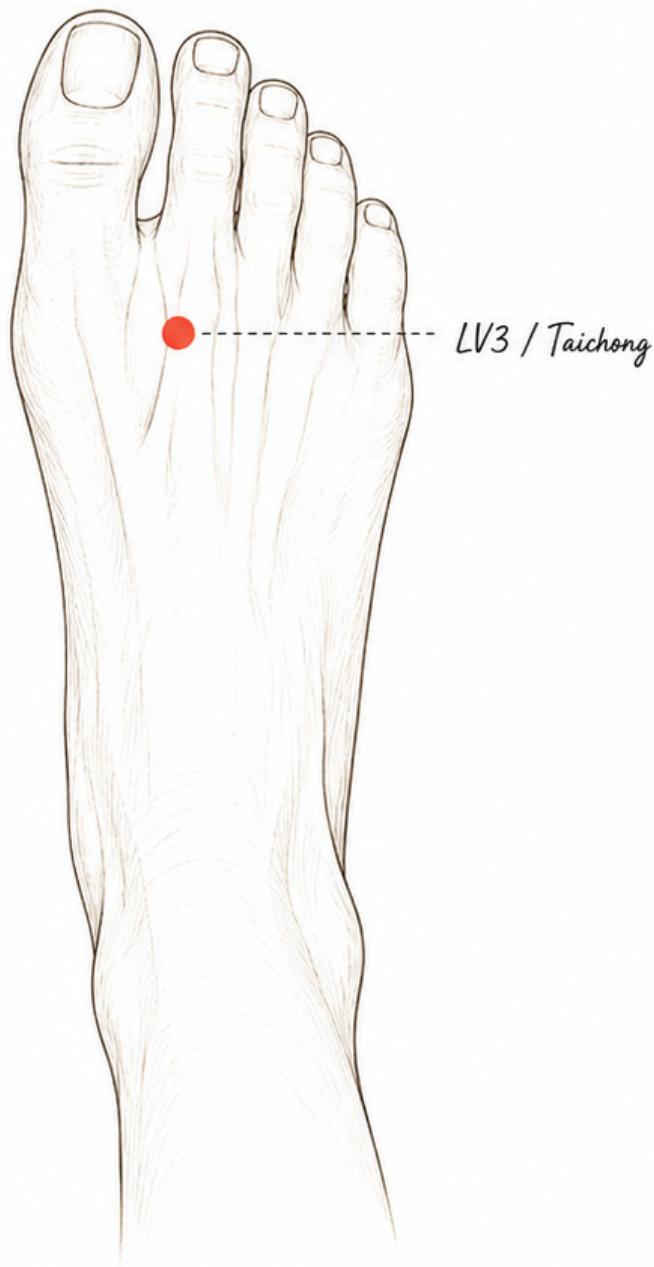
- 1 Znajdź przestrzeń między pierwszym a drugim palcem.
- 2 Przesuń palec lekko w górę stopy.
- 3 Zatrzymaj się w miejscu, gdzie wyczuwasz miękkie zagłębienie.

3 Jak uciskać?

Uciskaj kciukiem przez 20–30 sekund na każdej stopie. Nacisk powinien być spokojny i równy.

4 Kiedy często bywa wybierany?

- gdy czujesz rozdrażnienie
- gdy chcesz rozluźnić napięcie
- gdy potrzebujesz chwili wyciszenia po intensywnym dniu.



Pamiętaj

Ten punkt często bywa delikatnie tkliwy. Szukaj wyraźnego odczucia, ale nie ostrego bólu.



Punkt 6: Yintang



1 Gdzie jest ten punkt?

Na środku czoła, dokładnie pomiędzy brwiami.

2 Jak go znaleźć?

- 1 Połóż opuszkę palca między brwiami.
- 2 Sprawdź środkową linię twarzy.
- 3 Znajdź niewielkie zagłębienie lub miejsce, które naturalnie przyciąga uwagę.

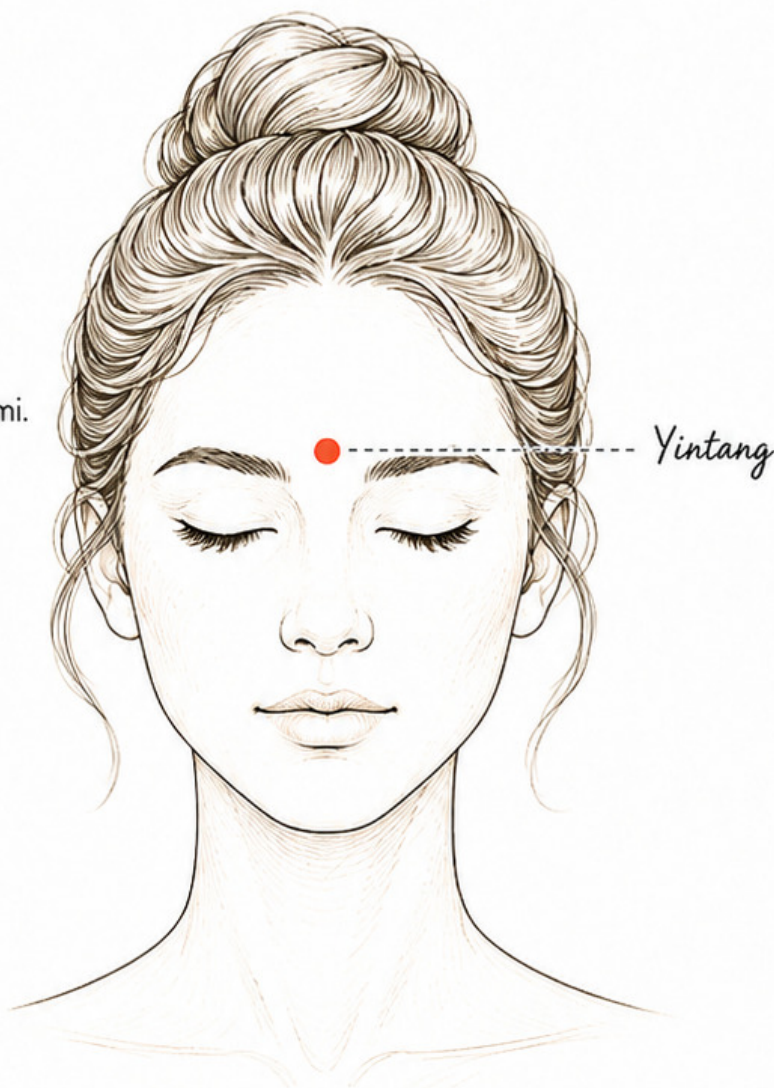
3 Jak uciskać?

Uciskaj bardzo delikatnie przez 20–30 sekund.

Możesz pozostać przy lekkim, spokojnym nacisku albo wykonać małe kółka.

4 Kiedy często bywa wybierany?

- gdy chcesz wyciszyć umysł
- gdy potrzebujesz chwili skupienia
- gdy chcesz domknąć praktykę spokojnym akcentem



Pamiętaj

Przy punkcie na twarzy mniej znaczy więcej. Delikatność, oddech i spokój są tu ważniejsze niż siła.

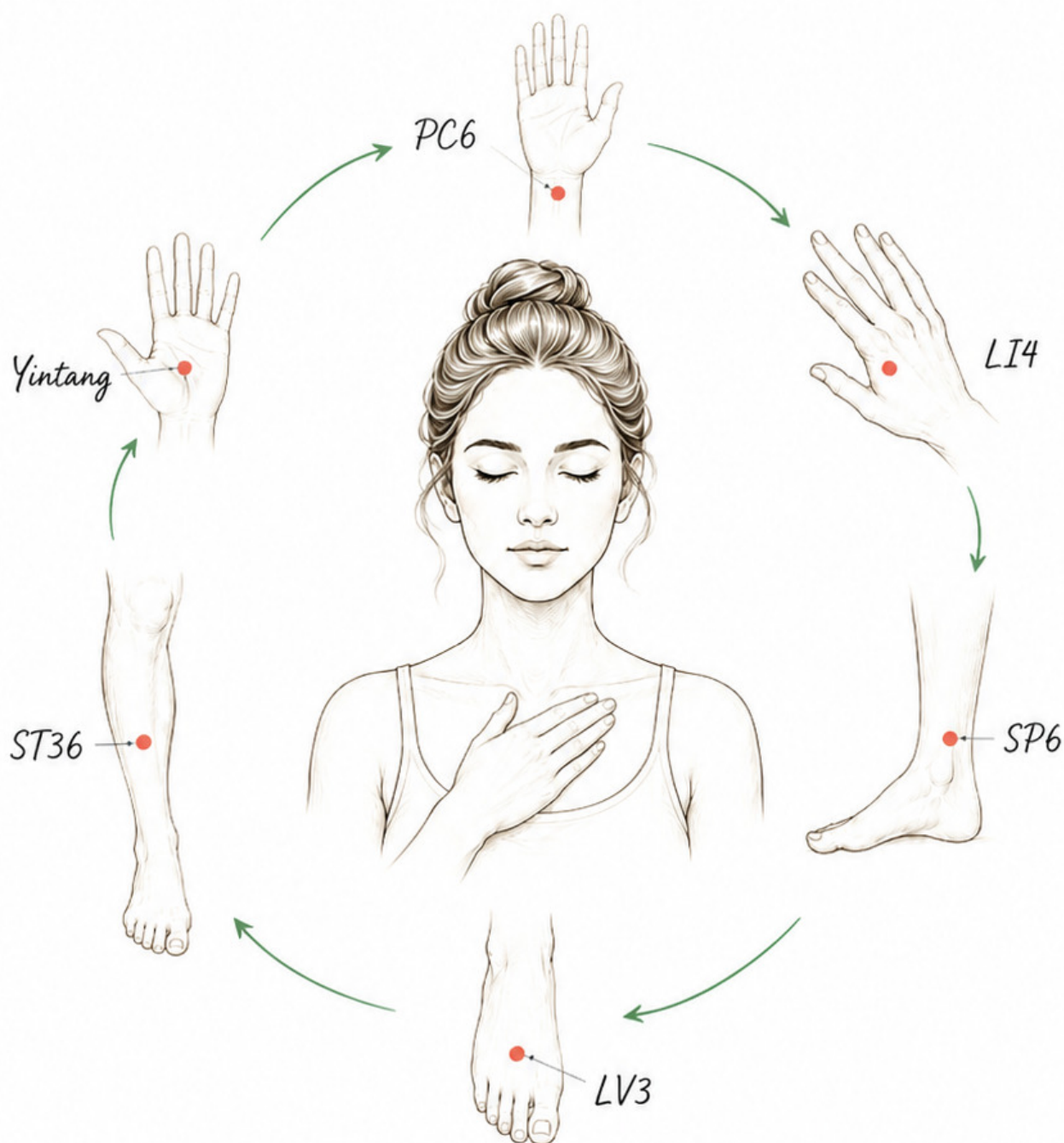


MODUŁ 03



Tvoja pełna 5-minutowa trasa

Teraz połączysz 6 poznanych punktów w jedną prostą, krótką i spokojną sekwencję do codziennego wykonania.



Przygotowanie do 5-minutowej praktyki



1

Usiądź wygodnie

Wybierz pozycję, w której możesz swobodnie sięgać do dłoni, nóg i twarzy.



2

Rozluźnij barki i szczękę

Pozwól ciału lekko opaść i puść niepotrzebne napięcie.



3

Ogrzej dłonie

Potrzyj je przez kilka sekund, aby dotyk był przyjemniejszy.



4

Uspokój oddech

Weź 2–3 wolniejsze wdechy i wydechy.



5

Przygotuj kolejność

PC6 → LI4 → ST36 → SP6 → LV3 → Yintang



Start w 30 sekund

Nie potrzebujesz idealnych warunków. Wystarczy chwila ciszy, wygodna pozycja i uważny dotyk.



Etap 1: pierwsze dwa punkty



Zacznij od punktów na dłoniach i przedramieniu.

To spokojne wejście w praktykę.

1. PC6 / Neiguan

Uciskaj przez 20–30 sekund
na jednej ręce, a potem
na drugiej.

Oddychaj spokojnie.



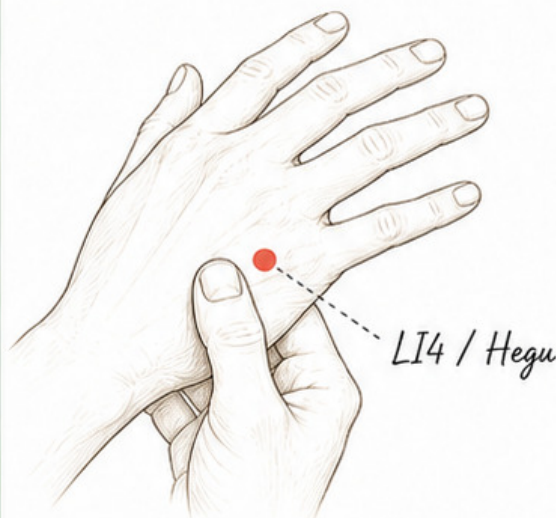
20–30 sek



2. LI4 / Hegu

Uciskaj przez 20–30 sekund
na jednej dłoni, a potem
na drugiej.

Zachowaj komfortowy nacisk.



20–30 sek



Kolejność: lewa strona → prawa strona



Wskazówka

Jeśli dopiero zaczynasz, poświęć około 1,5 minuty
na ten etap. Nie spiesz się — płynność jest
ważniejsza niż tempo.



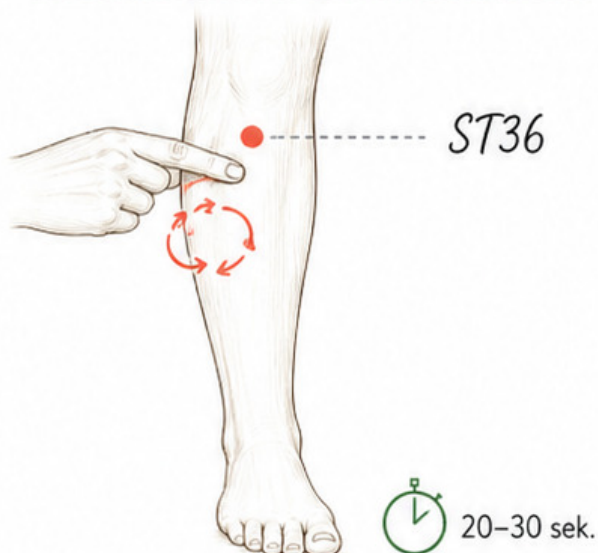
Etap 2: trzeci i czwarty punkt



Teraz przejdź do nóg. Pracuj stabilnie, spokojnie i po obu stronach ciała.

1 3. ST36 / Zusanli

Uciskaj 20–30 sekund
na lewej nodze, a potem
na prawej.
Możesz dodać małe kółka.

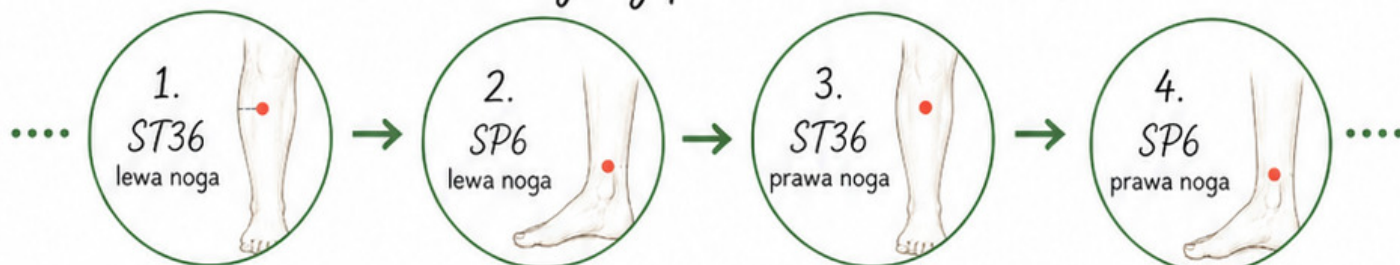


2 4. SP6 / Sanyinjiao

Uciskaj 20–30 sekund
na lewej nodze, a potem
na prawej.
Zachowaj łagodność
i uważność.



Pracujemy po obu stronach



Ważna uwaga

Przy punkcie SP6 zachowaj szczególną delikatność.
W ciąży ten punkt pomijaj bez wcześniejszej konsultacji.



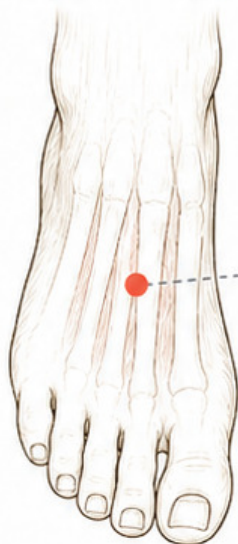
Etap 3: piąty i szósty punkt



Na koniec przejdź do stopy i twarzy.
Zakończ praktykę spokojnie i bez pośpiechu.

1. 5. LV3 / Taichong

Uciskaj 20–30 sekund
na lewej stopie, a potem
na prawej.
Nacisk powinien być
spokojny i równy.



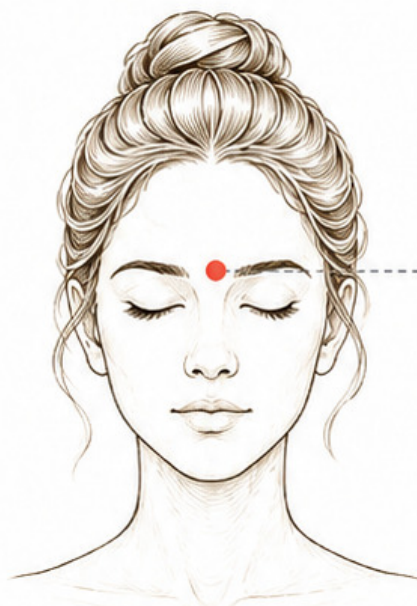
LV3 / Taichong



20–30 sek.

2. 6. Yintang

Uciskaj bardzo delikatnie
przez 20–30 sekund.
Pozostań przy lekkim nacisku
lub wykonaj maleńkie kółka.



Yintang



20–30 sek.



Kończymy spokojnie:

LV3 lewa stopa



LV3 prawa stopa



Yintang



Wskazówka

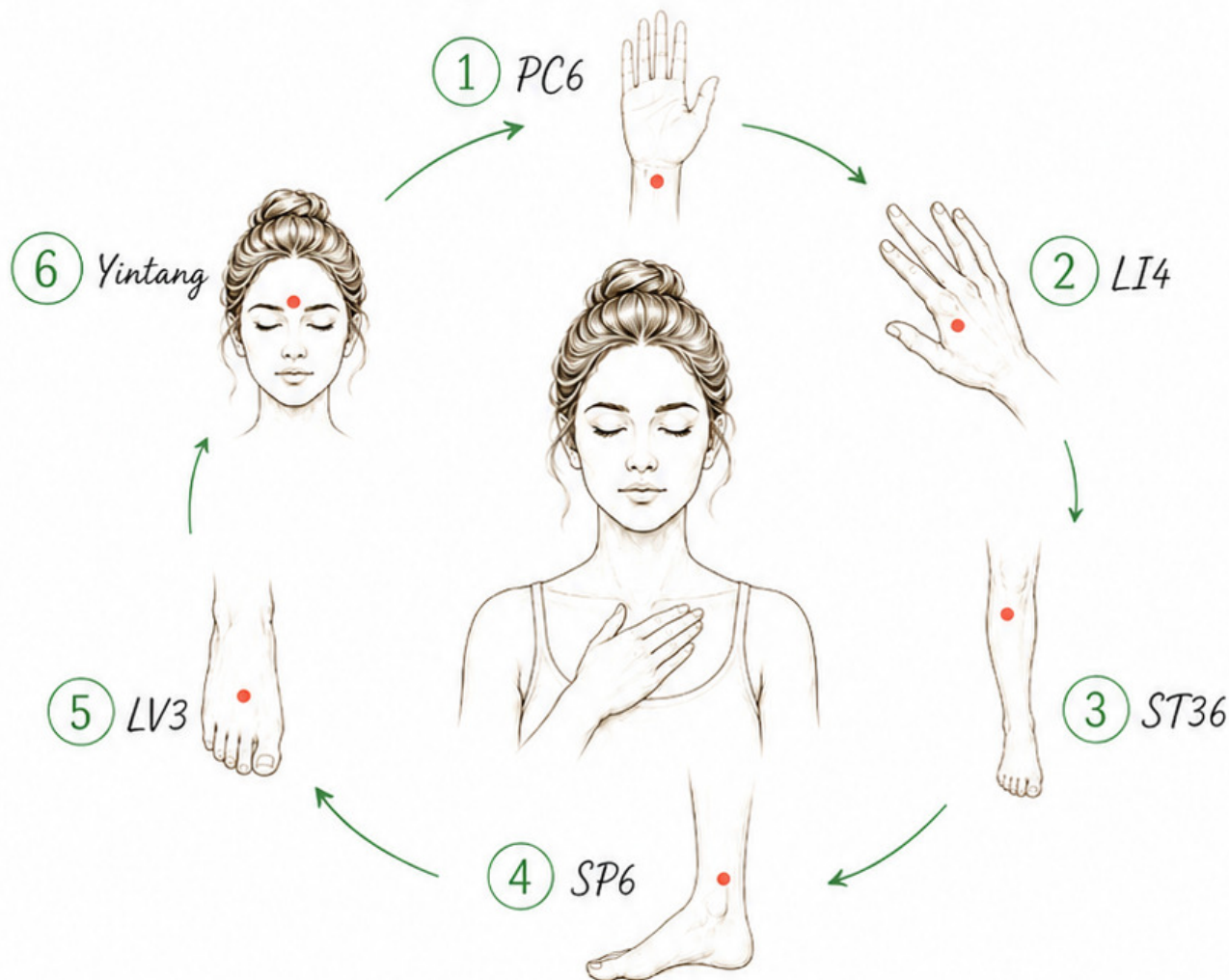
Ostatni etap ma wyciszać.
Zmniejsz siłę nacisku, zwolnij oddech
i pozwól praktyce łagodnie się domknąć.



Cała 5-minutowa trasa na jednej stronie



Tu widzisz całą kolejność w jednym miejscu —
od pierwszego punktu do spokojnego zakończenia.



① PC6 — 20–30 sek. na każdej ręce

② LI4 — 20–30 sek. na każdej dłoni

③ ST36 — 20–30 sek. na każdej nodze

④ SP6 — 20–30 sek. na każdej nodze

⑤ LV3 — 20–30 sek. na każdej stopie

⑥ Yintang — 20–30 sek.
delikatnego nacisku



Szybki rytm

Przygotuj oddech, idź po kolei, pracuj po obu stronach
ciała i zakończ praktykę łagodnie.



Wersja łagodna na dni większej wrażliwości

Nie każdy dzień wymaga tej samej intensywności.
Ta wersja pomaga praktykować spokojniej i delikatniej.

1 *Zmniejsz siłę nacisku*

Nie szukaj mocnego bodźca.
Wybierz nacisk lekki,
ale świadomy.



2 *Skróć czas*

Zamiast 20–30 sekund
możesz zostać przy punkcie
około 10–15 sekund.



3 *Wybierz mniej punktów*

Na bardziej wrażliwe dni
możesz zrobić krótszą trasę:
PC6 → ST36 → LV3 → Yintang.

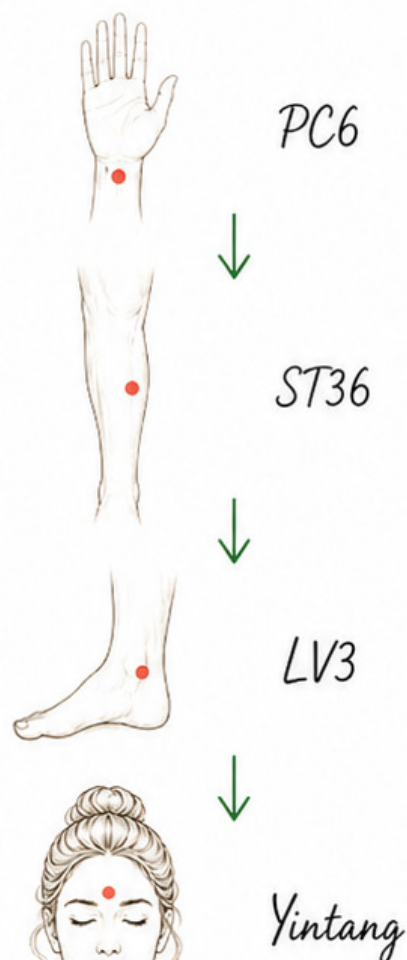


4 *Stuchaj ciała*

Jeśli pojawia się wyraźny
dyskomfort, pomiń dany punkt
lub zakończ praktykę wcześniej.



Trasa łagodna



Pamiętaj

Wersja łagodna nadal ma wspierać, a nie obciążać.
Spokojny oddech, delikatność i zgoda na prostotę
są tu najważniejsze.



MODUŁ 04



Zamień mapę w codzienny nawyk

W tym module nauczysz się wplatać 5-minutową praktykę
w zwykły dzień, obserwować reakcje ciała
i budować własny spokojny rytm.



5 minut
dla siebie



✓ obserwuj
reakcje ciała

✓ bądź
dla siebie

✓ twórz swój
spokojny rytm



Dziś:

- 5 minut dla siebie
- oddech
- uważność
- spokój ♥



Twój rytm
jest ważny.



Plan pierwszych 7 dni



Mały plan startowy, który pomaga oswoić praktykę i znaleźć własny rytm.



Mój cel na ten tydzień

.....



Najwygodniejsza pora praktyki

.....

	 Pora	 Wykonano	 Jak się czułam przed	 Jak się czułam po	 Krótka uwaga
Dzień 1					
Dzień 2					
Dzień 3					
Dzień 4					
Dzień 5					
Dzień 6					
Dzień 7					



Spokojny start

Nie chodzi o idealny tydzień.
Wystarczy, że wracasz do praktyki i zauważasz,
jak wpływa na Twój dzień.



Dziennik reakcji organizmu



Jedna strona do spokojnej obserwacji tego, co dzieje się przed i po praktyce.



Data i godzina:



Przed praktyką czuję...

.....
.....
.....



Po praktyce czuję...

.....
.....
.....



Które punkty dziś wykonałam?

.....
.....
.....



Odczucia w ciele

.....
.....
.....



Nastroj / emocje

.....
.....
.....



Co chcę zapamiętać na jutro?

.....
.....
.....



Intensywność nacisku



bardzo łagodna



umiarkowana



bardziej wyraźna



Po co ten dziennik?

Kiedy zapisujesz drobne obserwacje,
łatwiej zauważasz własne potrzeby, rytm
i najbardziej wspierający sposób praktyki.



Jak dostosować intensywność do siebie



Twoje ciało nie potrzebuje codziennie tego samego.
Dopasuj praktykę do samopoczucia, a nie odwrotnie.

1 

Bardzo łagodnie



lekki nacisk

 10–15 sek.

na dni zmęczenia,
większej wrażliwości
lub potrzeby wyciszenia.

2 

Standardowo



wyraźny,
ale komfortowy nacisk

 20–30 sek.

na zwykłą codzienną
praktykę.

3 

Zatrzymaj się dłużej



spokojny,
równy nacisk

 30–40 sek. tylko
tam, gdzie ciało
dobrze reaguje

gdy chcesz pobyc
chwilę dłużej przy
jednym punkcie.

 *Sygnały, że warto zwolnić*



- ostry ból
- zawroty głowy
- wyraźny dyskomfort
- silne napięcie zamiast ulgi

*Sygnały, że praktyka
jest odpowiednia* 



- lekka tkliwość
- spokojniejszy oddech
- poczucie ulgi
- większa obecność w ciele



Najważniejsza zasada

Dobra praktyka nie polega na sile.
Polega na uważności, komforcie
i reagowaniu na sygnały własnego ciała.



Najczęstsze pytania i błędy

Krótki przewodnik po tym, co najczęściej budzi wątpliwości
i co warto uprościć.

Najczęstsze pytania

1

Czy muszę robić trasę codziennie?

Nie musisz, ale regularność pomaga lepiej oswoić praktykę i zauważyć jej rytm.

2

Co jeśli nie mogę znaleźć punktu?

Skorzystaj z punktów orientacyjnych i szukaj miejsca lekko tkliwego lub wyraźnie odczuwalnego.

3

Czy zawsze pracuję po obu stronach ciała?

Przy dłoniach, rękach, nogach i stopach zwykle tak. Yintang wykonujesz raz, na środku czoła.

4

Jak mocno uciskać?

Tak, by punkt był wyraźnie odczuwalny, ale nadal komfortowy.

Najczęstsze błędy



1 zbyt mocny nacisk



2 pośpiech i brak oddechu



3 próba trafienia idealnie za pierwszym razem



4 ignorowanie sygnałów ciała



5 traktowanie praktyki jak zadania do odhaczenia, a nie chwili kontaktu ze sobą



Dobra wiadomość

Większość trudności znika wraz z praktyką. Im prościej i spokojniej do niej podchodzisz, tym łatwiej staje się Twoja.



MODUŁ 05



Twoja mapa zawsze pod ręką

Na końcu otrzymujesz skróconą kartę praktyki, którą możesz wydrukować, mieć przy sobie lub położyć tam, gdzie łatwo do niej wrócisz.



Mistrzowska karta

5-minutowej praktyki do wydruku

Skrót całej praktyki na jednej stronie.

1 Kolejność

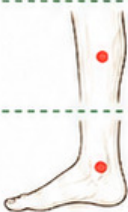
1 PC6



2 LI4



3 ST36



4 SP6



5 LV3



6 Yintang



2 Czas



20–30 sek. na każdej
ręce / dłoni / nodze / stopie



Yintang:
20–30 sek. delikatnego nacisku

3 Pamiętaj

- nacisk ma być łagodny, ale wyraźny
- oddychaj spokojnie
- pracuj po obu stronach ciała
- przerwij przy ostrym bólu lub wyraźnym dyskomforcie
- w ciąży pomijaj LI4 i SP6 bez wcześniejszej konsultacji

4 Mój rytm



Najlepsza pora



Najwygodniejsza pozycja



Co daje mi ta praktyka



Twoje 5 minut dla siebie

Regularność jest ważniejsza niż perfekcja.
Mała praktyka każdego dnia — wielkie efekty z czasem.

