

Baňkování pro začátečníky



MUDr. Petra Uríková

Obsah

CO JE TO BAŇKOVÁNÍ?	3
JAK BAŇKOVÁNÍ PŮSOBÍ?	3
PODLE ZÁPADNÍ MEDICÍNY:	3
PODLE TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY:	3
ÚČINEK BAŇKOVÁNÍ SE ODVÍJÍ OD:	3
A) SÍLY SÁNÍ = VELIKOSTI PODTLAKU = VELIKOSTI KOPEČKU KŮŽE A PODKOŽÍ V BAŇCE	3
B) AKUPUNKTURNÍHO BODU, KTERÝ POUŽIJEME.	3
SLABÉ BAŇKOVÁNÍ	4
NEDOSTATEK ČCHI A/NEBO KRVÉ MŮŽE ZPŮSOBIT:	4
JAK SE PROVÁDÍ?	4
STŘEDNÍ BAŇKOVÁNÍ	4
JAK SE PROVÁDÍ?	4
SILNÉ BAŇKOVÁNÍ	5
JAK SE PROVÁDÍ:	5
FREKVENCE OPAKOVÁNÍ	6
INDIKACE	6
KONTRAINDIKACE	6
PRAKTICKÉ PROVEDENÍ	7
POTŘEBY	7
TYPY BANĚK	7
BAŇKA SILIKONOVÁ	7
BAŇKA PLASTOVÁ S PUMPIČKOU	8
BAŇKA SKLENĚNÁ S BALÓNKEM	8
JEDNODUCHÉ KOMBINACE BODŮ	8
BOLESTI ZAD	8
BOLESTI KONČETIN	9
BOLESTI HLAVY	9
BOLESTI BŘICHA A TRÁVICÍ POTÍŽE	9
RÝMA, KAŠEL, NACHLAZENÍ	9
ALERGIE, EKZÉMY	9
KLIMAKTERIUM	9
NEPLODNOST	9
OTOKY A ZADRŽOVÁNÍ VODY V TĚLE	9
ÚNAVA	9
PRAKTICKÉ UKÁZKY	9
BAŇKOVÁNÍ DĚTÍ	10
KDY S BAŇKOVÁNÍM U DĚTÍ ZAČÍT?	10
JAK DĚTI BAŇKOVÁNÍ SNÁŠÍ?	10

Co je to baňkování?

Ovlivňování těla a jeho funkcí, kde principem je vytvoření podtlaku baňkou na akupunkturním bodě, případně i více bodech najednou.

Jak baňkování působí?

Podle západní medicíny:

Působením podtlaku v baňce zvýšíme prokrvení dané oblasti.

Okrsky kůže jsou prostřednictvím míšních nervů spojeny i s vnitřními orgány – ovlivněním těchto dermatomů (okrsků inervovaných jedním nervem), ovlivňujeme i vnitřní orgány inervované stejným nervovým kořenem.

Podle tradiční čínské medicíny:

Doplňuje, vypouští nebo rozhýbává čchi a krev.

Nedostatek, nadbytek nebo stagnace čchi a krve jsou podle čínské medicíny příčinou bolestí a všech ostatní zdravotních potíží.

Účinek baňkování se odvíjí od:

A) Síly sání = velikosti podtlaku = velikosti kopečku kůže a podkoží v baňce

Podle velikosti kopečku kůže a podkoží pod baňkou tedy rozdělujeme baňkování na:

- **SLABÉ**
- **STŘEDNÍ**
- **SILNÉ**

B) Akupunkturního bodu, který použijeme.

Každý akupunkturní bod leží na dráze určitého orgánu a má své specifické účinky.

Správný výběr akupunkturních bodů je zásadní pro úspěšné řešení problému.

Nejužitečnější akupunkturní body si představíme v dalších částech tohoto kurzu.

Slabé baňkování

Účinek: Doplnjuje čchi (energii) a krev.

Nedostatek čchi a/nebo krve může způsobit:

- bolesti (hlavy, horní i dolní části zad, končetin, břicha, aj.)
- únavu
- nesoustředěnost
- zapomnětlivost
- potíže s trávením
- opakované infekce
- zimomřivost
- studené končetiny
- bledost
- potíže se spánkem
- mnoho dalších stavů
- bolesti beder, kříže

U těchto potíží je tedy vhodné slabé baňkování použít.

Jak se provádí?

Baňkou vytvoříme jen **malý kopeček**.

Síla sání neboli velikost podtlaku je jen malá.

Baňku necháváme přisátou kratší dobu, obvykle **5-15 minut**.

Pokud chceme rychleji doplňovat čchi, neprodlužujeme dobu přisátí baňky, ale proceduru **opakujeme častěji** – u výrazného nedostatku čchi můžeme slabé (neboli *doplňovací*) baňkování provádět každý den, pokud nezůstávají modřiny (pokud by zůstávaly, musíme použít jiné body).

Střední baňkování

Použití: Doplnjuje nebo vypouští – to záleží na délce přisátí baňky.

Můžete použít jako **neutrální** metodu, pokud si nejste jistí, jestli je na daném bodě potřeba doplňovat nebo vypouštět.

Tento typ baňkování můžete **použít v obličeji, na bříše, u dětí nebo u oslabených** pro vypouštění – je to tam, kde se silné baňkování použít nesmí.

Jak se provádí?

Baňkou nasajete **střední kopeček**.

Doba **5-15 minut doplňuje** čchi.

Doba kolem **20 minut** se nazývá metodou **neutrální** – zjednodušeně se dá říct, že si bod „vybere“, jestli potřebuje doplnit nebo vypustit.

Doba přisátí **30-40 min – vypouští**. Užívá se tam, kde potřebujeme vypustit patologickou neboli škodlivou čchi.

Silné baňkování

Použití: Vypouští škodlivou čchi.

Používáme tedy u stavů přeplněnosti škodlivou čchi:

- bolesti (hlavy, horní části zad, končetin, břicha, aj.)
- silný kašel
- výrazné zahlenění
- zánět dutin
- žlutá rýma
- horečka
- zarudlé klouby
- červené vyrážky (akné, ekzém, kopřivka, aj)
- „zmrzlé“ rameno
- některé případy vysokého krevního tlaku
- mnoho dalších stavů

Jak se provádí:

Baňkou nasajete **velký kopeček**.

Baňku necháte přisátou **20-30 minut**.

Poprvé je vhodné nechat silně přisátou baňku jen **5, 10 nebo 15 minut**. Pokud se po tomto zásahu uleví, zvolili jste metodu správně a příště, pokud je to třeba, můžete dobu postupně prodlužovat.

Na stejný bod můžete použít silné baňkování **až po vymizení modřin**.

POZOR!

U potíží spojených se zarudnutím (kožní vyrážky, zarudlé klouby) **nepřikládáme baňky přímo na postižené místo**, ale kousek dál na akupunkturní dráze, která místem prochází.

Nevhodně použitým silným baňkováním **byste mohli odčerpat příliš mnoho čchi** a došlo by ke zhoršení potíží nebo k výrazné únavě.

Jednoduše se ale můžete orientovat podle barvy kopečku kůže:

Pokud je kopeček v baňce výrazně červený/nahnědlý/nafialovělý, je na tomto místě nadbytek patologické čchi a **je vhodné ji vypustit silným baňkováním**.

Pokud je kopeček v baňce *bledý nebo jen světle červený*, je zde spíš nedostatek a silné baňkování nebude vhodnou metodou – **bude lepší použít slabé nebo střední baňkování**.

Frekvence opakování

Baňkování se obvykle opakuje **po 1-2 týdnech**.

Stejný bod můžete baňkovat až **po tom, co zmizí modřiny**.

Při nedostatku energie obvykle bývá kopeček bledý, nedělají se modřiny, baňkování lze opakovat **i každý den – slabé (doplňovací) baňkování**.

Indikace

- Bolestivé stavy (bolesti zad, hlavy, končetin, břicha, bolesti při zánětech aj.).
- Infekce dýchacího, urogenitálního i trávicího traktu – akutní řešení i prevence opakovaných infekcí, posílení imunity.
- Trávicí potíže.
- Únava.
- Prevence a léčba nemocí dětí.
- Nespavost.
- Alergie.
- A mnoho dalších.

Účinek baňkování totiž závisí na tom, jaké akupunkturní body použijeme.

A akupunkturní body a dráhy mají schopnost ovlivnit v těle všechny tyto stavy – a mnoho dalších. Akupunkturní body a dráhy mají vztah k celému tělu, ke všem orgánům, k psychice, k všemu, co se v těle děje. **Účinek baňkování tedy může být velmi komplexní.**

Kontraindikace

Baňkování je zakázáno u:

Krvácivých stavů, poruch krevní srážlivosti – nedostatek některého faktoru krevního srážení (např. hemofilie), výrazný nedostatek krevních destiček, užívání warfarinu nebo jiných léků na „ředění krve“.

Ekzémů, odřenin, křečových žil – baňky nedáváme přímo na postiženou plochu.

Jinak je potřeba **volit akupunkturní body podle potřeb baňkovaného**.

Například některé body mohou ovlivňovat krevní tlak, není tedy vhodné volit body nebo způsoby ošetření s možným účinkem zvýšení krevního tlaku u člověka, který už má hodnotu krevního tlaku vyšší.

PRAKTICKÉ PROVEDENÍ

Potřeby

- **Baňky** – ideálně různé velikosti, aspoň 6ks, lépe 8-12ks
- **Olej** na potření kůže
- **Papírové ubrousky/utěrky**
- Případně éterický olejíček
- **Lehátko** nebo podložka na ležení, případně židle na sezení
- Je dobrý **ručník nebo jiná podložka** – může se stát, že vám steče nebo ukápne olej

Typy baněk

Základní 3 typy baněk a jejich použití. Jsou to baňky, které jsou dle mého názoru pro začátečníky nejvhodnější.

Baňka silikonová

Použití je velmi jednoduché. Jen se zmáčkne a přiloží na kůži.

Výhody: jednoduchá manipulace, průhlednost, dlouhá životnost, nerozbitná

Nevýhody: jedna velikost (dnes už je k sehnání ve 3 velikostech, ale není tak variabilní jako jiné typy), časem materiál trochu ztvrdne, nedá se tedy tak moc zmáčknout

Cena: do 100Kč za jeden kus.

Baňka plastová s pumpičkou

Bývá prodávána v sadách. Je dobré mít doma sadu aspoň o 6 ks, ale lépe 12 nebo více kusů.

Výhody: jednoduchá manipulace a možnost přesně ovlivnit sílu sání, jednoduché uvolnění přísáté baňky, průhlednost, nerozbitnost (relativní – i plastová baňka může prasknout, pokud spadne nebo se s ní hrubě zachází), sady s mnoha velikostmi baněk včetně těch nejmenších, které u jiných typů nejsou k dispozici

Nevýhody: omezená životnost zejména těsnění v baňce, ale vzhledem k relativně nízké pořizovací ceně se oplatí, i když nevydrží navždy

Cena: sady se obvykle pohybují v řádu stokorun, velké sady 1000-2000Kč.

Baňka skleněná s balónkem

Výborná na baňkování dětí. (A děti s ní taky rády baňkují ostatní;).)

Výhody: jednoduchá manipulace, sklo jako tradiční materiál, různé velikosti

Nevýhody: hůř se umývá, nejde použít na silné baňkování, může se rozbít, není v obchodech tak obvyklá

Cena: kolem 100-150Kč za jeden kus.

V našich zemích mají největší tradici **baňky skleněné**, které se přikládají pomocí zapáleného smotku vaty. Tato metoda je efektní a tradiční, ale považuji ji za vhodnější až pro pokročilé, protože potenciálně hrozí popálení vás, baňkovaného nebo okolí. Tu se tedy můžeme naučit v následujícím kurzu.

Kromě výše zmíněných typů baněk existují další, například bambusové, ty u nás ale nejsou moc obvyklé.

Jednoduché kombinace bodů

Věnec na hrudi

Zaujímá body na dráhách: KI (ledviny), ST (žaludek), CV (přední střední), LU (plíce).

Tuto sestavu použijeme při vlhkém kašli, zahlenění, zánětu průdušek, astmatu s velkým zahleněním.

Bolesti zad

- Použijeme shu body a bolestivé body v příslušné části zad
- V oblasti krční a hrudní páteře používáme častěji střední a silné baňkování
- V oblasti bederní a křížové používáme slabé, případně i střední baňkování, silné ne

Bolesti končetin

Dle lokalizace bolesti můžeme použít body LI11, ST36, GB34 a nejbolestivější body v místech bolesti – pokud je možné tam přisát baňku

Bolesti hlavy – pozor, mají mnoho příčin, použití bodů záleží na příčině

Je možné zkusit body: BL12, LI11, LR13, LR8, SP6, KI3, BL20

Bolesti břicha a trávicí potíže

LI11, ST25, SP15, ST36, LR13, BL18, 19, 20, 21 – ne všechny naráz

Rýma, kašel, nachlazení

LI11, BL12, BL13, ST36, LU1, LU2

Alergie, ekzémy

LI11, SP10, SP6, BL13, BL20

Klimakterium

SP6, LR8, KI3, BL31-34

Neplodnost

SP6, LR8, KI3, KI7, SP10, BL31-34, BL20, BL23, CV6

Otoky a zadržování vody v těle

KI7, SP9, BL20, BL23, LR13

Únava

ST36, BL20, LR13 slabě, KI3, KI7, BL23, SP6, CV6, SP10



Praktické ukázky

Bolesti horní části zad – body dle bolestivosti

Bolesti břicha a trávicí potíže – ST25, SP15, LR13

Bolesti břicha a trávicí potíže – ST25, SP15, LR13, LI11

Rýma, kašel, nachlazení – LU1, LU2, LI11

Kašel s výrazným zahleněním – věnec na hrudi

Alergie, ekzémy – SP10, LI11

Klimakterium – KI7+SP6, LR8

Neplodnost – KI7+SP6, LR8, SP10, CV6

Otoky a zadržování vody – KI7, SP9

Únava – KI3, KI7+SP6, ST36, SP10

Baňkování dětí

Baňkování je pro děti vhodné.

Může pomoci k **řešení celé řady běžných potíží** – nachlazení, rýma, kašel, trávicí potíže, oslabená imunita a mnohé další.

Pro děti používáme **jen slabé a střední** baňkování, silné není vhodné, protože děti jsou hodně citlivé na jakékoli zásahy.

U nejmenších jen **5 minut**, u školkových **5-10 minut**, u starších školáků už je možné i **15-20 minut**.

Kdy s baňkováním u dětí začít?

Já jsem svoje děti baňkovala asi od 1,5 roku. Už tenkrát se jim to zalíbilo ;). V takovém věku ale můžete dávat baňky jen slabě a na chvíli.

Jak děti baňkování snášejí?

Dle mých zkušeností většina dětí baňkování miluje.

Je vhodné začínat slabým baňkováním a hrou a zajistit jim zábavu, aby vydržely ležet v klidu.