

專題

拔罐、穴壓與練氣的關聯

謝麗貞^{1,2}¹ 穴壓與拔罐學會學理事長² 吉銳診所負責醫師

成功的拔罐倚賴正確有效的穴壓，正確有效的穴壓其基礎在由練氣所得強勁可運用的氣能。

一、拔罐

拔罐的安全性主要在於壓力的設定需在人體組織可負擔的最高限度之內，這是由機器設備的性能和操作的謹慎度而定。而拔罐的有效性則須倚靠正確有效的穴壓，將組織內待排除的有毒廢棄代謝物給予聚集在穴道關口之處，方便於拔罐時一次就拔離病灶地區，有利於人體加速自動修補的運作，同時立即解除廢棄氣血囤積在病灶處，緩解壓迫神經所造成的痛感，和對肌肉骨骼關節因腫脹所造成的運動限制。

拔罐只是將人體氣血成分吸取出來的一種技術，它在醫療上的功能是消除腫脹，使病灶地區減少組織分量，進而加速人體的自動修補。其最大效能的關鍵是必須在對人體安全限度內，將人體內囤積的有毒廢棄氣血成分，在最大的可能範圍內移除出病灶地區，將限制肌肉骨骼關節運動的疼痛和腫脹釋放，所以其成功的條件是有毒廢棄代謝物能儘量聚集在穴道關口地區，換句話說就是兩個重點：正確的穴道位置和最大量有毒廢棄代謝物的聚集。

二、穴壓

要達到正確的穴道位置和最大量有毒廢棄代謝物的聚集就要靠穴壓了。正確有效的穴壓是在最少的傷害下，將病灶地區最多的廢棄的氣血聚集在穴道位置，讓拔罐一次就將它們吸移出病灶地區置於健康的皮表。穴壓利用穴道感應和氣場偵測找出人體有病器官組織的部位，再將該組織中廢棄的氣血最大量地聚集在某一個特定的地區，就是穴道的位置，然後才使用拔罐去移除。該組織周圍減少了有害代謝廢棄物，少了腫脹壓迫的氣血，自然就可以減少壓迫神經所引起的疼痛，啟動有效的修補恢復健康的運作，恢復肌肉骨骼關節的運動以及內臟的生理運行。

有效的穴壓則在於正確罹病位置的尋找和確定，也就是病症的診斷；要一次就有效且最大量廢棄氣血的聚集則在於穴壓的操作技術，否則拔罐也沒有作用。病症的診斷要對人體解剖結構、生理運作、病理成因有充份的了解，穴壓的特點就是用氣能知識去執行穴道的找尋、病灶位置的確定，和將廢棄物聚集的操作能力，這是一套完整的學問知識

和技術需要學習熟練之。除此之外，穴壓的操作工具就是人體十個氣能出入口手指頭，人體經過氣能的鍛鍊和駕馭可以自十個手指經過人體體表的穴道去進行病症的診斷和治療技術的操作。

換句話說，有效的穴壓治療是倚重人體的生命能量去操控。雖然說人體有與生俱來的自動能量供應系統，但是這個天生能量系統所產生的氣能是有限量的，是供應人體正常生理運作，日常活動所需要的能量，即使利用運動、營養、藥物去提昇，但限於人體本身所能承受的能量負荷，還是有極限；除去維持人體自然生存所需的能量，每天耗損應付歲月侵蝕的需要，能夠利用的額外的氣能則日漸減少，要去應付穴壓治療所需的能量自然不足。所以除了穴壓所應具備的知識和技術外，首先要根本解決的就是額外氣能的來源，那就是提昇人體能量的練氣了。

三、練氣

練氣的目的和功能在於提昇人體自我的氣能，有效駕馭氣能在人體內氣脈的運作，其效能有兩方面：(1) 利己：豐沛自身的能量，強化自己體內器官組織的生理運作，使自己身心更健康、減少疾病的侵襲、養生延年益壽；(2) 利他：提供氣能讓穴壓治療能夠有效地執行去診斷和治療病症，同時聚集病灶地區的廢棄氣血方便拔罐一次吸取移除。也就是利己為先，然後去利他，可以幫助自己祛病防疾，也可以協助親友家人和他人進行穴壓治療，達到令周圍的親朋好友得以養身、強身、預防保健、解

除傷病，加速恢復健康，身心強健而延年益壽。

練氣在於提昇人體自動產生能量系統的效率，使自我能量功率的增加，也使自己體格逐漸增強，適應更高能階的氣能。所以練氣有其特殊的功法，首先是呼吸吐納方式的改變，然後要增強能量產生系統的效率，更重要的是要學習駕馭這些產生出來多餘的氣能有效的運用，讓增加的氣能去做有益身體健康，強化器官組織的工作，進而服務他人，這才是利己利他的能量提昇的目的和功效。

有別於其他利用自己本身天生的能量去運動，或所謂的去練氣功，這裡所謂的練氣則在於啟動自我產生能量的三焦系統，啟動增強人體潛能的命門，發揮人體額外的氣能偵測和感知能力，所以可以經過穴道去了解人體，利用氣脈去辨病灶的位置，駕馭氣能去聚集人體內的廢棄物質，達到穴壓治療的功效，方便拔罐將廢棄氣血移除，方便人體有效的修補機制的進行。

四、拔罐、穴壓與練氣的關聯

再強調，拔罐只是一種將人體內的氣血移除出病灶地區的技術，端靠正確的位置和有效的穴壓。如果不是倚靠穴壓將人體內受傷損壞的組織氣血尋找聚集在特定的位置，才去進行拔罐，是毫無功效，反而有害人體的健康組織，因此並不是人人可以操作，所以拔罐必須要以穴壓為前提，它只是一種配合的相關技術，加速穴壓後人體修補的效果而已。

進行穴壓所要具備的學問知識比拔罐更為廣泛，除了對人體結構組織的了解，對人體生理運作十分明瞭，對致病的病理病因要透徹外，更要了解穴道偵測和氣場感應的操作。人體的穴道和氣脈只對人體高超於自然水平的氣能才有反應，所以要執行穴壓則必須要提昇自我的氣能，才不會在進行穴壓時讓自己氣能耗損而氣竭而衰，所以穴壓的重要基礎在於氣能的培養和建立，那就是練氣了。沒有練氣沒有穴壓，勉強進行穴壓是在枯竭自己的能量，也就是讓三焦系統衰竭，尤其是下焦的腎臟系統。

練氣是一種簡單的呼吸吐納的功法，不過心法十分重要，否則岔氣、走

火、入魔等身心傷害現象容易產生。不過一旦練成，功效顯著，不會退行，不會遞減，可以終身有用。練氣後取得的能量提供了穴壓治療時偵測穴道和氣脈所需的工具，如此穴壓才會有效果。更重要的是保護自己免於病氣的反噬，傷害自我，是一種自我防衛的措施。練氣的功能可供利用於利己、利他的養生，保健，預防治療疾病上之應用，同時也讓自己身心平和清明，其實是一種強身修心的最佳工具。

綜結以上，拔罐需建立在穴壓治療之上，穴壓必須有練氣作基礎，而練氣是一本萬利的健康方法。



黃頭鷺銀鷺

圖片 洪韻媚提供



Correlation among Cupping, Acupressure and Qi

Lisa Li-Chen Hsieh^{1,2} Md, PhD

¹ Acupressure and Cupping Association, Chief Researcher

² Ji Ding Clinic, Responsible Doctor

Successful cupping relies on correct and effective acupressure, and the execution of an effective acupressure relies on the strong energy generated from practicing of Qi.

The safety of cupping is the pressure which must be within the maximum tolerable limit of each part of human body to avoid damage, whereas the effectiveness of cupping depends on right acupoint where the maximum toxic waste metabolites can be collected and can be extracted at one time by cupping. Cupping is but a complimentary technique goes with acupressure which concentrates as much the maximum toxic waste metabolites on lesion sites. Consequently, two key points of a successful cupping are 1. correct acupoint where the largest amount of toxic waste metabolites is accumulated, and 2. right in-cup-pressure is properly set by the performance of a machine. An accurate cupping will remove immediately pain caused by oppression around lesion sites and help to activate body automatic repair to resume health.

To locate a correct cupping point needs skillful acupressure, which, in turn, needs knowledge of human anatomy, physiological function and the characteristics of each acupoint, so that the collection of maximum toxic waste metabolites in a specific acupoint is able

to be made. Once those harmful substances are extracted by cupping, pain consequently reduces and organs and tissues initiate their effective repair to restore health.

The effective acupressure relies in the search and determination of the lesion site for collecting the maximum abandonment of blood and gas, whereas cupping gives right in-cup-pressure to extract them at one time, otherwise the cupping has no effect. On the other hands however, the practice of acupressure needs bio-energy of the human body which come from the breathing exercise and Qi generated from it.

Qi not only improves self-automatic energy but also is the only power to manipulate and control acupoint. Both are the fundamentals in practicing acupressure. Yet, how to use Qi in acupressure acquires learning and practicing to form two major skills : acupoint detection and Qi field induction. The former is to measure and sense each acupoint and its reaction to understand the body, while the later to identify the lesion, to gather the waste

materials, and to activate the body repair procession. In this connection, cupping will remove the waste substances from lesion to expedite the effective repair mechanism of the human body.

In conclusion, Cupping is but a technique to remove blood and gas from the lesion area of the body with little treatment effect and should not be used independently and not in healthy people. Right in-cup-pressure and correct acupoint where waste blood is

substantially concentrated extracted are the crucial points of a successful cupping. Acupressure is to find out the lesion site and to collect as much as possible waste substance in a specific area, whereas Qi gives acupressure the execution power and energy.

All in all, cupping is based on acupressure treatment. The acupressure must be supported by Qi, and Qi come from breathing exercise in a correct and healthy method.

練氣的意義

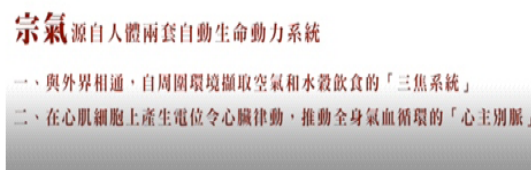
一、練氣是什麼



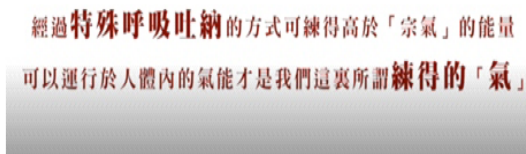
二、氣的種類



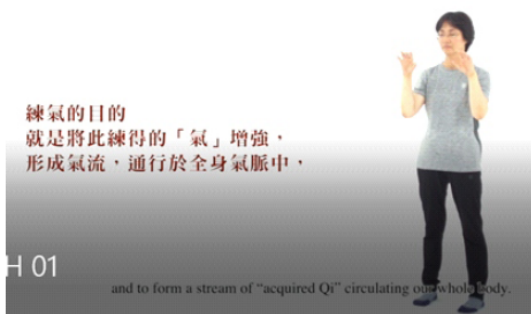
三、宗氣的來源



四、練得的氣是什麼



五、



六、

