

INFORMACYJNE I BIOENERGETYCZNE ZNACZENIE RÓŻNYCH FORM MASAŻU



Informative and bioenergetic importance of various forms of massage

TADEUSZ KASPERCZYK

Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie,
Instytut Nauk Stosowanych, Zakład Kosmetologii Estetycznej

Streszczenie / Abstract

W każdym organizmie żywym nieustannie zachodzą procesy biologiczne oparte o mechanizm biofeedbacku. Podstawą tych biologicznych sprzężeń zwrotnych jest przepływ informacji pomiędzy ośrodkami decyzyjnymi w układzie nerwowym. Informacje te płyną z narządów zmysłu, a w szczególności ze zmysłu taktylnego (dotyku). W skutek różnego rodzaju dysfunkcji dochodzi do zaburzeń w przepływie informacji, a co za tym idzie zaburzeniu ulegają prawidłowe czynności organizmu.

Artykuł ma na celu dwa zadania, z jednej strony ukazanie sposobów udrażniania szlaków przesyłania informacji, a z drugiej zwrócenie uwagi na aspekt bioenergetyczny, nierozdzielnie związany z kontaktem: terapeuta – pacjent. Podano definicję biopola (aury) z uwzględnieniem aspektu historycznego oraz wymieniono praktyczne metody bioenergoterapii stosowane współcześnie. Do przesyłania informacji wykorzystano; masaż klasyczny, masaż punktowy (akupresurę) i refleksoterapię na mikrosystemie stopy. Podkreślono rolę bólu jako sygnału ostrzegawczego tkanek przed uszkodzeniem.

In every living organism, biological processes based on the biofeedback mechanism constantly take place. The basis of these biological feedback loops is the flow of information between decision centres in the nervous system. The information comes from the sense organs, and in particular from the tactile sense (touch). As a result of various types of dysfunctions, the flow of information is disturbed and, consequently, the proper functioning of the body is disturbed.

The aim of the article is focused on two tasks – on the one hand, to show the ways of unblocking the information transmission pathways, and on the other, to draw attention to the bioenergetic aspect, inseparable from the therapist-patient contact. The definition of biofield (aura) was given, taking into account the historical aspect, and the practical methods of bioenergotherapy used today were listed. For the transmission of information, the following were used: classic massage, point massage (acupresure) and reflexotherapy on the foot microsystem. The role of pain as a warning signal of tissues against damage was emphasized.

Słowa kluczowe: **informacja, bioenergia, masaż, refleksoterapia, ból.**

Key words: **information, bioenergy, massage, reflexotherapy, pain.**

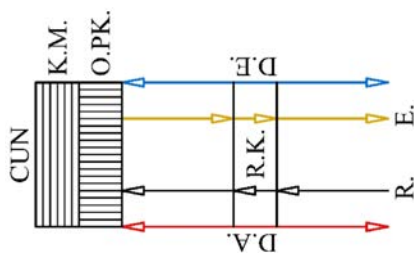
Wstęp

W każdym organizmie żywym nieustannie zachodzą procesy biochemiczne oparte o biofeedback (sprzężenie zwrotne). Podstawą tych sprzężeń zwrotnych jest – informacja. Informacje płyną z wielu źródeł – zmysłów i dostarczane są do mózgu w którym dochodzi do analizy, przetwarzania

owej informacji i stosownej do niej odpowiedzi. Na skutek różnego rodzaju dysfunkcji przepływ informacji pomiędzy poszczególnymi „piętami” układu nerwowego zostaje zaburzony, co skutkuje zakłóceniami w funkcjonowaniu narządów, a co za tym idzie czynności ustroju (Ryc.1).

Celem artykułu jest ukazanie wpływu różnych form masażu na organizm

człowieka w aspekcie informacyjnym i bioenergetycznym. Głównym punktem odniesienia będą; masaż klasyczny, masaż punktowy (akupresura) oraz refleksologia (na przykładzie stopy). Dla lepszego zrozumienia przesłania artykułu zostaną przedstawione: ból jako sygnał ostrzegawczy o zakłóceniach homeostazy w organizmie, pojęcie biopola (aury) energetycznego człowieka oraz istota we-



Ryc.1. Piętra przepływu impulsów nerwowych: CUN – centralny układ nerwowy, K.M. – kora mózgowa, O.P.K. – ośrodki podkorowe, R.K. – rdzeń kręgowy, D.A. – droga aferentna, D.E. – droga eferentna, R. – receptor, E. – efektor

wewnętrznej komunikacji w organizmie oparta o zasadę – feedbacku.

Przyjmuje się, że są 3 czynniki warunkujące życie i zdrowie człowieka, są to: materia (substancje), energia (towarzysząca wszelkim zjawiskom biologicznym) oraz informacja. Rolą informacji jest komunikacja pomiędzy strukturami anatomicznymi w celu zapewnienia właściwej funkcji organizmu jako złożonej całości psychofizycznej. Dzieje się to na drodze opisanej powyżej – pętli sprzężenia zwrotnego (Ryc. 1). W praktyce najczęstszym przykładem informacyjnego oddziaływania na organizm jest – refleksologia i refleksoterapia [10, 11, 13, 17, 20, 21].

Ból i jego informacyjne znaczenie

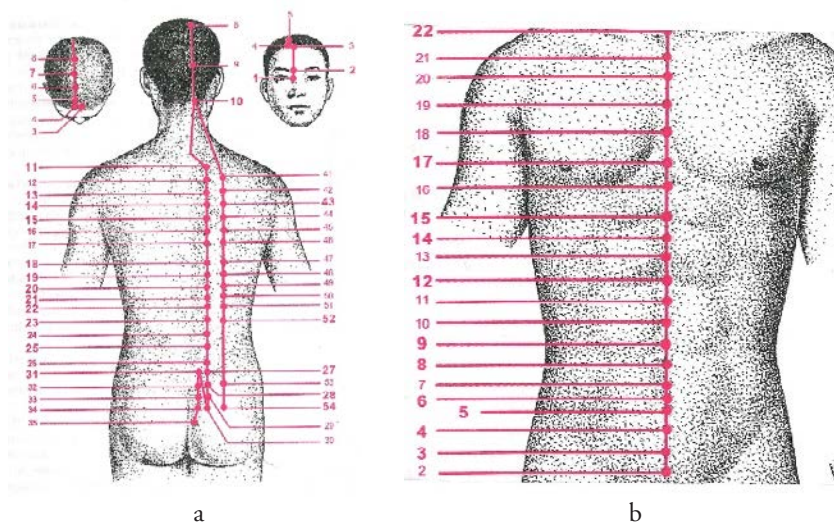
Ból to nieprzyjemne czuciowe i emocjonalne odczucie związane z uszkodzeniem struktur organizmu [5]. Jest to cenny sygnał ostrzegawczy organizmu, to najczęstszy objaw kliniczny związany z zaburzeniami zdrowia. Należy odróżnić ból będący sygnałem ostrzegawczym od bólu przewlekłego, który jest zjawiskiem niepożądanym, związanym z cierpieniem i mającym wpływ na samopoczucie i zdrowie człowieka. Receptory bólu to nocycceptory (od łac. nocere – uszkodzić), są pobudzane przez różnego rodzaju bodźce: mechaniczne, termiczne, prąd elektryczny, stany zapalne, nowotwory i inne [26].

Pod względem budowy morfologicznej receptory bólowe odznaczają się bardzo prostą budową – mają postać włosa

rozszerzonego na końcu i określane są jako – wolne zakończenia nerwowe. Ból może być „odczytany” tylko w czuciowej części kory mózgowej. Z interesującego nas punktu widzenia mowa będzie tylko o informacyjnym znaczeniu bólu. Z tego punktu widzenia istotne jest odróżnienie bólu pierwotnego od bólu przeniesionego. Ból przeniesiony to ból w miejscu

Ilustracją przeniesienia bólu z narządów wewnętrznych są przykładowo punkty chińskie tzw. punkty „Shu” (zgodności), określane też jako punkty alarmowe (Ryc. 2 a, b). Dla serca są to: z tyłu PM.15, a z przodu GRP.14 [7, 8].

Dla stwierdzenia „alarmu” ból w punkcie PM.15 powinien być symetryczny. Ból niesymetryczny może po-



Ryc. 2. Punkty chińskie. a. PM.15 (Xinshu). Położenie: 1,5 cuna w bok od dolnego brzołka wyrostka kolczystego Th.5; b. GRP.14 (Juque). Położenie: w linii środkowej ciała, 6 cunów nad pępkiem [12]

odległym od jego pierwotnej lokalizacji, dla przykładu: pierwotną przyczyną bólu jest ból w stawie biodrowym, a pacjent odczuwa – skarży się na ból kolana.

Różnicowanie bólu pierwotnego od bólu przeniesionego

Ból w punkcie przeniesionym rzadko jest silny – jeśli naciskamy palcem punkt bólu przeniesionego, to nasilenie bólu wzrasta proporcjonalnie do siły nacisku (czasem nawet nie wzrasta). Ucisk natomiast na pierwotne miejsce bólu wywołuje wielokrotniony ból i reakcje typu: okrzyk „odruch ucieczki”, itp. Ból przeniesiony może pochodzić z różnych układów; z narządów ruchu, układu nerwowego, a także narządów wewnętrznych.

chodzić ze stawu, np. dyskopatii i nie pokrywa się zazwyczaj z punktem chińskim. Aby uznać, że narząd (tu serce) wykazuje nadczynność lub niedoczynność energetyczną oba punkty alarmowe i tylny i przedni powinny być bolesne [15].

Informacyjne znaczenie posiada też ból „fantomowy”. Ból fantomowy to zjawisko związane z bólem utraconej w drodze amputacji części ciała. Jako pierwszy opisał je A. Paré (1510–1590) w roku 1551 [30].

Masaż klasyczny

W masażu klasycznym wyróżniamy różnego rodzaju bodźce w zależności od tego na jakie tkanki czy struktury anatomiczne organizmu chcemy oddziaływać. Do wywołania określonego bodźca

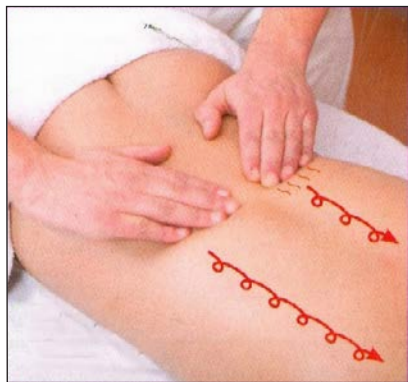
służą poszczególne techniki masażu. Do głównych technik masażu klasycznego należą: 1) głaskanie, 2) rozcieranie, 3) ugniatanie, 4) oklepywanie, 5) wstrząsanie, 6) wibracja.

1. Głaskanie: bodźcem jest dotyk i ucisk, ich receptory znajdują się w skórze.

2. Rozcieranie: bodziec – ucisk i ciepło (tarcie). Poprzez rozcieranie dochodzi do mechanicznego wpływu na stałe i półstałe złoże i poprzez podniesienie ciepłoty na poprawę ukrwienia (Ryc. 3).

3. Ugniatanie: bodziec – silny ucisk, który prowadzi do rozciągnięcia włókien mięśniowych, a w konsekwencji ich pobudzenia (skurczu) oraz do wzmożonego przepływu krwi w naczyniach krwionośnych (Ryc. 4).

4. a. Oklepywanie „miotekłkowe”: bodziec – podobnie jak w ugniataniu wykorzystujemy tu silny ucisk powtarzany w dużym tempie (częstotliwość uderzeń ok. 100–200) co powoduje skurcz mięśnia i ścięgna, a co za tym idzie struktury te pozostają w napięciu.



Ryc. 3. Technika rozcierania [23]



Ryc. 4. Technika ugniatania [23]

4. b. Oklepywanie „łyżeczkowate”: bodziec – silne wstrząsy – wibracja co ma wpływ głównie na nerwy i stawy. W odniesieniu do stawów możemy je określić jako mikromobilizacje bierne.

5. Wstrząsanie: bodziec – drgania o niskiej częstotliwości, a dużej amplitudzie, powoduje rozluźnienie mięśni.

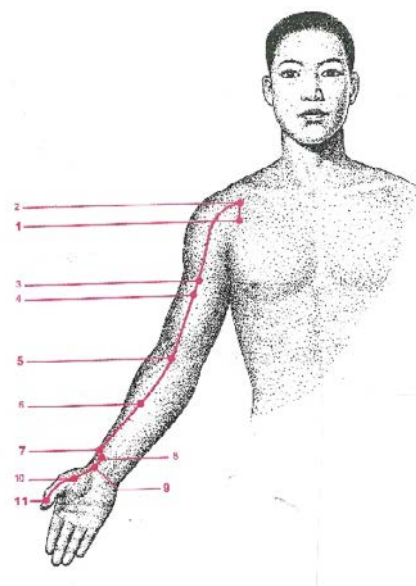
6. Wibracja: bodziec – drgania o wysokiej częstotliwości, a bardzo małej amplitudzie. Oddziaływanie – głównie na system nerwowy.

Podsumowanie. Masaż klasyczny wpływa korzystnie na większość tkanek i układów organizmu człowieka. Usuwane są produkty przemiany materii, dostarcza tkankom tlen i substancje odżywcze, podnosi sprawność wszystkich struktur stawowych, sprzyja pracy serca i płuc, narządów pokarmowych, nerek, itp. [19]. Efektem działania energii mechanicznej i kinetycznej jest odczyn, może być o charakterze miejscowym i ogólnym spowodowany pobudzeniem różnego rodzaju receptorów co w efekcie daje podstawy do tłumaczenia masażu w świetle teorii neurooddechowej.

Refleksologia (refleksoterapia)

W obszarze refleksoterapii wydziela się dwa systemy, pierwszy to system makro – oparty o założenia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC) – akupresura – inaczej masaż punktowy. Oddziałując na punkty chińskie leżące na meridianie wpływamy na cyrkulację energii Qi, ta z kolei harmonizuje równowagę pomiędzy pięcioma elementami (ogień, woda, metal, ziemia, drzewo) i prowadzi do homeostazy (Ryc. 5).

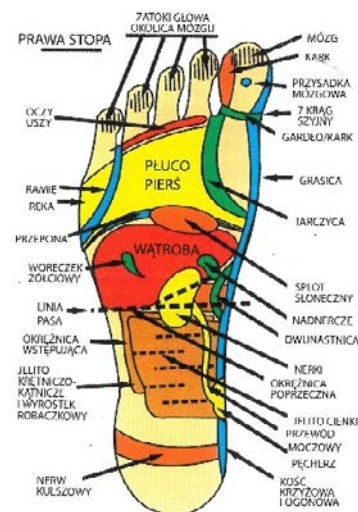
W obszarze mikrosystemów refleksoterapii najpopularniejszą jej formą jest stopa (często określana jako – refleksologia), rzadziej ręka czy ucho [10, 17, 20, 21]. Mikrosystemy, są to obszary – części ciała, które zawierają punkty – strefy



Ryc. 5. Przykład meridianu (m. płuc) [12]

łączące je z odpowiednimi narządami i częściami ciała (Ryc. 6).

Zakłada się, że pobudzenie np. strefy nerki (nr 22) poprzez ucisk daje odpowiedź tego narządu. Jeżeli nie odczuwamy wzmożonego bólu z tego miejsca, to oznacza, że narząd funkcjonuje prawidłowo.



Ryc. 6. Mikrosystem stopy – stopa prawa, strona podeszwowa [20]

Mechanizm działania na makrosystemie tłumaczą dwie teorie: jedna nawiązuje do „teorii odtruwania” (detoksykacji) druga do „teorii centrum” [21]. Ta druga wspólnie cieszy się większym

uznaniem (pewnie przez proste założenia metodyczne). Sygnały ostrzegawcze szczególnie wczesne organizmu stanowią bardzo cenną informację, uznano je za warunek profilaktyki chorób [14]. Przez wczesne sygnały ostrzegawcze rozumie się sygnały z etapu utajonego choroby – jej etapu jeszcze bezobjawowego. Jeżeli przyjąć za Choprą [4], że choroba ma 6 etapów (faz) rozwoju, a pierwsze 3 z nich określa się jako bezobjawowe, to właśnie z nich poszukujemy owych sygnałów. Sygnały te mogą pochodzić też ze sfery podmiotowej, wyrażają się m. in.: złym samopoczuciem, łatwością męczenia się, nerwowością, zaburzeniem snu, itp.

Do prowokowania wczesnych sygnałów ostrzegawczych ze sfery przedmiotowej przydatne są – refleksoterapia szczególnie ta oparta o mikrosystemy. Makrosystem refleksoterapii czyli ten oparty o założenia TMC np. w formie akupresury lub innej techniki nadaje się do tego celu, choć tu pewne kłopoty ze zrozumieniem istoty działania poprzez punkty chińskie sprawia teoria o przepływie w meridianach – energii Qi [8]. Gdyby jednak przyjąć, że przepływ owej energii czy **yin** czy **yang** to nic innego jak wysyłanie informacji, a za takim założeniem przemawia to, że niezależnie od tego jakim czynnikiem – techniką będziemy oddziaływać na punkty chińskie, efekt za każdym razem będzie taki sam lub bardzo podobny.

Bioenergoterapia

W przyrodzie mamy do czynienia z ogromną ilością rodzajów energii pod względem jej pochodzenia [2]. Są to m. in.: energia słoneczna, energia magnetyzmu ziemskiego, różnicy temperatur, światła, itp. Na gruncie metod medycyny naturalnej spotykamy też różne rodzaje energii, w TMC jest to energia – Qi (Czi lub Ki), na gruncie ajurwedy – prana, w masażu tajskim – lom [6]. Wymienione

energii są raczej pojęciami filozoficznymi gdyż, nie są mierzalne i nie są opisywane w kategoriach fizycznych.

Chcąc zrozumieć bioenergoterapię, należy się cofnąć w dość odległe czasy związane z życiem i działalnością niemieckiego lekarza – F.A. Mesmera uważanego współcześnie za pioniera – bioenergoterapii [25, 27].

Doktor Franz Anton Mesmer (1734–1815) urodził się w Itznang nad Jezioro Bodeńskim w rodzinie leśniczego, jako trzeci z dziewięciorga rodzeństwa. Początkowo obrał drogę rozwoju jako duchowny, ukończył Jezuickie Kolegium w Dallingen. Dalej wyruszył na studia do Wiednia, początkowo zainteresował się filozofią, prawem, teologią, ale z czasem rozmyślił się i postanowił zostać lekarzem. W 1766 roku otrzymuje stopień doktora nauk. Tytuł rozprawy doktorskiej: „De influxe planatorum in hominem” – „Fizyczne efekty wywołane w ciele ludzkim przez siły grawitacji planet”.

Mając duży zasób wiedzy wyniesiony z odbytych nauk, stał się krytykiem wielu poglądów tak z zakresu filozofii, psychologii jak i medycyny, jakie były powszechnie głoszone w drugiej połowie XVIII wieku. Tworzył nowe – często rewolucyjne poglądy (teorie) dotyczące leczenia i zjawisk przyrodniczych. Jedną ze składowych doktryny Mesmera było uzdrawianie przez dotyk. Leczenie przez nakładanie rąk było znane od najdawniejszych czasów [27], było jednak tłumaczone na gruncie religii (wiary katolickiej), uzdrowicielami byli; królowie i kapłani, a moc uzdrawiania dana im była od Boga. Pod koniec XVIII wieku pojawiły się próby reinterpretacji uzdrawiania przez dotyk. Uwagę zwrócono na zjawisko magnetyzmu [25]. Pojawiły się poglądy, że ludzie (zapewne tylko niektórzy) mogą wypromieniowywać silną energię w postaci pól magnetycznych. Powstała doktryna, tzw. **magnetyzmu zwierzęcego**. Magnetyzm zwierzęcy

odnosi się także do człowieka. Energię tą określano terminem – fluid magnetyczny (dziś powiedzielibyśmy, że mamy do czynienia z czynnikiem [16]. Z czasem w związku z prowadzoną praktyką lekarską Mesmer doszedł do wniosku, że nie musi do uzdrawiania używać żadnych przyborów (wcześniej stosował różne baterie, pręty metalowe, itp.), bo to jego ręce mają moc uzdrawiającą. Siebie i podobnych nazwał magnetyzermi – współcześnie powiedzielibyśmy – bioenergoterapeutami. Doktryna Mesmera prezentowała się jemu współczesnym jako bardzo skomplikowana, bo zawierała bardzo różne – często odległe od siebie problemowo elementy, głównie z zakresu; astrologii, hipnozy, spirytyzmu, jasnowidztwa, itp. Dopiero James Braid w 1883 roku oddzielił hipnozę od magnetyzmu zwierzęcego (Płonka-Syroka 2007). Dziś przez bioenergię rozumiemy oddziaływanie przez terapeutę swoim biopolem na pacjenta [28]. Jest rzeczą oczywistą, że terapeuta powinien posiadać silne biopole i nie musi stosować żadnych „technik” oddziaływania na psychikę pacjenta.

Każdy obiekt materialny (nieożywiony) otoczony jest polem elektromagnetycznym – to zjawisko znane jest jako „efekt powierzchni” [9]. Powoduje to powstanie gradientu potencjału, który generuje to pole. Podobnie jest z polem elektromagnetycznym obiektów żywych. Poza opisanym efektem „powierzchni” działają też efekty membranowe znane jako wywołany przez pompy jonowe gradient potencjału na granicy błon komórkowych oraz przemieszczanie się płynów fizjologicznych, które są w swojej istocie – elektrolitami. To pole elektromagnetyczne nazywamy – biopolem. Widzenie tego biopola jako poświaty wokół obiektu określane jest – aurą (Ryc. 7). O tym, że jest to zjawisko czysto fizyczne świadczą fotografie kirlianowskie (Ryc. 8a, b).



Ryc. 7. Aura [9]

Fotografia kirlianowska – są to obrazy biopola sfotografowane w polu wysokiej częstotliwości [31].

Niektórzy ludzie widzą aurę i dlatego to odrębny problem, którego wyjaśnienie wykracza poza ramy tematyczne niniejszego artykułu.

Mówiąc o bioenergii nie sposób nie nawiązać do – radiestezji. Nazywanie radiestezji pseudonauką (jak chcą niektórzy) jest błędem. Jest to dziedzina znana od najdawniejszych czasów, posiadająca wiele praktycznych zastosowań, że wspomnę tylko o wykrywaniu wody (żyły wodne – promieniowanie geopatyczne). Współcześnie bioenergoterapeutą zostaje się po przejściu egzaminu kwalifikacyjnego i ukończeniu kursu w Związku Radiestetów.

Z powyższego wynika, że masażysta oddziałuje na osobę masowaną swoim biopolem. Jak silne jest to oddziaływanie pozostaje niewiadomą. Najczęściej ani on, ani jego klient (pacjent) nie mają świadomości tego oddziaływania.

Zakończenie

Informacje niosą ze sobą różnorodne oddziaływania. Najbardziej kwestia ta rozwinięta jest na gruncie bromatologii,

gdzie poszczególnym składnikom odżywczym przypisuje się określoną ilość informacji (tzw. informacja strukturalna – IS) wyrażanej w bitach [2]. Celem artykułu było ukazanie informacyjnego i energetycznego znaczenia różnych form masażu. Głównym celem masażu klasycznego jest spowodowanie odczynu. Z omawianego punktu widzenia istotne znaczenie będzie miał odczyn ogólnoustrojowy związany z masażem całościowym. Inne omawiane w artykule formy masażu u podstaw mechanizmu działania mają odruch (refleks). W praktyce spotykamy różne sposoby przesyłania informacji – przykładowo wkładki do obuwia – Piokole, Magna – Blok, opaski magnetyczne i inne [24]. Istotną rolę w przepływie informacji ustroju odgrywają – powięź. Powięź to struktura łącznotkankowa pokrywająca wszystkie narządy, jednocześnie jest elementem rozdzialającym (seperującym) elementy ciała od siebie i zarazem łączącym, cechuje je duża elastyczność. Powięź bywa określana „scalającą pajęczyną”. To jedyna w organizmie struktura, która pozwala na przenoszenie informacji z każdego miejsca ciała do wszystkich jego elementów [32].

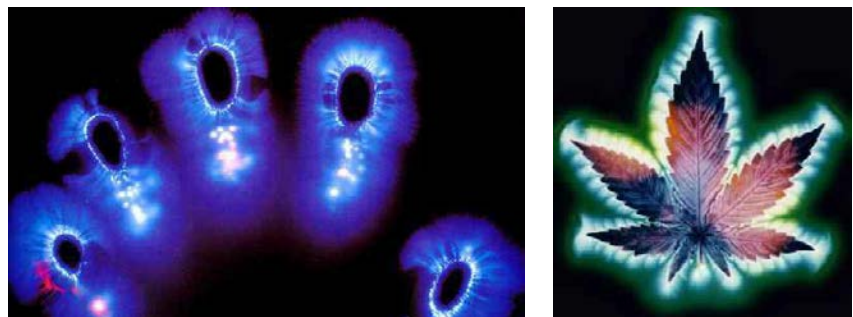
Zagadnienie biopola jest mało znanym powszechnie zjawiskiem. Szkoda, że medycyna akademicka nie dostrzega szerzej tego zagadnienia, stąd mało jest badań naukowych w tym zakresie, a co za tym idzie – publikacji, co sprzyja wygłaszaniu różnych poglądów, często nie mających podstaw naukowych. Zgodnie z teorią bioelektryczności Profesora Włodz

dzimierza Sedlaka (1911–1993) wszystkie procesy życiowe zachodzą na poziomie kwantowym, dzięki sprzężeniu reakcji chemicznych z procesami elektrycznymi (fizycznymi). Przejawia się to w postaci fali elektromagnetycznej, a tą możemy zmierzyć (badać) za pomocą elektrofotografii [31, 33].

Zapewne niewiele osób zna praktyczne metody terapii z użyciem bioenergii. Do najpopularniejszych metod należą: Reiki, DT (dotyk terapeutyczny), B.S.M. i Polarity (różne jego wersje) [1, 3, 18, 29].

Na uwagę zasługuje opinia jednego z polskich magnetyzerów, jest nim Julian Ochorowicz (1850–1917), wyraził on następujący pogląd cyt. „*Nie przelewa się z magnetyzera na pacjenta jakiś fluid magnetyczny w sensie dosłownym, lecz organizm biorcy zostaje pobudzony do wytworzenia tej siły, którą on sam może wytworzyć*” [27]. Przytaczam tę opinię gdyż wielu bioenergoterapeutów sugeruje przekaz określonej ilości energii, którą rzekomo miałby przyjąć pacjent i ją posiadać w sensie dosłownym (matematycznej zgodności).

Wybitny naukowiec, twórca i popularyzator waleologii profesor Igor Murawow nawiązując do punktów akupresury, które określa terminem B.A.P. (biologicznie aktywne punkty) podkreśla ich wyjątkowo silne oddziaływanie informacyjne. Dalej pisze, cyt.: „*masaż punktowy – to w czystej postaci informacyjne „prostowanie” – swojego rodzaju „skrzywień” funkcjonalnych powstałych*



Ryc. 8. Fotografia kirlianowska. a. palce ręki, b. liść [31]

w organizmie przy obniżeniu zdolności życiowej jego organów” [2]. Murawow podkreśla, że oprócz energii za warunek zdrowia należy uznać – **integrację**. Definiuje ją jako harmonię funkcji i struktur organizmu [22]. Wydaje się oczywiste, że bez informacji nie uzyskamy też integracji.

W niniejszym artykule ograniczono się do roli informacji jako warunku

zachowania zdrowia i ukazania jej źródeł, ale bez wnikania w mechanizmy przenoszenia informacji w procesach fizjologicznych ustroju, uznając to za bardzo złożony problem, który może być rozpatrywany na wielu poziomach szczegółowości procesów biologicznych.

Reasumując informacja służy nie tylko komunikacji międzyludzkiej i nie jest domeną wyłącznie człowieka, ale jest

właściwa zarówno innym istotom żywym, jak i nieożywionemu światu.

Będę wdzięczny osobom, które po zapoznaniu się z niniejszym artykułem, zechcą się ze mną podzielić swoimi uwagami, przemyśleniami i doświadczeniem z wykorzystaniem omawianych form terapii.

Adres do kontaktu:

Address for correspondence:

tadeusz.kasperczyk@awf.krakow.pl

Piśmiennictwo

1. Bukowski S.: Energoterapia reiki. SA-DHANA, Katowice 1999.
2. Bulicz E., Murawow I.: Wychowanie zdrowotne. Teoretyczne podstawy waleologii. Politechnika Radomska, Radom 1997.
3. Cavendish M.: Dotyk. Świat Wiedzy 1996, nr 9, s. 11–12.
4. Chopra D.: Zdrowie doskonałe. O harmonii ciała i umysłu. Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 1996.
5. Dobrogowski J., Zajączkowska R., Dutka J., Wordliczek J.: Patologia i klasyfikacja bólu. Polski Przegląd Neurologiczny 2011, t. 7, nr 1, s. 20–30.
6. Druzgała P.: Masaż tajski. Między jogą i fizjoterapią. Helion, Gliwice 2015.
7. Dyczek H., Grzonkowska M.: Podręcznik anatomicznej lokalizacji punktów akupunktury. Szkoła Akupunktury Tradycyjnej, Bydgoszcz 2014.
8. Garnuszewski Z.: Akupunktura we współczesnej medycynie. Amber, Warszawa 1996 (t.1), 1997 (t.2).
9. Kasperczyk T.: (Red.) Wywiad z Profesorem Piotrem Tomasikiem. Refleksoterapia 2010, nr 2, s. 2–4.
10. Kasperczyk T.: Alternatywne metody leczenia – moda czy potrzeba? Refleksoterapia 2009, nr 1, s. 2–7.
11. Kasperczyk T.: Individual aspects of health promotzion. Refleksoterapia 2009, nr 4, s. 5–7.
12. Kasperczyk T.: Meridiany, punkty i recepty chińskie. JET, Kraków 2007.
13. Kasperczyk T.: The role and place of unconvntiional medical methods in health promotion. Refleksoterapia 2010, nr 1, s. 6–10.
14. Kasperczyk T.: Wczesne sygnały ostrzegawcze organizmu warunkiem profilaktyki chorób. Refleksoterapia 2009, nr 2, s. 48–51.
15. Kasperczyk T., Mucha D.: Wykorzystanie akupresury i shiatsu w terapii manualnej. Medycyna Manualna 2012, nr 2 i 3, s. 7–10.
16. Kasperczyk T., Węglarz J.: Ruch jako czynnik, środek i forma – wiadomości wstępne. [W:] Zarys kinezjologii. Red. T. Kasperczyk. D. Mucha, JET, Kraków 2016.
17. Kołodziejczyk J.: Zarys refleksoterapii. Omnibus, Lubsko 2011.
18. Lewandowski P.: Samoleczenie metodą B.S.M. ARIES, Warszawa 1996.
19. Marszałek A.: Zmysł dotyku a masaż. Refleksoterapia 2009, nr 3, s. 28–34.
20. Mucha D.: Diagnostyczno-terapeutyczne mikrosystemy ludzkiego ciała. Reflekso-terapia 2009, nr 1, s. 19–23.
21. Mucha D.: Terapeutyczne mikrosystemy ludzkiego ciała. Cz.1 – stopa. „Terenia”, Kraków 1997.
22. Murawow I., Bulicz E., Kwaczkow A.: Alternative medicine – competition or cooperation? Refleksoterapia 2010, nr 1, s. 15–17.
23. Pietruszewska M.: (Red.) Masaż leczniczy kręgosłupa. Remedis, Toruń 2012.
24. Piotrowicz K.: Leczenie przepływem informacji. ZPH PIOKAL, Kraków 1996.
25. Płonka-Syroka B.: Mesmeryzm. Od astrologii do bioenergoterapii. Arbo-retum, Wrocław 2007.
26. Sadowski B.: Biologiczne mechanizmy zachowania ludzi i zwierząt. PWN, Warszawa 2012.
27. Ulman R. R.: Wstęp do bioterapii. Wydawnictwo „ATEA”, Warszawa 1999.
28. Zalewski Z.: Tajemnice biopola. Od Wielkiego Wybuchu do współczesnej bioenergoterapii. „Gab-Bio”, Bytom 2007.
29. Zwoliński A.: Leksykon terapii alternatywnych. Wydawnictwo M, Kraków 2013.
30. https://pl.wikipedia.org/wiki/Ambroise_Par%C3%A9 (data dostępu: 8.11.2021)
31. <https://www.google.pl/search?q=fotografie+kirlianowskie&source> (data dostępu: 8.11.2021)
32. <https://www.hellozdrowie.pl/powiez-budowa-funkcje-choroby-zapalenie-powiezi/>(data dostępu: 8.11.2021)
33. https://pl.wikipedia.org/wiki/W%C5%82odzimierz_Sedlak (25.11.2021)

Źródła internetowe: